

CRESCERE SENZA “SBALLARE”

Dott.ssa Cristina Crippa

Quando parliamo di “sballo” o di comportamenti trasgressivi il pensiero si rivolge subito all’assunzione di sostanze e agli effetti euforizzanti, disinibenti o alteranti che producono. La droga è un problema che angoschia molto spesso i genitori con figli adolescenti. Sovente si pongono domande quali: Mio figlio fa uso di droghe? Come posso affrontare con lui l’argomento? Come mi devo comportare? Tutte le considerazioni che faremo sull’assunzione di sostanze possono essere trasferite ad altre condotte o **comportamenti “a rischio”**. Sono definiti comportamenti a rischio quei comportamenti che mettono in pericolo sia a breve che a lungo termine la sfera fisica, psicologica e sociale dell’individuo. Possono riguardare gli atteggiamenti spregiudicati e pericolosi a livello sessuale (es. rapporti promiscui o non protetti), comportamenti alimentari disfunzionali, altri atteggiamenti che utilizzano il corpo come strumento di ribellione, esposizione di sé o che sono volti ad alterarlo e modificarlo (tatuaggi, piercing), l’uso di sostanze, le corse sfrenate ad alta velocità in macchina.

Viviamo in una società in cui si fa largo uso di droghe. Anche se si parla molto e ci si preoccupa delle droghe illegali, i danni maggiori e i rischi più elevati per i giovani derivano dall’uso delle droghe legali quali alcol, sigarette e medicinali. E’ piuttosto frequente che i giovani vogliano fare nuove esperienze e testare i loro limiti, perciò non deve sorprendere che molti di loro vogliano ad un certo punto provare delle droghe illegali.

Per fortuna non tutti quelli che assumono una volta la droga ne faranno un uso regolare e solo pochi avranno problemi gravi.

Molti genitori si chiedono perché, nonostante tutte le brutte storie di droga riportate da giornali e TV, i giovani vogliano anche solo pensare di provare queste sostanze. In effetti molti giovani non lo fanno. Di tutti i giovani che hanno problemi nella vita, solo un esiguo numero si rivolge alla droga.

Si ritiene che, più tardi avviene il primo approccio o l’uso regolare di droga, meno probabilità si avranno che essa crei problemi seri. Anche se questo può in qualche modo rassicurare i genitori, è importante che essi siano ben informati sull’argomento e sappiano come comportarsi con i loro figli.

Effetti delle sostanze

Gli effetti delle varie sostanze esistenti sono differenti: in generale ci sono sostanze stimolanti o disinibenti (ecstasy, alcol, cocaina), altre che rallentano l’attività della mente e “rilassano” (cannabis, eroina, benzodiazepine), altre ancora che modificano la percezione della realtà (cannabis, lsd, ketamina). E’ però necessario tener presente che queste alterazioni non sono uniformi e costanti, ma derivano da una serie di variabili, da dimensioni psicologiche, culturali, interattive che modificano lo stesso effetto che la sostanza fornisce sia a livello psicologico che fisiologico. Sono determinanti, infatti, i fattori legati al singolo individuo che fa uso di droghe, come l’età, la personalità, le aspettative, l’atteggiamento, le componenti imitative, suggestive, di sfida che sono alla base di questi comportamenti. Di grande importanza sono anche le circostanze, le situazioni, il tipo di contesto in cui avviene l’assunzione, se c’è o meno l’approvazione dell’ambiente circostante, il tipo di rapporto e di legame che si viene a creare tra i consumatori: è la persona in senso complesso nelle sue interazioni con l’ambiente in cui si trova a determinare gli effetti dell’assunzione di una sostanza.

Per una personalità in evoluzione, per una identità psicofisica non consolidata, le varie droghe possono avere conseguenze più forti, più problematiche e più articolate. La dinamica della sostanza, in questa fase, può avere sia un effetto disorganizzatore sia organizzatore dell'identità: di disorganizzatore momentaneo, situazionale e di organizzatore perché la cultura della droga in genere e la cultura della droga collegata alla criminalità possono rappresentare strumenti che, in qualche maniera, vengono assunti dal soggetto per elaborare la propria identità.

Perché gli adolescenti vogliono provare le droghe?

A volte i genitori pensano che un giovane desideri provare la droga solo se è depresso o se ha problemi in famiglia o a scuola. Conoscere le motivazioni più frequenti che possono indurre un adolescente a voler provare la droga può aiutare i genitori a comprendere le molte pressioni alle quali i loro figli sono sottoposti in questa delicata fase della loro vita.

Eccone alcune spiegate attraverso le parole dei ragazzi:

- Motivazioni semplici, quali **desiderio di “divertirsi o fare qualche cosa di diverso”**;
- **Disponibilità**: l'accesso alla droga spesso non è così difficile. Avviene solitamente attraverso compagni, amici o ragazzi più grandi. Spesso i ragazzi si basano su ciò che sentono dagli amici per sapere che cosa aspettarsi dall'uso della droga e sovente le informazioni che ne ottengono sono false o poco attendibili; in ogni caso le rappresentazioni legate al tipo di sostanza presenti nell'immaginario comune giocano un ruolo rilevante (es. rispetto alla cannabis viene enfatizzato il suo aspetto divertente, la sua capacità di far emergere un'immagine di sé più serena; il suo uso è socialmente depenalizzato e definito normale; l'uso di eroina, invece, è giudicato negativamente da tutti gli adolescenti, poiché questa sostanza entra nell'uso e nella cultura di persone più adulte; il consumatore di ecstasy viene visto come un soggetto con poche abilità sociali);
- **Curiosità e desiderio di sperimentare**: “Volevo vedere che cosa si prova”;
- **Desiderio di essere accettati dal gruppo**: “Molti miei amici lo fanno”;
- **Ribellione**: “Perché tu non lo approvi o me lo proibisci”;
- **Depressione**: “Volevo solo stare meglio”;
- **Sicurezza e autostima**: “Volevo sentirmi meglio con me stesso”;
- **Rilassarsi** o vincere lo stress, la noia o il dolore: “Tutti i miei problemi per un po' sono scomparsi”;
- Sperimentare una “sbornia”: perché piace la sensazione;

Come fattore predisponente all'utilizzo di sostanze risulta importante anche l'esempio che i genitori danno: che tipo di comportamento i genitori propongono come modello in riferimento all'uso e consumo di sostanze? Ma di questo ne parleremo più avanti.

Ritroviamo nelle motivazioni che possono portare alla sperimentazione di una sostanza alcune delle fatiche dell'adolescente che avevamo delineato nel primo incontro: accettazione del proprio corpo con adattamento ai nuovi cambiamenti somatici-psichici e loro integrazione; gestione delle pulsioni; definizione di sé e delle proprie scelte; partecipazione al gruppo dei pari; costruzione di rapporti di intimità con gli altri; differenziazione e individuazione dal nucleo familiare di origine. In generale si può parlare della fatica nella definizione di una nuova immagine sé e nel tollerare le fatiche e le sofferenze che naturalmente tale processo evolutivo comporta.

Come interviene la droga in tutto ciò? L'uso di sostanze può costituire una sfida al mondo adulto per rimarcare la propria differenza e distanza; facilita la sensazione di appartenenza, soprattutto quando

consente al soggetto di essere accettato dal gruppo e di sentirsi partecipe di una cultura giovanile, al pari dell'adesione a certe mode; è un modo per dimostrare a chi rimane estraneo a questo tipo di esperienze che si è diversi, più coraggiosi, meno condizionati. Oppure, e ciò è l'elemento più preoccupante, cancella temporaneamente le sensazioni ritenute spiacevoli e sgradite.

Due sono le classificazioni del rapporto con le sostanze degli adolescenti che vi proporrò.

In relazione alle motivazioni sottostanti, introduciamo la prima: possiamo dire che esistono due forme diverse di consumo: occorre distinguere gli adolescenti per i quali l'uso della droga è poco più di una attività rilassante e poco frequente che occupa solo una posizione subordinata nella loro vita e serve a fare esperienze piacevoli e stimolanti (*sensation seekers*), a ricercare stati di eccitamento o di benessere, dai giovani che vi ricorrono molto più spesso, ad esempio per superare sensazioni spiacevoli, spesso connesse con la crescita, e per cui l'uso della droga ha assunto una posizione centrale nella vita quotidiana. "Il ricorso alla droga", in questo caso, "è una protesi per una personalità malfunzionante di fronte ai problemi cui la vita ci chiama: sopportazione del dolore, ricerca della felicità, assunzione di responsabilità. Il drogato mette in atto una modalità malata per risolvere i propri disagi" (Bertolli-Ravera, Un buco nell'anima, Mondadori). L'utilizzo, a questo punto più ricorrente e significativo, di una sostanza diviene, quindi, una forma di cura di sé: la sostanza è utilizzata come stimolatrice di allegria, felicità, rilassamento o sfida di nuove esperienze. La si usa come un farmaco, nell'idea di averne bisogno per stare bene, producendo uno stato di stabilità dell'umore o del comportamento. Essa consente di mettere a tacere processi mentali molto dolorosi, conferisce smalto alla propria immagine e offre un'esperienza illusoria che induce a credere di aver superato senza problemi dei passaggi evolutivi, annullando la percezione del dolore che invece spesso essi comportano. Questo tentativo di automedicazione quasi sempre non è rivolto verso un preciso e conclamato disturbo psichico ma bensì interviene su una indistinta e generalizzata condizione di disagio e malessere, capace di generare nel soggetto una forte e persistente sofferenza psicologica. Tale condizione risulterebbe molto spesso collegata a specifici deficit, soprattutto localizzati a livello dell'elaborazione e dell'espressione delle emozioni, della percezione dei propri stati interni e dell'adeguatezza psichica e corporea alle pressanti richieste del mondo esterno.

Ricerche condotte sul campo, infatti, permettono di escludere l'ipotesi che al di sotto del consumo di droghe, leggere ma non solo, per la stragrande maggioranza dei ragazzi si celi una struttura psicologica patologica o tratti di vulnerabilità marcata. In altri termini lo studio delle motivazioni al consumo di queste sostanze si sposta ad aspetti più generali legati allo stile di vita delle giovani generazioni e ai compiti evolutivi già delineati. D'altra parte, nel caso delle personalità più deboli e vulnerabili, quanto più un adolescente avverte delle difficoltà ad affrontare i compiti di sviluppo specifici della sua fase di vita tanto più aumenta la possibilità che le droghe, a partire da quelle leggere, possano apparirgli come un mezzo per ridurre l'ansia, l'angoscia, l'incertezza ad essi connesse. In questi casi il rischio di procedere verso una escalation, con utilizzo di sostanze sempre più pesanti, appare elevato.

Questo discorso apre ad una considerazione: l'adolescenza è un'età particolare, in cui i disagi psicologici, in altri periodi evolutivi considerati come un segnale di una personalità fragile, sono addirittura una condizione normale: l'adolescente, da un lato, non è più bambino e, dall'altro, non è ancora adulto: si percepisce come vulnerabile e incerto. In questo periodo l'immagine di sé si propone come sessuata, ma l'adolescente fa fatica a trovare un riconoscimento di questa nuova immagine: disprezzo o apprezzamento sono ugualmente possibili. In una simile ambivalenza, egli deve cercare una propria strada; si ribella ai genitori perché rappresentano il rifugio dell'infanzia da cui deve uscire; non riesce ad accettare nemmeno l'età adulta per paura delle proprie responsabilità. Il conflitto è inevitabile.

La distinzione tra adolescenti "normali" e adolescenti "a rischio", deboli o vulnerabili è perciò forzata e teorica, come spesso le categorizzazioni in età evolutiva. Anzi, il concetto di adolescenti 'non a rischio' rappresenta una contraddizione in termini. L'adolescenza è infatti un periodo connotato da rapidi cambiamenti a livello somatico e psicologico, caratterizzati da repentini mutamenti di umore, da sentimenti accesi ed incostanti, dall'imprevedibilità delle reazioni. L'adolescenza è anche il tempo della critica dei modelli genitoriali, della sperimentazione e della ricerca di nuovi riferimenti e di nuovi punti di vista nel tentativo di costruirsi un'identità sociale. Di fronte a compiti così complessi nessuno è protetto in modo definitivo dalla possibilità di sperimentare stati d'animo negativi, senso di smarrimento e di incertezza. Anzi, uno dei traguardi fondamentali, una volta dissoltosi l'idillio

vissuto infantile di onnipotenza, è proprio quello di imparare a gestire e ad elaborare attraverso il pensiero e la parola la sofferenza interiore. Spesso, infatti, il malessere adolescenziale si traduce in strategie comportamentali volte a “buttare fuori” il proprio dolore o a cercare di curarlo, sabotando la capacità mentale di riflessione e di elaborazione, nel tentativo di controllare l'ansia mentale e i pensieri turbinosi. Quindi, per la particolare natura della dinamica adolescenziale, tutti i ragazzi, seppure in maniera diversa, sono a rischio. A rischio di rinunciare alla fatica di cercare in sé stessi e nella comunicazione autentica con l'altro le risposte a quel compito fondamentale dell'esistenza che riguarda la sopportazione e la tolleranza del dolore e delle frustrazioni.

Per questo possiamo dire che fare prevenzione, durante l'adolescenza, significa soprattutto “sfatare” l'illusione che le sofferenze e i disagi siano qualcosa di negativo o di insopportabile, che va eliminato; inoltre significa stimolare nei giovani l'acquisizione di adeguati strumenti intellettivi, per interpretare facilmente le realtà, di codici linguistici, per esprimersi e per comunicare con gli altri, e di abilità emotive, cognitive ed operative, per interpretare gli stati d'animo provati, intervenire sui problemi o sulle criticità e risolverle.

Se, da un lato, l'adolescenza è un periodo complicato e naturalmente soggetto a disagi, dall'altro è bene ricordare anche un'altra evidenza. Usando l'immagine di un iceberg per descrivere il fenomeno dell'utilizzo di sostanze nei giovani, la punta, ossia la parte che affiora dal pelo dall'acqua, che rappresenta la parte più piccola dell'intero corpo galleggiante, la possiamo paragonare alla popolazione di giovani che manifestano sintomi di dipendenza da sostanze: è solo la parte più esigua, rispetto alla restante parte sommersa, rappresentata dal mondo degli “esploratori”. Gli esploratori sono tutti quegli adolescenti che fanno un uso non problematico delle sostanze (oggi tante e pericolosamente variegata) e che, quindi, non arrivano a strutturare una reale dipendenza da esse, ma che corrono un pericolo ancora maggiore, incuranti della fatalità dell'uso sporadico, perché convinti che la pericolosità sia legata solo alla quantità e alla frequenza.

A proposito di frequenza e funzione del consumo della droga negli adolescenti, introduciamo la seconda classificazione, secondo cui si distinguono le seguenti forme di consumo: 1) consumo sperimentale ed esplorativo, ovvero quando il motivo per cui si comincia è la curiosità o il bisogno di fare una nuova esperienza, significative nel processo di costruzione di una identità personale. In questa categoria si potrebbe far rientrare anche quello che a volte viene definito consumo ludico o esperienziale: si tratta di fare esperienze piacevoli o di vivere cambiamenti nella percezione; 2) consumo sociale, quando la sostanza viene assunta entro il contesto di attività sociali o di momenti socializzanti, come ad esempio le feste. Non si tende a smettere, ma non si presentano neppure complicazioni nell'ambito psichico o sociale; 3) consumo finalizzato all'effetto personale: la sostanza ha una funzione nel risolvere tensioni psichiche o serve a riempire un vuoto. Ciò porta di solito ad un consumo consistente ed eccessivo o, quando si tratta di sostanze il cui uso è socialmente accettato, non si è in grado di attendere le situazioni in cui ciò sia possibile. Il suo consumo diventa un momento centrale della vita del consumatore: è una fase critica. Può essere l'inizio di una dipendenza e può accompagnarsi all'assunzione graduale di una identità deviante (iperattività, scarso rapporto con la famiglia, difficoltà a controllare le emozioni), con cambiamenti nel sistema dei valori personali. 4) enslavement: il consumo della sostanza o delle sostanze provoca danni e si autoperpetua. In pratica si è entrati in una forma di dipendenza o di abuso. Le prime due forme di consumo rientrano nella ricerca di esperienze piacevoli e stimolanti di cui si è parlato in precedenza, le ultime due nelle forme di auto-cura e di allontanamento o evitamento di sensazioni spiacevoli.

Per quanto riguarda l'assunzione di alcol si possono fare analoghe considerazioni: il senso dell'utilizzo eccessivo, anche se non quotidiano, di alcolici, si può comprendere solo se ci si svincola dall'idea che esso sia legato al piacere del gusto. Quest'ultimo è infatti assolutamente secondario all'effetto che si va ricercando nella sostanza, a quello stato di euforia e benessere che può dare, a quella disinibizione che risulta funzionale all'interno di un gruppo di adolescenti o all'aiuto che può fornire nell'affrontare difficoltà personali (timidezza, paura, imbarazzo, ecc). In altri termini, non è tanto importante la qualità di ciò che si beve, ma che la gradazione e i quantitativi siano tali da avere un effetto “potente”. Si può quindi comprendere perché l'alcol sia considerato da alcuni un valido “sostituto” delle droghe: è una sostanza che può provocare uno stato di profonda alterazione psicofisica ed allo stesso tempo è una sostanza legale e socialmente accettata. Il bere determinato da tali necessità, al pari dell'uso di droghe, rappresenta però una modalità di utilizzo di alcolici che espone a una certa probabilità di

sviluppare, col tempo, un problema di abuso o dipendenza. E' proprio per questa ragione che, nonostante i giovani siano al giorno d'oggi più consapevoli e informati delle possibili conseguenze negative dell'assunzione di alcol, continuano a rappresentare una popolazione ancora ad alto rischio. Si distinguono tre forme di alcolismo giovanile:

- a) alcolismo come modalità di integrazione nel mondo degli adulti: in questa forma che prelude ad un'alcoldipendenza, l'influenza delle famiglie e del gruppo di pari è fondamentale;
- b) alcolismo come auto-medicazione: messo di fronte alla crisi adolescenziale (noia, solitudine, sentimento di inferiorità, ecc.) o ad uno stato più patologico (depressione, alto livello di ansia, ecc.) il giovane ricerca nell'alcol un effetto farmacologico. Per lo più solitario questo alcolismo comporta una degradazione rapida;
- c) alcolismo tossicomaniacale: sebbene per molto tempo non considerato tale, l'alcol acquisisce ai nostri giorni il valore di una droga. Il tossicomane può alternare l'alcol ad altre sostanze o può sostituire questi con l'alcol in un periodo di carenza.

Fattori di rischio e fattori protettivi

In numerose ricerche sono stati individuati alcuni fattori di rischio relativi all'utilizzo di sostanze: fattori interni, come l'introversione-timidezza, l'aggressività-irritabilità (principalmente tra i ragazzi), la tendenza alla ribellione, ed alcuni fattori esterni all'adolescente, come l'aver avuto dei problemi con la legge, l'uso di sostanze nel gruppo di appartenenza o nei propri genitori. Anche per quanto riguarda la disponibilità a sperimentare per la prima volta sostanze psicotrope, essa non può essere considerata come una semplice scelta dell'adolescente o il prodotto di fattori puramente casuali. Anche in questo caso le motivazioni relative alle influenze di altri significativi (familiari o coetanei) sono indicate dalla letteratura come le più rilevanti. Si ritiene, infatti, che chi proviene da famiglie in cui uno o entrambi i genitori e/o i fratelli fumano, bevono alcolici o assumono altre droghe, ha in generale una probabilità più alta di provare a sua volta; la stessa cosa accade per chi ha degli amici stretti che sono consumatori. A ciò si devono aggiungere altri fattori di diversa origine che spingono i ragazzi verso la sperimentazione di droghe ed alcol: particolari caratteristiche temperamentali e caratteriali (novelty/sensation seeking) che spingono il soggetto alla continua ricerca di sensazioni nuove e forti, impulsività, aggressività, bassa autostima e basso senso di autoefficacia, alti livelli di stress, maladattamento sociale, scarsa percezione del supporto genitoriale, mancanza di prospettive per il futuro, scarso rendimento scolastico, impopolarità e affiliazione a gruppi o soggetti devianti. Considerando tali fattori, l'approccio all'uso di sostanze dovrebbe quindi essere interpretato come frutto di una sostanziale condizione di difficoltà e disagio in ambito relazionale e psico-sociale e non come una semplice scelta operata dal soggetto, adottata in modo colpevole e irresponsabile.

Il fenomeno dell'assunzione di sostanze ha quindi origine nell'interazione tra l'individuo ed il suo ambiente sociale più che nel rapporto con una sostanza dalle caratteristiche particolari. Il clima intrafamiliare, gli eventi che ne modificano la struttura, lo stile educativo e i modelli proposti dai genitori, sono tutti fattori che influenzano in modo considerevole l'andamento e le caratteristiche dello sviluppo psicosociale dell'adolescente e indirettamente il suo stile di vita, comportamenti a rischio e assunzione di sostanze compresi. Essi hanno un'influenza specifica sui comportamenti di consumo e una aspecifica sui processi di sviluppo.

I conflitti all'interno della famiglia, l'instabilità familiare con il conseguente indebolimento dei legami al suo interno, la scarsa capacità di confrontarsi e risolvere i problemi di tutti i giorni, l'impoverimento delle relazioni interpersonali sono associati con un netto aumento del rischio di abusare droghe nei ragazzi che hanno difficoltà nel rapporto con i loro genitori e/o nell'affrontare i momenti di crisi. La scarsa coesione familiare e l'uso di sostanze tra gli amici più cari è predittivo dei livelli iniziali dell'abuso di droghe.

I fattori protettivi, invece, sono principalmente: avere dei buoni risultati scolastici, essere impegnati in attività dopo-scuola, avere delle mete da raggiungere, essere impegnati socialmente, avere l'aspirazione a diventare qualcuno, avere dei modelli di riferimento e soprattutto dei solidi legami affettivi familiari. Una buona relazione familiare può rappresentare in particolare un fattore protettivo rispetto alla tendenza dei giovani a sperimentare le sostanze anche se subiscono l'influenza di amici

tossicodipendenti. L'importanza del rapporto tra adulti e adolescenti risiede nella capacità di affrontare la questione, soprattutto in merito alla presa di coscienza dell'“uso”. I ragazzi elaborano una propria cultura sulle droghe, producendo rappresentazioni del fenomeno in costante movimento, nella modificazione di atteggiamenti e comportamenti. Dall'altra parte, gli adulti si interrogano se sia giusto o meno parlare con i ragazzi, nella preoccupazione che una maggiore informazione possa produrre un'anticipazione dei comportamenti; dato infondato, come dimostrano le ricerche, ma sentito come giustificante.

Come faccio a sapere se mio figlio si droga?

Questa è la domanda che più frequentemente i genitori si pongono. La risposta è che non esiste un modo facile e sicuro per saperlo. Perché l'effetto della droga potrebbe essersi esaurito prima che voi vediate vostro figlio o perché l'effetto stesso potrebbe non essere così evidente. Anche nel caso ci fosse un considerevole cambiamento di comportamento, ciò potrebbe essere causato da qualche altro motivo, per esempio un problema di salute o una fatica emotiva.

Alcuni dei cambiamenti a cui prestare attenzione potrebbero essere:

- Un comportamento insolito o in qualche modo strano
- Lunghi silenzi, broncio o irascibilità verso gli altri
- Improvvisi sbalzi di umore
- Insolita mancanza di collaborazione e scontrosità
- Pochissima disponibilità a parlare e a stare in famiglia
- Diminuzione del rendimento scolastico, svogliatezza o tendenza a marinare la scuola
- Abbandono delle normali attività svolte regolarmente, per esempio uno sport
- Cambio di amicizie o apparentemente inspiegabile e repentino passaggio ad un nuovo gruppo di amici
- Cambiamenti nell'aspetto fisico, per esempio occhi arrossati, ecc.
- Disturbi alimentari
- Mancanza di energia, stanchezza persistente
- Sparizione da casa di oggetti di valore o di denaro.

In ogni caso è bene non trarre conclusioni affrettate, che potrebbero essere sbagliate e potrebbero compromettere il rapporto con il proprio figlio/a, cercando di pensare a motivi alternativi che potrebbero aver causato un cambiamento nel comportamento di un adolescente e che non hanno a che vedere con l'uso di sostanze: ci sono un'infinità di motivi oltre alla droga che potrebbero essere la causa di tali cambiamenti. E' bene quindi affrontare il problema allo stesso modo in cui si affronterebbe qualsiasi altra situazione che potesse causare preoccupazioni per il benessere di un figlio/a in questa età.

Come affrontare l'argomento

La delicatezza dell'argomento pone delle difficoltà agli adulti che spesso si sentono incompetenti, non tanto in merito agli aspetti negativi o dannosi delle sostanze, ma rispetto alla modalità di avvicinarsi al tema. Maggiolini osserva che la difficoltà della comunicazione risiede negli aspetti emotivi della relazione. Il tema delle droghe è argomento in sé molto delicato e intimo, poiché abbiamo a che fare con qualcosa che riguarda il piacere. Come è possibile, per un adulto, comprendere una ricerca spasmodica del piacere, al punto da perderci la testa, da “sconvolgersi”?

La ricerca del piacere è da collocarsi all'interno di una normalità evolutiva, in cui i “piaceri solitari” della masturbazione, delle droghe e della sessualità sono ambiti di reticenza comunicativa. Nelle società tradizionali, che utilizzano riti di iniziazione, sono gli adulti a proporre stati alterati di

coscienza agli adolescenti, attraverso forme rituali in cui gestiscono ed educano alla capacità di sconvolgersi e di restare allo stesso tempo padroni del cambiamento. Oggi, nella nostra società, questa dimensione è presente nella relazione adolescenziale tra ragazzi, che però è vista da adulti e insegnanti come rischio di “non crescita e non sviluppo” legata a un “perdersi nel piacere”. A questa dimensione collettiva e condivisa si contrappone però la presenza anche di una dimensione solitaria.

Per evitare l'imbarazzo del tema, spesso i genitori tendono a delegare alla scuola il compito di parlarne. A toni allarmistici, controproducenti, si affiancano modalità comunicative aspecifiche, volte ad evidenziare, ad esempio, il tema della salute, segnalando rischi e danni, senza fare riferimenti agli aspetti del piacere: entrambi sono di per sé insufficienti, se non collocati all'interno della cultura adolescenziale.

Maggiolini propone di integrare i diversi punti di vista in interventi più articolati: la dimensione informativa verticale, da adulti a ragazzi, è accompagnata dal tentativo di riuscire a valutare, insieme ai ragazzi, il rapporto danni/benefici, riflettendo sulle alternative di date scelte, fornendo altresì informazioni sulla possibilità di rivolgersi ad enti esterni di consulenza e aiuto. Questi interventi però, pur avendo un impatto forte nell'immediato, rischiano di essere “rigettati”, da parte di chi si trova veramente in difficoltà. Questi interventi di prevenzione sono efficaci nell'individuazione di problemi della fascia intermedia.

Più nel concreto, per iniziare con un figlio/a il discorso sulla droga è necessario che con lui/lei ci sia una certa confidenza. La reazione dipenderà in larga parte dal modo in cui verrà affrontato l'argomento. Ecco qualche indicazione:

- **informarsi prima di tutto sull'argomento**, in modo da sapere bene ciò di cui si sta parlando. Quali sono le informazioni più aggiornate sull'argomento? Quali sono le droghe più comuni e quali i loro effetti? Il Servizio per le Tossicodipendenze e l'Alcol fornisce opuscoli con informazioni sulle droghe più comuni;
- **cercare soprattutto la comunicazione ed evitare il terzo grado**: un interrogatorio non aiuta ad avere risposte; è importante instaurare un rapporto di fiducia;
- **cercare di affrontare la discussione in un momento di serenità e tranquillità**, trovare un momento di intimità. Potrebbe essere per esempio mentre siete in macchina da soli e lo/la state accompagnando da qualche parte, ma evitate la discussione se siete in ritardo o di corsa.
- **introdurre l'argomento in un modo semplice**, per esempio chiedendo al proprio figlio/a come si sente ed esplicitando le proprie sensazioni e preoccupazioni. La maggior parte dei ragazzi parlano di ciò che sta accadendo se glielo si chiede al momento giusto, se non temono punizioni e se considerano il genitore una persona che li ama, che si occupa e preoccupa di loro.
- **cercare**, per quanto possibile, **di rendere facile il confidarsi**. A volte si comincia parlando di qualcun altro che conoscete, in modo da passare il messaggio che siete disposti ad ascoltare e capire. Allo stesso modo a volte gli adolescenti cercano di sondare il terreno parlando di un amico quando invece si tratta di loro stessi.

Occorre ricordare che sovente si fa uso di droga solo per provare qualche cosa di nuovo. Provare una droga non significa essere tossicodipendente. Nella maggior parte dei casi la dipendenza da droga si ha dopo un utilizzo prolungato e regolare di essa. Anche se alcuni possono raggiungere la dipendenza dalla droga in tempi più brevi di altri, non si può dire che usare droga per un breve periodo di tempo porti sicuramente alla dipendenza.

Un accenno ad un ulteriore elemento. Oggi si pone inoltre un'altra questione, quella del consumo di sostanze all'interno della scuola. La diffusione del fenomeno, pone l'istituzione nella situazione di dover fare i conti con la gestione di un problema interno alla scuola stessa. L'incapacità di parlare, spesso cela reticenze legate al mantenimento di immagine della scuola, per cui alle volte “è preferibile vedere un po' meno”. Nel momento in cui si affronta la questione, per Maggiolini, è importante farlo in termini di “disciplina scolastica”, di regole e norme, senza puntare il dito sull'aspetto del disagio. I

modelli che attualmente si confrontano, nel dibattito interno alle scuole, oscillano tra gli atteggiamenti dell'aiuto e quelli della sanzione. In merito al consumo di tabacco, in molte scuole sono stati avviati procedimenti sanzionatori, ma come dimostrano le ricerche, ciò che ha permesso di arginare il fenomeno, non sono state tanto le multe, quanto l'unità del corpo docente e la compattezza di tutta la scuola nel sostenere l'obiettivo. La questione riguardante il consumo di cannabis pone gli insegnanti in una situazione di maggiore difficoltà, in quanto da molti è visto come una modalità evasiva, di attacco al pensiero, che però non si sentirebbero in grado di affrontare dal punto di vista educativo con lo studente.

Che cosa si può fare, che cosa possono fare i genitori

Come abbiamo già accennato precedentemente e negli scorsi incontri, l'adolescenza rappresenta un periodo in cui sono particolarmente intensi il desiderio di sperimentare nuovi stili di comportamento, al limite della trasgressione, e il bisogno di sentirsi adulti e indipendenti: in questo scenario, l'uso di droga è entrato a far parte dello stile di vita di molti ragazzi e ragazze. Per queste ragioni attualmente si è più propensi a pensare che occorranza degli interventi di prevenzione non esplicitamente rivolti a scoraggiare i comportamenti di utilizzo di sostanze ma prevalentemente orientati a incrementare l'insieme delle risorse personali (abilità, competenze, strumenti a livello intellettuale, emotivo, sociale) e sociali dell'adolescente (opportunità, ruoli: se un ragazzo non va a scuola, se si annoia, se non ha un lavoro, né hobby, né interessi, sarà sicuramente più vulnerabile di fronte al problema della droga), in modo che egli sia in grado di confrontarsi con i compiti evolutivi che gli si propongono nella sua crescita, evitando le suggestioni proposte dalla cultura della droga o di altri comportamenti a rischio.

Per quanto riguarda le risorse personali si ritiene che, con il sostegno di adulti competenti, l'adolescente sia soprattutto da aiutare e stimolare a rafforzare il suo livello di autostima e fiducia in sé, la capacità di autocontrollo e le abilità a riconoscere ed affrontare le pressioni culturali verso l'uso delle diverse sostanze psicoattive. Si ritiene inoltre indispensabile che egli giunga ad elaborare delle strategie che lo aiutino ad alleviare eventuali stati d'ansia e di disagio e ad aumentare le sue capacità di tollerare la sofferenza e la fatica, facendovi fronte in modo costruttivo. Altrettanto importante è la possibilità di incrementare le abilità e le competenze interpersonali (la capacità di iniziare e portare avanti una conversazione, di comunicare con efficacia esprimendo il proprio accordo o disaccordo su certi eventi o sulle posizioni assunte da altri, proponendo punti di vista diversi, facendo domande, esprimendo le proprie emozioni). Tutto ciò mira a poter raggiungere elevati livelli di autostima e di fiducia in se stesso, in modo tale che l'adolescente riesca a confrontarsi in modo attivo e consapevole con emozioni e situazioni di vita; quanto più egli dispone delle competenze necessarie per reggere gli stati d'animo e le sensazioni anche negative che prova e per comunicare produttivamente con gli altri, tanto minore sarà il rischio che egli possa scegliere compagnie problematiche o devianti, che si distacchi dalla scuola o dalla famiglia, tutti fattori in grado di favorire una scelta di droga.

I genitori possono essere molto importanti nell'accompagnare l'adolescente ad acquisire queste risorse e questi strumenti che gli serviranno per tutta la vita.

- Innanzitutto attraverso l'esempio che danno col proprio stile di vita e col proprio comportamento: in questo caso le azioni e gli atteggiamenti parlano e valgono di più di mille parole.
- È poi molto importante il tempo dedicato ai figli, l'attenzione, la presenza e l'interesse che essi possono sentire per ciò che li riguarda (amici, hobby, ...). Questo perché crescendo gli adolescenti vogliono sì fare delle scelte autonome per quanto riguarda gli amici, i gruppi e le attività da seguire, ma è comunque molto importante e di grande aiuto per loro avere il sostegno e la disponibilità dei genitori, che può passargli attraverso una condivisione o un concreto accompagnamento nei loro interessi.
- I genitori possono abituare gradualmente i propri figli a operare delle scelte e prendere delle decisioni che riguardano la loro vita, sostenendoli e approvandoli quando queste risultano funzionali e responsabili. Possono altresì veicolare la presenza di un giusto equilibrio tra diritti e doveri in modo che l'adolescente capisca che avere dei diritti implica inevitabilmente avere delle responsabilità, che è qualcosa di naturale e soprattutto tollerabile. Coinvolgerlo nello stabilire delle regole che lo riguardino può essere una strategia percorribile.

- All'avvicinarsi dell'adolescenza è possibile aiutare i figli ad avere una vita interessante, con attività che li coinvolgano e a costruirsi/frequentare dei gruppi di amici: gli adolescenti che hanno più interessi saranno meno inclini ad usare la droga.
- Un genitore può aiutare il proprio figlio ad accrescere la sua autostima, dimostrandogli la propria stima e il proprio amore, facendogli sapere che i suoi successi sono notati e apprezzati.
- Anche la disponibilità all'ascolto e al dialogo sono elementi importanti pur nella divergenza di opinioni: si può parlare anche di ciò che l'altro non approva, confrontandosi sulle scelte e sulle possibilità, senza dare ordini o imporre visioni.
- La famiglia, inoltre, può rappresentare una base per l'elaborazione di emozioni che possono assumere colorazioni scure e inquietanti come la paura, la rabbia, la preoccupazione, ma che devono trovare significati adeguati tra le rassicuranti parole dei genitori: ciò rappresenta un sostegno al personale processo di individuazione, di conquista dell'autonomia e di scoperta di se stessi e può permettere ai figli di proiettarsi verso il mondo esterno costruendosi un proprio stile e una propria direzione di vita.
- Non occorre sapere tutto di fronte ai figli: meglio dichiarare di non sapere qualcosa e mostrare un sincero interesse al potersi informare. I figli hanno bisogno di mettere in discussione l'onnipotenza dei genitori, ma, nel contempo, anche vedere che essi stessi reggono tale messa in questione e possono comunque muoversi creativamente all'interno delle non conoscenze o difficoltà, senza bloccarsi o irrigidirsi.
- Per la stessa ragione, nelle situazioni di difficoltà o di dubbio un genitore può aiutare maggiormente il proprio figlio se si permette di chiedere aiuto, senza pretendere da sé di dover essere in grado di risolvere tutto da solo.

Essere un bravo genitore però non sarà una garanzia necessariamente sufficiente ad impedire a un figlio di voler provare la droga. Gli adolescenti sono in un'età in cui vogliono fare delle scelte autonome, sia riguardo alla droga, sia riguardo molti altri temi. Fare uno sporadico uso di droga spesso fa parte dell'essere adolescente e non è segnale di una destino certo di dipendenza.

In ogni caso la possibilità di reggere il farsi delle domande senza avere necessariamente in anticipo la sicurezza di avere delle risposte, ma accettando di porsi in un atteggiamento creativo di ricerca è fondamentale.