

Silvia, lo sai...

*Educare
ad affrontare
le droghe*



A CURA DI EUGENIA AVIDANO,
VALENTINA SCIUBBA E MARIO VIGNA

Questo numero

- 1 - Capire
per intervenire
- 2 - Educare
per prevenire
- 3 - Attività per combattere
droga e cause

NOTE'S
graffiti

Siamo alle porte del nuovo millennio e il fenomeno tossicodipendenza è ancora lontano dall'essere debellato. Un po' come una moda, ogni decennio e ogni generazione hanno avuto la "loro" droga. Nei Settanta c'era l'eroina per la quale morirono cantanti come Jim Morrison e Jimi Hendrix, negli Ottanta la cocaina di Maradona e nei Novanta che ci stiamo lasciando alle spalle c'è stata l'esplosione delle droghe cosiddette "sintetiche", ovvero le pasticche del sabato sera in discoteca. A spaziare negli anni, senza mai passare di moda, ci sono gli spinelli a base di hashish o di marijuana che, sia perché considerati meno nocivi rispetto alle altre droghe sia perché meno cari, hanno sempre avuto largo consumo.

Proprio perché ormai la tossicodipendenza sembra essere diventata una "costante sociale", i moderni dibattiti in materia sono rivolti, se non ad eliminare il problema, almeno a cercare di contrastarlo. A tal proposito sentiamo spesso parlare di "liberalizzazione delle droghe leggere" e di "riduzione del danno". Ridurre il danno significa cercare di far in modo che il tossicodipendente rechi il minor pregiudizio a se stesso e alla società. Si parla anche di danno sociale perché, come possiamo facilmente capire, molto spesso il fenomeno tossicodipendenza si associa a comportamenti delinquenti.

Ad ogni modo campagne di prevenzione e d'informazione in questi ultimi anni sembrano aver reso i giovani più sensibili al problema droga e ai rischi ai quali la tossicodipendenza li espone. Si sono attivati Servizi Pubblici (SERT) rivolti a chi ha problemi di tossicodipendenza e i dati ci dicono che nel tempo l'affluenza a

questi servizi è aumentata progressivamente (nel '98 gli utenti sono stati oltre 137.000). All'opera dei SERT si affianca da sempre l'azione delle molte Comunità di recupero (strutture tipo San Patrignano) che secondo le stime recenti ospitano circa 20.000 soggetti sui quali si esercita un'azione socio-riabilitativa.

Nonostante tutto ciò le campagne di prevenzione e d'informazione non sono riuscite a far diminuire in maniera significativa il consumo di droghe. I giovani sono più informati e sanno che hashish e marijuana non sono poi così nocivi in fondo, se relazionati agli altri tipi di droghe. Molti pensano che il gioco vale la candela: un divertimento con gli amici al prezzo di cinquemila lire e po' di un mal di testa la mattina seguente. È un po' lo stesso ragionamento che molti fanno durante i famosi "rave-party" e negli "after hours", ovvero decidono di prendere una pasticca perché in quella situazione essa rappresenta una sorta di ciliegina sulla torta, un aiuto per essere più spigliati con gli altri e più trasgressivi. Si calcola che circa 85.000 ragazzi tra i 15 e i 25 anni siano i consumatori di queste pasticche del sabato sera. La cosa triste è che probabilmente molti di loro la mattina dopo non riescono a ricordare ciò che hanno fatto la sera precedente.

In ogni caso la tossicodipendenza è un business che, a dispetto di tutto quello che si cerca di fare, non conosce momenti di crisi. Nella "II Conferenza Nazionale sulle tossicodipendenze", tenutasi a Napoli nel 1997, è emerso che i profitti derivanti dal narcotraffico sono addirittura superiori a quelli del commercio del petrolio. Un flusso di denaro talmente grande da essere una delle voci principali dei bilanci della criminalità organizzata. Se consideriamo la criminalità organizzata

strutturata come una sorta di anti-Stato capiamo subito come la droga non sia altro che oggetto di lotta tra Stato e Mafia. In mezzo ci sono i tossicodipendenti, sbalzati da una parte all'altra, troppe volte senza capire da che parte stia il bene e il male. Anche attraverso questo semplice punto di vista possiamo cominciare a pensare alla droga non solo come "a quella sostanza che ti fa sentire bene" ma come "a quella cosa che ti rende schiavo".

Questo è l'approccio che caratterizza questo sussidio. Cercare da una parte di far prendere visione al ragazzo degli effetti nocivi della droga, in modo da smontarne il fascino, e dall'altra aiutare a capire come fare a star bene. Perciò il sussidio si articolerà tra una fase informativa sulla droga ed una di taglio educativo, in cui si indica come affrontare il fenomeno.

Il sussidio si rivolge ad educatori di adolescenti non ancora tossicodipendenti (per cui occorre una terapia specifica), attratti da quelle forme di curiosità-prossimità con la droga che non costituiscono ancora un vero problema, ma che possono rivelare alcuni sintomi di difficoltà di adattamento di cui la droga costituisce una risposta. Se questi

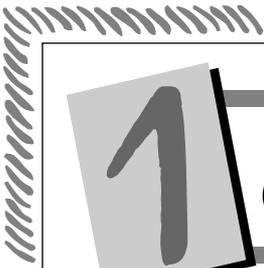
segnali sono presi per tempo, possono essere utilizzati per capire un malessere nell'adolescente, e dare risposte più pertinenti.

Il tutto poi è corredato da attività e indicazioni per condurre riunioni di gruppo, discussioni, fare test o giochi che permettano di affrontare il problema per via indiretta, senza quell'impatto immediato con il tema che sovente crea reazioni di difesa che impediscono di proseguire nella trattazione.

Testimonianze

Ho cominciato a fare uso di hashish a 14 anni, in comitiva, ragazzi e ragazze. Non è che qualcuno mi ha spinto, è più una cosa collettiva per passare un pomeriggio, un paio d'ore perché, almeno all'inizio, ti facevi due risate e si dicevano stupidaggini. Dopo i primi tempi tutta questa allegria non me la metteva, anzi mi buttava giù e succedeva come una fase di offuscamento. Facevamo 10/15 "canne" al giorno, ma non c'era più lo sballo di prima e allora è subentrata la curiosità dell'eroina. I primi tempi è più curiosità che altro poi col passare degli anni ti accorgi che ci sono dei problemi interni con te; per esempio, riesci a star bene con gli altri solo facendo uso della sostanza. Chi non ne fa uso non può star bene in una compagnia di consumatori perché non c'è dialogo, non c'è discorso, non c'è niente. Se io sono "fatto" e l'altro no, i punti in comune sono molto pochi o perché io entro in una fase di stordimento o perché non ragiono e non ci sto con la testa, per cui subentra una specie di cernita nelle amicizie e ci si ritrova ad avere solo amici tossicodipendenti. L'ecstasy mi piaceva moltissimo per andare a ballare, solo per andare a ballare perché già la musica ti dà una sensazione strana e la pasticca ti dà la carica, balli tranquillamente, tutte smorfie, cose distorte, stai al di fuori di tutto. Però l'ecstasy è micidiale come droga, porta a delle situazioni... Dopo 4/5 anni anche durante la settimana vedevo cose strane e così l'ho smessa.

Rinaldo



Capire per intervenire

I TIPI DI DROGA

L'eroina è una droga ad azione istantanea i cui effetti durano al massimo 4-6 ore. Dopo circa 8-12 ore dall'assunzione si affacciano i primi sintomi delle famose *crisi d'astinenza*. Dopo 48 ore si raggiunge il top della crisi e in tutto questo tempo l'unico interesse del tossicodipendente sarà il dove e il come procurarsi una nuova dose.

La dipendenza da eroina è sia di tipo fisico che psichico, in altre parole dà luogo a una sindrome di astinenza in cui a sintomi psichici, quali ansia, depressione, desiderio di assumere nuovamente la sostanza, irritabilità, si associa una sintomatologia fisica con dolori muscolari, vomito, tachicardia, cefalea, ecc... È l'organismo che richiede una nuova dose perché ormai vi si è assuefatto. Per altre sostanze quali la **cocaina** sono prevalenti i sintomi della dipendenza psichica che è molto grave e prolungata nel tempo soprattutto per quanto riguarda il desiderio irresistibile di riassumerla per sperimentarne di nuovo l'effetto, mentre i sintomi fisici sono meno rilevanti. Ciò non significa che siano assenti i rischi di overdose e problemi fisici seri che possono derivare sia da un uso cronico come da un'intossicazione acuta.

Un esempio di dipendenza prevalentemente psicologica di tipo più moderato può essere rappresentato dalle cosiddette droghe leggere.

Per **droghe leggere** si intendono i derivati della pianta cannabis: *marijuana* e *hashish*. Dopo la classica "canna" si può andare incontro a diversi stati psicologici

dettati dalla situazione nella quale ci si trova e dallo stato psichico in cui si è. Si può essere euforici, depressi, ansiosi ed estraniati. A parte la più elevata tossicità rispetto alle sigarette (rapporto 4 a 1) per eventuali rischi di malattie polmonari, è comunque accertato che un consumo prolungato nel tempo del "fumo" produce effetti negativi come riduzione di interessi, isolamento sociale, scadente rendimento scolastico e sul lavoro, fino ad episodi psicotici. Comunque sulle droghe leggere e sulla loro liberalizzazione il dibattito è aperto a molti livelli. A livello medico non tutti sono d'accordo sui tassi di nocività, mentre a livello politico si discute sugli effetti sociali e morali di una *liberalizzazione*. A chi auspica (come i radicali di Pannella) una liberalizzazione anche per contrastare la criminalità organizzata si contrappone chi, pur considerandole leggere, valuta le canne una sorta di primo passo verso cocaina ed eroina. Resta il fatto che, in barba a politiche liberalizzatrici o proibizionistiche, il consumo di droga c'è sia dov'è liberalizzato (come in Olanda) sia dov'è vietato. Questo ci fa capire che non è tanto un problema di leggi, ma piuttosto di maturità e di responsabilità.

Ma il mercato della droga non si ferma di fronte a nulla e così, mentre nei palazzi si parla di liberalizzare il "fumo", dai laboratori chimici escono **le nuove droghe di sintesi**, le eredi dell'ormai vecchio LSD. *Ecstasy* e anfetamine sono la nuova moda degli anni novanta e continuano inesorabilmente a fare proseliti. La "pasticca" infatti ti fa sentire euforico, sicuro di te e instancabile, pronto a "ballare tutta la notte". Per tutto ciò però bisogna pa-

gare un prezzo troppo alto in termini di salute; infatti oltre agli effetti psichedelici ci sono nausea, febbre, ipertensione, tachicardia, insonnia. Tutto ciò senza contare che un uso regolare porta al danneggiamento dei neuroni cerebrali, con possibili disturbi psichici e cardiovascolari. Val la pena bruciarsi il cervello solo per passare una sera in allegria?

Per maggiore informazione ricordiamo la **normativa vigente** in Italia in materia di droga. È un argomento un po' confuso. Quasi tutti sanno che "l'uso personale" non viene punito (pochi sanno invece che la quantità per l'uso personale non sta scritta in nessuna legge). Al contrario lo spaccio, il traffico e la produzione sono puniti severamente. Chi fa uso personale però non se la cava tanto facilmente perché, anche se non punito penalmente, va incontro a varie sanzioni amministrative (ad esempio, il ritiro della patente). Se poi trova dei poliziotti scrupolosi ed è in possesso di una certa quantità di droga, la storia si fa difficile. Infatti, non essendo determinata la quantità per l'uso personale, spesso si può essere arrestati comunque. Vai poi a dimostrare che quella era tutta roba tua...

Non averci a che fare è sicuramente la cosa migliore.

PERCHÉ SI ASSUMONO LE DROGHE

Se ci fosse una risposta chiara a questa domanda sarebbe sicuramente più facile affrontare il problema della tossi-

codipendenza. Il problema è che probabilmente le risposte sono più d'una e che non è sempre facile trovarle.

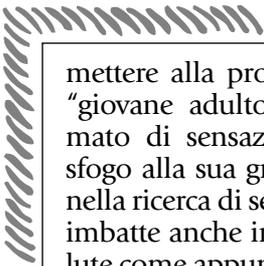
A **livello fisico** si sa che le droghe agiscono nelle parti del nostro cervello che si attivano quando riceviamo qualche stimolo gratificante. In pratica le droghe forniscono dei falsi segnali di benessere sostituendosi, con meccanismi chimici, a stimoli che potremmo ricevere in maniera "naturale". È in questo senso che spesso si sente parlare della droga come di una "scorciatoia", di un mezzo più facile e rapido per sentirsi bene. Bisogna capire che comunque quel senso di benessere, che la droga dà, è solo un qualcosa di virtuale e passeggero. Non si può imbrogliare se stessi e il

cervello per molto tempo.

Capire **perché l'individuo ricerca la droga** è un altro problema spinoso: alcuni sostengono che l'uso di droga possa favorire la meditazione e il *rilassamento*, una sorta di chiave per far aprire maggiormente le nostre "porte della percezione". Il desiderio di modificare ed espandere gli stati di coscienza è sempre esistito nell'umanità: si pensi a fenomeni come la meditazione, l'estasi, o la ricerca di stordimento rinvenibile persino nei bambini (chi non ha mai aperto le braccia e girato vorticosamente su se stesso? Anche quella è una ricerca di stordimento, per vedere il mondo un po' sottosopra).

L'*adolescenza* è poi un periodo in cui si è alla ricerca di esperienze nuove, pronti a





mettere alla prova le recenti capacità di "giovane adulto". L'adolescente è "affamato di sensazioni" che possano dare sfogo alla sua grande energia. Purtroppo nella ricerca di sensazioni forti spesso ci si imbatte anche in cose rischiose per la salute come appunto le droghe. In tal senso la droga è spesso una reazione alla noia e alla routine della vita quotidiana. La "canna" è vista come un gioco, come qualcosa che unisce perché tutti se la passano e tutti tirano dallo stesso filtro. Bisognerebbe capire che il nostro organismo è capacissimo di produrre "droghe naturali" senza il bisogno di fumarsi dell'erba.

È l'adrenalina quella che si cerca? È dentro di noi che si trova e non fuori.

Bisogni di sensazioni forti o di evadere dalla routine possono anche essere interpretati come bisogni di divertirsi, scherzare, trasgredire, giocare, vivere. Ma ci si può divertire immensamente senza ricorrere alle pasticche o all'alcol.

Il problema non è tanto quello di reprimere questi bisogni che sono legittimi e naturali (l'uomo non è fatto forse anche per giocare o per superarsi?), quanto trovare il modo di soddisfarli senza nuocere alla propria salute. Lo spinello fumato insieme testimonia per esempio la ricerca di solidarietà con gli amici. Il bisogno di intimità col gruppo rivela l'importanza e la bellezza di rapporti interpersonali positivi e coinvolgenti. Queste cose sono naturali e positive, c'è bisogno di ricorrere alle droghe per soddisfarle?

FATTORI DI RISCHIO

.....

Una spiegazione usata sovente per capire perché si assumono droghe è il concetto di **disagio**. Questo non ha un significato lineare e chiaro per tutti poiché spesso ciò che fa stare male una persona non è detto che ne faccia star male un'altra. Ciò nonostante si riconoscono abitualmente alcuni fattori di rischio per l'entrata e la permanenza di un soggetto

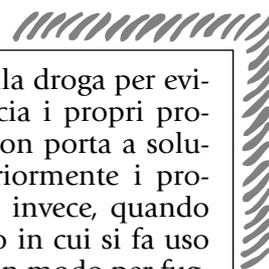
nel pianeta droga. Molti studiosi pensano che essere giovani sia quasi un requisito essenziale per accostarsi la prima volta alla droga.

L'adolescenza rappresenta una fase di vita in cui si affacciano alcuni problemi difficili da superare. L'acquisizione dell'**identità** appare oggi molto più difficile che in passato sia per una generale crisi e relativizzazione dei valori, sia per il moltiplicarsi delle possibilità di scelta conseguenti alla crescente complessità della società. Ragazzi con difficoltà di inserimento sociale e lavorativo, con problemi di identità professionale sono più facilmente coinvolti in giri di amicizie precarie e fuorvianti. In tali casi il **disadattamento sociale** e la **compagnia** di coetanei già coinvolti nell'uso di sostanze stupefacenti assommano le loro influenze negative nel sospingere il giovane verso pericolose strade di evasione. Il conformismo verso il gruppo dei pari è pertanto un altro fattore di rischio.

Statisticamente si è osservato che molti soggetti reduci da un **infanzia difficile** nell'adolescenza fanno uso di droghe. Anche però chi ha avuto un'infanzia dorata e due genitori iperprotettivi va incontro agli stessi rischi.

Un fattore di disagio può essere costituito infatti da **difficoltà** nel processo di acquisizione dell'**autonomia**: genitori iperprotettivi, eccessivamente invadenti o al contrario troppo tolleranti, che vivono male il distacco dai figli finiscono per ostacolare gravemente, anche se inconsciamente, la loro crescita. La **paura di perdere legami affettivi** si trasforma così in una trappola con conseguenze disastrose. La soluzione sta nell'accettare l'evoluzione naturale: i figli devono poter cercare nella società allargata un'autorealizzazione nel lavoro e negli affetti pur restando i genitori un punto di riferimento stabile, la base sulla quale si radica la loro stabilità emotiva.

Anche chi ha il motorino all'ultima moda e le scarpe firmate ai piedi prima



o poi va a sbattere il muso contro il primo **fallimento**. Per chi non ci è abituato può essere uno shock insormontabile e quindi si cerca rifugio nella droga.

Per chi si trova in situazioni di disagio la droga è una *fuga dalla realtà*, un modo per lasciarsi indietro i problemi.

Un motto di qualche anno fa recitava "la fuga non deve essere una resa ma u-

na scelta"; rifugiarsi nella droga per evitare di guardare in faccia i propri problemi è una resa che non porta a soluzioni ma aggrava ulteriormente i problemi stessi. Dire "no" invece, quando ci si trova in un gruppo in cui si fa uso di droga, è una scelta, un modo per fuggire dalla massa, distinguersi e volersi veramente bene. ■

Indici predittivi e di rischio nei riguardi della droga

| INDICI PREDITTIVI | FATTORI RISCHIO |
|--|---|
| ✓ Interpersonali | ✓ Interpersonali |
| X Atteggiamenti più tolleranti verso l'uso e comportamenti di consumo dei genitori e dei fratelli. | X Stile educativo inefficace (lassista e autoritario) e competitivo tra i genitori. |
| X Interazione con coetanei che hanno un atteggiamento positivo o tollerante verso la droga o ne fanno uso. | X Relazioni inadeguate tra genitori e figli (povere, soffocanti, ostili, critiche), e nella coppia (conflitti e disarmonie). |
| ✓ Personali | ✓ Personali |
| X Comportamenti problematici precoci (tolleranza verso la trasgressione). | X Tratti di non conformismo: indipendenza, ribellione, immagine critica della società. |
| X Atteggiamenti e credenze positive verso l'uso. Aspettative e significati positivi attribuiti alla droga. | X Stati emozionali negativi e ricerca continua di sensazioni. |
| X Uso precoce di tabacco e alcool. | X Bassa autostima. |
| X Impulsività. | X Situazioni di forte stress soggettivo. |
| X Incapacità di rinviare la gratificazione. | X Repertorio limitato di abilità sociali (strategie relazionali e comunicative) e di strategie per affrontare stati emozionali negativi e situazioni di stress e i compiti evolutivi. |
| ✓ Situazionali | ✓ Situazionali |
| X Disponibilità\Accessibilità della droga. | X Eventi improvvisi o difficoltà nell'ambiente scolastico e familiare. |
| X Pressioni culturali verso l'uso di droga. | |

2

Educare per prevenire

LA BACCHETTA MAGICA

Saper come intervenire su un adolescente per premunirlo dalla droga è la bacchetta magica che tutti i genitori e gli educatori vorrebbero avere. Purtroppo non è stata ancora inventata. Anche solo dalla breve analisi condotta nelle pagine precedenti bisogna riconoscere che la tossicodipendenza è difficile da combattere perché è la risultante di tante situazioni sia di ordine sociale, che economico e personale. La convergenza di tante cause, nessuna della quali determinanti, ma tutte in varia misura concorrenti, rende difficile individuare la causa decisiva e intervenire per risolvere definitivamente il problema.

Certamente la droga non va sottovalutata come indicatore di un certo **disagio sociale** e quindi come una denuncia delle vittime nei riguardi della società. Una società tutta tesa al profitto, che non lascia spazio alla persona, che risponde ai bisogni dando soldi, vestiti, cibi, che abita alla risposta immediata, a vivere di sensazioni superficiali, a ritmi frenetici. Tutto questo ha conseguenze negative sull'evoluzione della persona. Non per niente sono proprio gli adolescenti i più esposti a questo genere di rischio, proprio perché nella ristrutturazione della loro personalità avrebbero bisogno di alcune attenzioni che la società non offre loro. Il loro malessere è quindi una denuncia verso la disumanità di questa società ed un buon educatore non farebbe bene il proprio mestiere se non sapesse individuare i lati deficitari della società e non li denunciasse.

Però limitarsi a questo non basta. Un genitore, un educatore sente l'urgenza di rispondere alle esigenze della persona che gli sta davanti e non può aspettare che politici, economisti, sociologi e quant'altri si mettano d'accordo e rifacciano una società a misura d'uomo.

Sovente, soprattutto i genitori, si chiedono qual è il **comportamento più efficace** per tener lontana la droga. È difficile individuarlo. Abbiamo visto che può finire nel vortice della droga sia chi ha avuto un'infanzia infelice che chi l'ha avuta felice, sia chi ha avuto tutto che chi ha avuto niente. Ci sono fratelli di cui uno è finito dentro fino al collo nella droga e l'altro nemmeno sfiorato. Eppure hanno avuto gli stessi genitori, le stesse opportunità, gli stessi insegnamenti. Come comportarsi allora? Difendere con tutti i mezzi un ragazzo dalla droga o lasciargli fare le sue esperienze, sperando che vada tutto bene?

Probabilmente la **soluzione sta nel mezzo**: un genitore o un educatore non devono né abbandonare il ragazzo al suo destino né cercare di farlo vivere in un mondo ovattato. Bisogna far camminare i giovani con le loro gambe ma anche insegnar loro a stare in piedi. I modi possono essere tanti e spesso non servono tante parole ma piuttosto un po' di buon senso. Dare al giovane dei modelli di vita cui ispirarsi può essere un valido aiuto ma non bisogna mai smettere di ricordargli che lui è unico, che la sua vita e la sua salute appartengono a lui e a nessun altro e che la sua esistenza sarà più ricca quando sarà "drogato" d'amore per una persona, "drogato" d'orgoglio verso se stesso dopo aver

compiuto qualcosa di grande e "drogato" per tutte le sensazioni e le emozioni che la vita, quella vissuta e non quella comprata, sola ti sa dare.

Perciò è decisivo **abilitare ogni ragazzo a prendere in mano la propria vita** e capire che se andrà bene o male dipenderà innanzitutto da lui, dalle scelte che farà.

EDUCARE ALLA SALUTE

.....

In quest'ottica di responsabilizzazione personale si è scoperto che un errore del passato era quello di demonizzare la droga. Oggi si preferisce puntare di meno sull'informazione e sulla dissuasione terroristica dalla droga e invece di più sul concetto di salute e di risposta adeguata ai propri bisogni.

Gli stessi progetti di prevenzione contro le droghe vengono ormai inseriti in un discorso più ampio di educazione alla salute. In accordo con le dichiarazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) si intende per **salute** uno stato di benessere dell'individuo riferito

Canzoni

Scimmia di Eugenio Finardi
Silvia lo sai... di Luca Carboni
Acido, Acida dei Prozac +
Chicco & Spillo di Samuele Bersani
Oh, Maria degli Articolo 31
L'altra Madre di Fiorella Mannoia
Perché lo fai; Disperato di Marco Masini
Cocaine di Eric Clapton
Like a Rolling Stone di Bob Dylan
Strawberry Fields Forever
dei Beatles
**Shine on, you Crazy
Diamond** dei Pink Floyd
The Drugs don't Work
dei Veve
Salvation
dei Cranberries



a vari aspetti: fisico, psichico e sociale. Per essere considerati "sani" non è sufficiente tener conto solo dell'assenza di malattie, poiché si guarda alla globalità dell'individuo come essere in rapporto con un ambiente e alla qualità di questa relazione.

Educare alla salute comporta anzitutto insegnare all'individuo un atteggiamento di base che lo porti ad essere rispettoso della propria salute per interesse proprio e della collettività.

Promuovere la salute significa sia favorire la **realizzazione delle potenzialità dei singoli**, sviluppare le loro capacità di socializzare e la loro abilità nell'autogestirsi per soddisfare i bisogni e raggiungere degli obiettivi, sia migliorare le condizioni di vita da un punto di vista igienico e sociale.

A livello pratico deriva l'impegno a sviluppare le potenzialità del giovane e metterlo in condizione di soddisfare i suoi bisogni fondamentali. Questo vuol dire imparare ad ascoltarsi, a riconoscere i propri bisogni e a soddisfarli in maniera adeguata. Se non lo si fa, si arriva facilmente al fenomeno droga. Infatti le droghe sono considerate come una sorta di "piacere sostitutivo". Ma il vero piacere, quello che dà "gioia", è quello che si conquista, non quello che si compra.

ALCUNI PUNTI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

.....

- Aiutare i giovani nella ricerca e nell'espressione della loro **personalità**, valorizzare l'unicità e la ricchezza di ogni individuo, favorire la socializzazione e una serena comunicazione con adulti e coetanei.

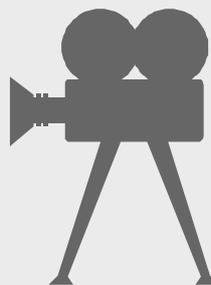
- Educare alla **conoscenza** e alla corretta scelta dei **valori**. Il soggettivismo in materia di valori è segno di democrazia e libertà, ma sembra opportuno indicare comunque ai giovani quei valori che

nella vita si rivelano importanti come la fraternità, l'onestà, la libertà, la razionalità, l'autorealizzazione anche nell'incontro con l'altro, il rispetto della diversità, ecc.

- Potenziare la capacità di **saper valutare** bene le scelte che si pongono nella vita di ognuno. Alcuni dei valori sovraccitati rimandano direttamente alla responsabilità personale, ai processi di decisione, all'importanza di non farsi condizionare dagli altri in maniera sbagliata. Ci sono tecniche che favoriscono sia la libera espressione di tutti in gruppo, sia il raggiungimento del massimo accordo. Tutto è legato a un concetto di partecipazione pratica: collaborando e facendo ognuno la propria parte l'individuo non soggiace al gruppo ma partecipa ad esso apportando il proprio contributo e utilizzando quello fornito dagli altri.

- Bisogna dare al gruppo **informazioni corrette ma non eccessive** sulle singole droghe. Infatti, parlandone in maniera troppo mirata, spesso si rischia di stimolare nei ragazzi una curiosità controproducente. E' opportuno quindi integrare il problema droga in quello più generale della "dipendenza da sostanze" dove si comprendono anche farmaci, alcool, fumo, anabolizzanti e integratori chimici. Bisogna evidenziare i **rischi** ai quali si va incontro in ogni tipo di dipendenza e far capire che la dipendenza non risolve i problemi, ma ne crea altri molto gravi. La realtà dei fatti dimostra che se l'uso di droghe pesanti è devastante, quello di altre sostanze (comprese il tabacco e l'alcool) rischia di dare disturbi e patologie fisiche e psichiche. Abbiamo già parlato di come le droghe leggere siano una sorta di status symbol per molti adolescenti e di come eliminare il problema sia praticamente impossibile. Bisogna allora privilegiare la prevenzione dell'abuso anche di queste sostanze. ■

Film sulla droga



Bugie, baci, bambole e bastardi - Regia di Anthony Drazan. GIUDIZIO: Discutibile/ambiguo. Anno di uscita: 1999;

Clockers * - Regia di Spike Lee. GIUDIZIO: Discutibile/crudo/dibattiti. Anno di uscita: 1995;

Cocaina - Regia di Harold Becker. GIUDIZIO: Discutibile/crudezze. Anno di uscita: 1989;

Crack - Regia di Giulio Base. GIUDIZIO: Inaccettabile/violento. Anno di uscita: 1991;

Fuori dal tunnel ** - Regia di Glenn Gordon Carron. GIUDIZIO: Discutibile/crudo/dibattiti. Anno di uscita: 1990;

La vita, per un'altra volta - Regia di Domenico Astuti. GIUDIZIO: Inaccettabile/negativo. Anno di uscita: 1999;

Legge 627 *** - Regia di Bertrand Tavernier. GIUDIZIO: Discutibile/crudo/dibattiti. Anno di uscita: 1992;

My name is Joe - Regia di Ken Loach. GIUDIZIO: Discutibile/problematico/dibattiti. Anno di uscita: 1998;

Narcos * Regia di Giuseppe Ferrara. GIUDIZIO: Discutibile/crudo. Anno di uscita: 1992;

Niente per bocca - Regia di Gary Oldman. GIUDIZIO: Discutibile/crudo/dibattiti**. Anno di uscita: 1998;

Paura e delirio a Las Vegas - Regia di Terry Gilliam. GIUDIZIO: Inaccettabile/negativo. Anno di uscita: 1999;

Radiofreccia - Regia di Luciano Ligabue. GIUDIZIO: Discutibile/crudo/dibattiti**. Anno di uscita: 1998;

Scacco al Re nero - Regia di Leon Ichaso. GIUDIZIO: Discutibile/crudo. Anno di uscita: 1995;

Trainspotting - Regia di Danny Boyle. GIUDIZIO: Inaccettabile/malsano. Anno di uscita: 1996;

Tre storie - Regia di Piergiorgio Gay, Roberto San Pietro. GIUDIZIO: Accettabile-riserve/realistico. Anno di uscita: 1999;

Velvet Goldmine - Regia di Todd Haynes. GIUDIZIO: Discutibile/scabrosità. Anno di uscita: 1999;

Ventiquattrosette - Regia di Shane Meadows. GIUDIZIO: Accettabile/problematico/dibattiti**. Anno di uscita: 1998.

(A cura della Commissione Nazionale Valutazione Film della Conferenza Episcopale Italiana, in: <http://www.chiesacattolica.it/accc/>)

3

ATTIVITÀ

Per combattere droga e cause

CONOSCERE IL PROBLEMA

Un primo approccio al tema droga è costituito dall'informazione. Questo è l'approccio classico, attualmente abbandonato in quanto insufficiente a creare convinzioni e comportamenti che dissuadano dall'uso della droga. Pur nella sua limitatezza, esso conserva una sua validità. L'importante è non ritenere di aver fatto il proprio dovere quando si è data l'informazione.

Proponiamo qui di seguito alcune iniziative che possono fare da stimolo per affrontare il tema. Sono finalizzate a far emergere le informazioni che i ragazzi hanno nei riguardi della droga. Una volta appurate le loro conoscenze, si potrebbe invitare i ragazzi a discutere e a confrontare le loro opinioni. Sicuramente la visuale si allargherà e si andranno a cercare le molte radici del disagio giovanile. Ma anche molti dei luoghi comuni che circolano sulla droga. Probabilmente molti diranno che le droghe leggere non fanno male e che il loro uso in altri paesi è consentito. In tal caso bisognerà far capire, fornendo dati, che anche il consumo di queste droghe comporta il rischio di effetti spiacevoli per la salute. Il discorso poi si sposterà sulle pasticche e da lì ver-

so le droghe più pesanti. Bisognerà far capire ai ragazzi il pericolo e al contempo stimolare la loro responsabilità individuale, poiché un problema come quello della tossicodipendenza si tiene alla larga e si sconfigge solo se c'è una grande maturità nell'individuo. Per far questo potrebbero servire due o tre incontri, magari con la presenza di qualche persona qualificata che conosce bene l'argomento e quindi può fornire una documentazione probante.

FILM, CANZONI, TESTIMONIANZE

Si può iniziare a parlare della droga utilizzando un film, o una canzone, o una testimonianza (invitando qualcuno che è passato per quel tunnel o che lavora con i tossici). Sovente anche la televisione offre degli utili dossier sull'argomento.

VISITA A UNA COMUNITÀ TERAPEUTICA O A UN SERT

Un validissimo strumento per conoscere il mondo della droga, gli effetti che produce, le conseguenze che

provoca, consiste nell'accostare direttamente una comunità che lavora con i tossicodipendenti o un SERT.

Quelli che sono passati attraverso la droga in genere sono i più decisi nemici della droga e smitizzano molti dei luoghi comuni che circolano su questo argomento.

Sarà opportuno arrivarci dopo aver discusso l'argomento nel gruppo e aver preparato una serie di domande da rivolgere agli esperti in modo da chiarire tutti i dubbi rimasti dopo le prime discussioni.

TAVOLA ROTONDA

Un'altra iniziativa, magari di più ampio respiro, una volta terminato il ciclo informativo sulla droga, è una tavola rotonda, cui invitare anche genitori, educatori, cittadinanza. Potrebbero essere invitate a parlare figure come sociologi, psicologi, educatori, operatori sociali e di comunità, ex-tossici, magari con un giornalista che fa da conduttore. Non male se anche i ragazzi preparano una serie di domande da rivolgere agli invitati.

QUESTIONARIO

Il questionario può servire ad avviare il discorso sulle droghe, far prendere coscienza del problema e delle carenze informative che i ragazzi hanno sull'argomento. Questo potrebbe costituire l'occasione per fornire una informazione più adeguata o correggere alcuni luoghi comuni più diffusi.

1. Sai cos'è una droga?

- a) una sostanza tossica;
- b) una sostanza il cui consumo ripetuto può indurre dipendenza con danni all'individuo e alla società;
- c) una sostanza che modifica l'attività psichica.

2. Cosa si intende per "dipendenza fisica da una sostanza"?

- a) un desiderio irresistibile di assumere la sostanza;
- b) l'insorgere di sintomi di varia gravità se si interrompe l'assunzione;
- c) l'insieme dei danni fisici provocati dall'uso della sostanza.

3. Pensi che le droghe assunte per via endovenosa diano una dipendenza?

Elevatissima alta mediocre bassa

4. Pensi che le droghe fumate diano una dipendenza?

Elevatissima alta mediocre bassa

5. L'hashish fumato in compagnia aiuta a vincere la timidezza?

Verissimo vero in certi casi falso

6. L'ecstasy assunta saltuariamente (1-2 volte a settimana) non crea dipendenza né fisica né psicologica?

Verissimo vero basta che non si assumano altre droghe falso

7. La maggior parte dei ragazzi che inizia a far uso di droghe lo fa per:

- curiosità;
- sentirsi integrato in un gruppo;
- sfida, trasgressione o contestazione;
- vincere sentimenti di solitudine;
- problemi familiari;
- problemi conseguenti alla disoccupazione;
- altro (specificare) _____.

8. Credo che l'uso della marijuana o dell'hashish migliori la conoscenza di sé?

Verissimo vero in certi casi falso

RISPOSTE

1. Sono vere le risposte b) e c); la risposta a) non è propriamente esatta, perché alcune sostanze sono usate a scopo terapeutico (come ad esempio la morfina), o i loro effetti tossici sono controbilanciati da proprietà benefiche (come l'alcool nel vino in dosi moderate).
2. Vera la risposta b).
3. «Elevatissima».
4. «Elevatissima». Le droghe in genere danno una dipendenza tanto più grave quanto più rapidamente raggiungono il sangue e pertanto il cervello; la diffusione raggiunge la massima rapidità tramite il fumo che invade l'estesa superficie polmonare dove avvengono gli scambi tra aria e sangue.
5. «In certi casi» o «falso». L'uso di hashish può dare anche disinibizione, ma gli effetti variano da persona a persona, secondo il contesto e i momenti, e sono comunque temporanei.
6. «Falso». L'ecstasy pur non producendo dipendenza fisica induce una certa dipendenza psicologica che viene indotta d'altra parte in vario grado da tutte le droghe.
7. Valida qualsiasi opinione personale (serve per discutere).
8. «Falso».

MIGLIORARE LE PROPRIE COMPETENZE

Da un'analisi dei progetti finalizzati alla prevenzione della tossicodipendenza risulta che qualsiasi intervento che abbia come obiettivo la diminuzione del consumo di droga perché sia efficace non può limitarsi a fornire conoscenze sulle droghe e sui loro effetti, ma deve mirare a formare una coscienza collettiva di solidarietà che permetta la creazione all'interno della comunità di una rete di sostegno sociale che combatta l'isolamento, l'indifferenza, il pregiudizio, lo stereotipo e promuova azioni di impegno per migliorare la qualità della vita di tutti.

Sembrerebbe comunque che alcune caratteristiche di personalità diminuiscano la probabilità che la persona divenga un consumatore abituale di droghe (intese in senso ampio, quindi anche alcol e psicofarmaci). Alcune di esse sono: l'assertività (per combattere il conformismo sociale e la pressione del gruppo dei pari), l'autostima (per imparare a volersi bene e aver cura della propria salute), la capacità introspettiva (per imparare a cogliere i propri reali bisogni e le emozioni bloccate), le competenze comunicative (per saper chiedere ascolto e saperlo dare agli altri), la capacità di problem-solving (per imparare a risolvere problemi in modo efficace), l'autocontrollo (per imparare a tollerare le frustrazioni), e la capacità di chiarire la propria scala di valori per creare il proprio progetto di vita.

Qui di seguito vengono proposti alcuni esercizi specifici adatti a sviluppare tali competenze.

VOLERSI BENE

La persona che si apprezza davvero impara a curarsi, cioè ad utilizzare le risorse in lei disponibili per nutrire la propria energia vitale e la propria serenità mentale.

Questo esercizio serve ad esplorare e a prendere coscienza di tali risorse.

Siediti in un posizione comoda, che ti favorisca rilassamento e concentrazione, chiudi gli occhi e respira ritmicamente e profondamente.

- Quali sono le persone la cui presenza, compagnia e conversazione ti infondono pace e forza?
- Quali sono i luoghi dove riesci a recuperare la serenità e la gioia di vivere?
- Quali sono le attività dalle quali riesci ad ottenere rinnovate energie per affrontare con più fiducia lo stress della vita quotidiana?

Prendi un foglio bianco e dividilo in tre colonne verticali della stessa lunghezza, intitolandole così: "Persone che mi arricchiscono", "Luoghi che mi nutrono", "Attività che mi alimentano". In ciascuna di queste colonne enumera le corrispondenti persone, luoghi e attività, poi leggi con calma ciò che hai scritto, visualizzando tali persone, luoghi e attività con la maggiore chiarezza possibile.

Infine *rispondi*: quante volte ho utilizzato queste risorse negli ultimi due mesi?

A quale di esse mi conviene ricorrere prossimamente, e come e quando devo farlo?

Si raccomanda di condividere con qualcuno o con il tuo gruppo ciò che hai scoperto o sentito durante l'esercizio.

COME MI VEDONO COLORO CHE MI VOGLIONO BENE

Ci si siede in cerchio e si distribuisce a ciascun partecipante un foglio di carta bianco su cui scrivere il proprio nome. Ognuno passa contemporaneamente il foglio alla persona che siede alla propria sinistra, la quale scriverà alcuni tratti positivi (solo tratti positivi: l'esercizio ha lo scopo di aumentare l'autostima!) di colui che vede segnato sul foglio che le è toccato e così di seguito, finché a ciascuno torna il proprio foglio sul quale agguincerà egli stesso alcuni tratti di sé riconosciuti come positivi. Infine ogni partecipante leggerà prima in silenzio e poi, a turno, ad alta voce il proprio elenco. Si potranno chiedere e dare chiarimenti, ringraziare sia verbalmente sia non verbalmente (ad esempio con un abbraccio od un gesto simbolico). È importante che ciascuno sia specifico e sincero nelle proprie affermazioni, scriva anche piccole cose, ma che pensa davvero. Bisogna fare attenzione ad evitare i "complimenti di plastica", cioè quelli che sembrano complimenti, ma in realtà nascondono una critica, magari anche solo nel tono di voce o nel linguaggio non verbale (si storce la bocca, si evita lo sguardo); quel-

li "al curry", dolci all'inizio, intollerabili alla fine ("Sei stato davvero bravo, proprio non me l'aspettavo!"); ricattatorio o manipolatorio cioè prontamente seguito da una richiesta "Sei forte in... mi aiuteresti a.."; infine quello enfatico, cioè espresso in modo grossolano e goffo ("Sei il nostro Leonardo da Vinci! ")

Così è anche importante non svalutare, ridimensionare, cambiare ciò che di positivo ci viene riconosciuto.

IMPARARE A DIRE NO

Normalmente quando siamo in un gruppo di amici desideriamo essere accettati e stimati da tutti, specialmente dai leader, da coloro che ci appaiono più simpatici ed in gamba e che sembra abbiano successo. Per sentirci inclusi nel gruppo, spesso siamo pronti a tutto, anche ad accettare cose che non condividiamo affatto, che vanno contro i nostri valori. Poi magari ci sentiamo a disagio, sentiamo di aver tradito noi stessi e ci sentiamo arrabbiati e un po' in colpa, ma non sappiamo fare diversamente.

L'alternativa a questo modo di reagire passivo è l'assertività. Chi è assertivo riconosce i diritti propri e altrui, è pronto ad ascoltare il punto di vista espresso dal suo interlocutore e ad esprimere il proprio eventuale disaccordo, mantenendo il totale rispetto nei suoi confronti. Usa la negoziazione come strumento principale per affrontare e risolvere i conflitti interpersonali nei quali inevitabilmente s'imbatte.

QUESTIONARIO

Vuoi sapere se tendi ad essere passivo o assertivo? Rispondi alle

seguenti domande con un sì o con un no:

- 1) Ho facilità a dire quello che penso, anche quando ciò contrasta col punto di vista degli altri?
- 2) Ho facilità nel prendermi carico di qualsiasi situazione?
- 3) Ho difficoltà a guardare dritto negli occhi la persona con la quale sto litigando?
- 4) Non mi faccio facilmente intimidire dai prepotenti?
- 5) Quando discuto con qualcuno sono pronto a preferire le sue proposte alle mie?
- 6) Quando gli altri si sforzano di farmi fare qualcosa che non mi piace, riesco a trovare un compromesso che soddisfa tutti?
- 7) Se qualcuno cerca di prendere il sopravvento su di me mi sento perso e non so reagire?
- 8) Mi sento a disagio quando gli altri mi criticano?
- 9) Anche quando gli altri ottengono da me delle concessioni, grazie alla simpatia che m'ispirano, mi astengo dall'intervenire per aiutarli a risolvere i loro problemi?
- 10) Sono tenace ed in genere raggiungo i miei obiettivi, costi quel che costi?

Calcola 1 punto ogni volta che hai risposto sì alle domande n. 1, 4, 6, 9, 10 e ogni volta che hai risposto no alle restanti domande (2, 3, 5, 7, 8).

Se hai ottenuto meno di 6 punti sei una persona con uno stile tendenzialmente passivo ed è bene che impari ad avere più rispetto per te e ad essere più assertivo nei rapporti con gli altri.

In cerchio

Tutti i partecipanti si siedono in cerchio e pensano ad un ordine che vorrebbero

imporre o ad una richiesta che vorrebbero fare ad un altro membro del gruppo, quindi si formano liberamente delle coppie. A turno ogni coppia si porrà al centro del cerchio e, mentre il resto dei partecipanti osserverà la modalità interattiva che sarà messa in atto, prima l'uno poi l'altro, scambiandosi i ruoli, cercherà di imporre ciò che ha precedentemente pensato. Deve far uso di tutte le tecniche che conosce.

Ognuno ha a disposizione circa 5 minuti.

Al termine del gioco, quando tutti avranno avuto l'opportunità di esprimersi in entrambi i ruoli, si condivideranno in gruppo le esperienze provate nel dare ordini o fare richieste e nell'incontrare l'opposizione dell'altro e come ci si è sentiti nel non eseguire l'ordine ricevuto. In seguito si potrà liberamente comunicare ciò che si è osservato rispetto agli altri.

Infine ognuno potrà raccontare le difficoltà incontrate nella vita quotidiana nell'opporsi a ciò che gli viene richiesto o nell'impartire un ordine.

Sicuramente ci saranno alcune persone che avranno estrema difficoltà ad opporsi. In tal caso si potrà chiedere a chi al contrario non ha mostrato grosse difficoltà, di fare da modello.

Per alcune persone inoltre è difficile rendersi conto quando qualcuno sta invadendo il loro spazio con richieste eccessive, assillanti, poco opportune; questo gioco può rivelarsi utile per imparare a rendersene conto e imparare a bloccare l'invasività dell'altro.

LA FORTEZZA

Per chi si trova in difficoltà a tirare fuori le energie per opporsi.

I partecipanti costituiscono la "fortezza" mettendosi in piedi in cerchio ben serrati fra di loro. La persona "prigioniera" si pone all'interno e cerca di uscire dal "cerchio-fortezza", tentando di aprirsi un varco tra le gambe o una breccia fra i corpi, senza, ovviamente, colpire i compagni. Il gioco non deve durare più di 10 minuti.

IMPARARE A RISOLVERE I PROBLEMI

Ognuno di noi si porta dietro problemi che ha difficoltà a risolvere e che spesso lo bloccano nella realizzazione piena di sé e del proprio benessere, minando il senso di efficacia personale nel gestire la propria vita. Alcuni perché tendono a dare la responsabilità agli altri o alla sfortuna di ciò che succede loro e quindi non riflettono su come possono cambiare essi stessi per migliorare la situazione fonte di disagio e non si attivano per farlo (ad es. quando si prende un brutto voto a scuola e si pensa *Tanto è inutile, quel professore ce l'ha con me* oppure *Era venerdì 17, me l'aspettavvo!*). Altri, al contrario, attribuiscono tutto a sé, a proprie caratteristiche di personalità sostanziali, immodificabili come se fossero caratteristiche fisiche (*Sono negato in matematica, non ce la farò mai a prendere la sufficienza, è inutile che ci perda tempo!*). Addirittura talvolta si attribuiscono responsabilità che non appartengono a loro,

ma su cui possono, tutt'al più avere una modesta influenza, quali i sentimenti o i comportamenti degli altri (*Lo faccio soffrire, è colpa mia se sta male*), sentendosi poi "schiacciati", "intrappolati" da sensi di colpa che impediscono ogni azione volta a star meglio.

Entrambe le modalità sono assolutamente inefficaci a risolvere i problemi, anche se possono momentaneamente dare la sensazione di salvaguardare la propria autostima.

È necessario affrontare ogni problema riflettendo su quanto dipende effettivamente da noi e quanto dall'esterno, capire quali sono gli ostacoli che ne impediscono la soluzione, trovare alternative che noi possiamo mettere in atto per una soluzione positiva, senza cercare di cambiare gli altri o di aspettare che la realtà esterna cambi; tenendo presente che non c'è mai una sola soluzione, ma ci sono sempre più soluzioni, ognuna con conseguenze più o meno efficaci, e che si può sempre imparare da ogni insuccesso. Il gioco d'interazione seguente aiuta a mettere in luce queste dinamiche e a trovare modi più funzionali di affrontare i problemi; la seconda parte stimola ad imparare a condividere le difficoltà, esprimendo le proprie, invece di nasconderle e bloccarle dentro di sé, e ascoltando quelle degli altri.

Ciascun partecipante, a cui è stato precedentemente dato un foglio ed una matita, pensa ad alcuni problemi in cui si imbatte regolarmente e li scrive sul foglio bianco (può anche disegnarli con un simbolo). Ne sceglie almeno tre per analizzarli. Sotto ciascuno dei problemi scelti

disegna cinque colonne alla cima delle quali scrive: io, altri, caso, alternative, richieste di aiuto. All'interno delle colonne scrive rispettivamente gli aspetti di sé che influenzano il problema, gli aspetti che dipendono dagli altri, gli aspetti attribuibili al caso, che cosa può fare per una soluzione efficace e che cosa vuole chiedere agli altri. Ad es. se il problema è "Non riesco a trovare una ragazza per me" invece di affermare "Le ragazze che conosco sono tutte stupide!" oppure "Sono una persona poco interessante" o ancora "Non ho abbastanza soldi, ecco perché nessuno vuole stare con me", nella prima colonna si potrebbe scrivere "Sono timido", "Non so come interessare", "Non so ballare"; nella seconda "Alle ragazze piace ballare"; nella terza "Vivo lontano dal centro della città dove ci sono i punti di ritrovo degli amici"; nella quarta "Voglio smetterla di preoccuparmi per un eventuale rifiuto", "Voglio fare un corso di ballo"; nell'ultima "Voglio chiedere a Carlo di presentarmi le amiche di sua sorella".

Dopo aver compilato lo schema ci si divide in coppie e a turno si condivide il lavoro fatto, verificando con il partner la correttezza delle proprie affermazioni; è necessario che ciascuno dedichi pieno ascolto ai problemi dell'altro. Quindi si può esprimere al partner la richiesta di aiuto ad es.: "Mi piacerebbe che sabato mi presentassi Paola".

Al termine si esprime nel gruppo come è stato condividere i propri problemi con un'altra persona, che cosa si è capito dall'esercizio e quali cambiamenti di sé sono stati progettati per il futuro.

Vedere anche VOPEL (1991) Giochi di interazione per adolescenti e giovani, LDC, n. 4, su Programmazione di vita e Soluzione di problemi; n. 1 su Valori, obiettivi e interessi.



STRATEGIE DI AUTOCONTROLLO

È impossibile pensare che nell'arco della vita non ci saranno situazioni che porteranno frustrazione e impotenza. Anche nell'ipotesi irreali che tutto, assolutamente tutto "fili liscio", nella nostra vita dovremo comunque confrontarci con la temporaneità e quindi affrontare malattie e scomparsa di persone care. Diviene quindi essenziale saper accettare le frustrazioni derivanti da situazioni che non vanno nel senso da noi voluto, specie se non abbiamo il pieno controllo degli elementi che contribuiscono a determinarle. Può essere importante quindi imparare alcune tecniche di autocontrollo, utili se ci si è trovati più volte in situazioni in cui si reagisce automaticamente con comportamenti che possono essere lesivi per la propria salute fisica e psichica (fumare, bere molto soprattutto superalcolici, mangiare fuori pasto, pur essendo sazi, ecc.) oltre

che per gli altri (diventare violenti, urlare, ecc.). Ecco un esempio di alcuni passi utili da apprendere per ripetere mentalmente facendo un dialogo interiore:

1) **Verbalizzazione delle regole:** ripetere a se stessi una proibizione o una regola per il comportamento appropriato (*No, non urlerò, Devo impegnarmi a terminare questo lavoro*).

2) **Ristrutturazione cognitiva:** ridefinizione di una situazione al fine di rendere un comportamento o un'attività proibiti meno tentatori (ad es. togliendo dalla scrivania o dal posto di lavoro le sigarette).

3) **Distrarre se stessi** ad esempio facendo una passeggiata o telefonando ad un amico, facendo qualcosa che ci soddisfa e/o magari incompatibile col comportamento inappropriato.

4) **Focalizzare la propria attenzione sulle ricompense** che risulteranno dall'impegnarsi nel comportamento appropriato (ad esempio

per una persona che fuma avere più fiato mentre si pratica sport, oppure per una persona che tende a mangiare pensare ad un vestito che si riesce ad indossare e che sta bene) o sulle conseguenze negative del fatto di non comportarsi nel modo appropriato (ad es. per una persona che tende ad essere violenta il fatto di poter perdere la stima e l'affetto dell'amico).

5) **Autorinforzamento** riconoscendo gli sforzi fatti e i cambiamenti attuati con successo per controllare il proprio comportamento (*Ero arrabbiatissimo, ma ho saputo resistere alla tentazione di picchiarlo. Proprio un buon lavoro!*).

Per esercitarsi in questi cinque passi e rendere automatico il dialogo interiore si possono creare in gruppo delle simulate prendendo in considerazione varie situazioni tratte magari da reali difficoltà dei partecipanti e inventando situazioni in cui ci si potrebbe venire a trovare.

Per un aiuto...

- ANDREOLI V., **Come difendere i figli dalla droga**, Liviana, 1981;
BAGOZZI F., **Generazione in ecstasy**, Edizioni Gruppo Abele, 1996;
BONET J., **Aversì a cuore**, CVX, 1996;
CONTESSA G., **Prevenzione primaria alle tossicodipendenze**, Clued, 1991;
Comunità nuova, **Drugs, cosa sono, effetti, rischi e precauzioni**, Baldini & Castoldi, 1997;
DE LUCA M. N., **Le tribù dell'ecstasy, musica, riti, simboli, linguaggio, abbigliamento**, Theoria, 1996;
MALIZIA E., **Le droghe**, Newton, 1996;
Ministero della Pubblica Istruzione, **Educare per prevenire**, 1989;
PASINI A., **Manuale sulle tossicodipendenze**, Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", 1996;
POPE A., MCHALE S., CRAIGHEAD E., **Migliorare l'autostima**, Edizioni Erikson, 1992;
Presidenza Consiglio dei Ministri, **Relazione annuale al Parlamento sullo stato delle tossicodipendenze in Italia**, 1998;
RAVENNA M., **Psicologia delle tossicodipendenze**, Il Mulino, 1997;
REGOLIOSI L., **Un approccio formativo alla prevenzione**, F. Angeli, 1992;
REGOLIOSI L., **La prevenzione del disagio giovanile**, NIS, 1996.