

ESSERE DIPENDENTI DA ...

TRACCE PER UNA CONCLUSIONE DEL PERCORSO

Conferenza del dott. Vincenzo Balestra

Come sapete, mi sono state consegnate le domande che avete scritto dopo aver ascoltato la conferenza del dott. Polidori. Le ho organizzate in alcune tematiche fondamentali che ora vi presento:

- una prima grande questione che è stata sollevata è quella del rapporto tra regole e piacere;
- una seconda riguarda l'informazione: ci si chiede se ci sia poca informazione, se l'informazione serve oppure no; inoltre ci si chiede se il mercato della droga e gli spacciatori che ruolo hanno in tutto questo problema? E' solo questione di famiglia, di personalità o c'è di mezzo anche il mercato?
- la terza questione riguarda la differenza tra consumatore e dipendente: quali sono le variabili che determinano il fatto che alcuni soggetti, pur usando droghe, restano consumatori e altri diventano invece dipendenti?
- la quarta questione si riferisce al rapporto educativo tra adulti ed adolescenti e racchiude due domande importanti:
 - quand'è che dobbiamo lasciare liberi i nostri figli di fare le loro esperienze e di mettere le ali?
 - come aiutare un giovane ad avere fiducia in se stesso?
- l'ultimo gruppo di domande parlano del desiderio e della seduzione: che rapporto c'è tra l'uso di droghe e le dinamiche della seduzione e del desiderio?

Rapporto tra regole e piacere

Rispetto al tema delle regole, vi dico subito una cosa: tutti i soggetti che sono stati curati per problemi di dipendenza avevano una caratteristica comune: un io fragile, cioè una personalità ancora centrata sul principio del piacere, un pò infantile, con l'esigenza di avere tutto e subito, un'intolleranza alle frustrazioni e quindi un'incapacità di attendere e sopportare il dolore e una mancata interiorizzazione delle regole .

Qual è il periodo in cui si dovrebbero apprendere le regole? Non c'è dubbio che si tratta della prima infanzia. Se durante questo periodo il bambino non apprende le regole, sarà difficile che questo avvenga durante l'adolescenza, perché questo è il momento della trasgressione delle regole. L'adolescente ha come spinta fondamentale quella di provare e di provarsi, di mettere in discussione i modelli che fino a quel momento ha imitato, che ha più o meno interiorizzato. Quindi, mentre la trasgressione è una caratteristica specifica dell'adolescenza, durante l'infanzia il bambino non ha delle rappresentazioni del mondo precostituite. Egli sta imparando tutto, per cui per un bambino ricevere un no, ricevere un limite, non è un trauma bensì è un'esperienza. Siamo noi adulti che pensiamo, adultizzando i bambini, che se diciamo un no ai bambini questo per loro è un trauma. Rispetto a questo, soprattutto le mamme hanno dei problemi perchè ovviamente, avendo avuto in grembo il bambino, lo sentono da un punto di vista emotivo, a differenza dei papà che devono conquistare la relazione. Ma il bambino non sente come l'adulto. Per un bambino che sta apprendendo, tutto che è novità, il cervello si sta formando, si stanno formando le sinapsi neuronali dell'apprendimento, sta memorizzando e per lui un'esperienza vale un'altra. Io dico sempre che la capacità maggiore che hanno i cuccioli degli animali ed i bambini è la capacità di adattamento. Essi si adattano ai territori, alle regole, a situazioni diverse e più sviluppano questa capacità di adattamento da piccoli, più la tollereranno da grandi. Per cui il tempo delle regole è la prima infanzia, non è l'adolescenza.

Con Buscema, un grande scienziato, feci una ricerca sulla differenza tra giovani tossicodipendenti e giovani che non facevano uso di sostanze. A questi giovani era somministrato un questionario in cui erano fatte domande che riguardavano la vita dei giovani dalla A alla Z. Il campione era

costituito da tre gruppi: ragazzi non tossici, ragazzi tossici attivi e ragazzi ex tossici che avevano superato la dipendenza da almeno 5 anni. Il questionario era compilato a computer ed era il computer ad elaborare i dati e a dare la risposta conclusiva, definendo l'identikit del tossicomane. Ebbene, se si eliminava dal questionario la parte relativa al consumo di droghe, il computer non trovava significative differenze tra i vari soggetti. Trovava solamente se andava a ricercare qualche cosa riguardante le relazioni affettive durante la prima infanzia e alcuni aspetti specifici dello sviluppo di personalità, ma nei comportamenti e nei modi di pensare, non trovava una differenza tra un giovane "normale" e un giovane che faceva uso di sostanze. Questo ci fa capire prima di tutto che i ragazzi che diventano tossici non sono "mele marce" da scartare rispetto alla normalità della società, ma hanno gli stessi vissuti, gli stessi comportamenti, gli stessi modi di pensare dei giovani "normali".

La seconda considerazione interessante che emerge da un'altra ricerca è che i giovani adolescenti, che durante l'adolescenza non avevano trasgredito, non erano equilibrati come coloro che avevano trasgredito. In altre parole, l'assenza di trasgressione e l'eccessiva trasgressione producono comunque persone non sufficientemente equilibrate.

E' ovvio che c'è trasgressione e trasgressione, perché un conto è trasgredire un orario, un conto è picchiare un proprio amico a scuola o distruggere una classe o dare fuoco ad un cassonetto o fare atti di vandalismo. Ma la trasgressione deve avvenire prima dell'età adulta perché il soggetto impari ad ubbidire alle regole non per mera obbedienza ma perché ha capito il significato delle regole e molto spesso questa comprensione passa attraverso la trasgressione.

Nel libro della Genesi c'è scritto che Dio creò l'uomo a sua immagine e somiglianza, li pose nel giardino di Eden e loro avevano tutto quello che volevano. Dio raccomandò loro un'unica cosa: gli disse fate quello che volete ma dell'albero del bene e del male voi non mangerete il frutto. Una cosa gli disse di non fare e loro la fecero e la Genesi dice che nel momento in cui mangiarono il frutto si aprirono gli occhi della conoscenza e l'uomo divenne consapevole della differenza che c'è tra il bene ed il male. E' attraverso una trasgressione che è partita la conoscenza dell'uomo. Così l'adolescente arriva in un'età in cui deve mettere a confronto il suo modo di pensare con quello degli adulti, visto che è in questa età che il cervello si sviluppa moltissimo e il quoziente di intelligenza raggiunge il suo apice. Quando egli attacca i modelli genitoriali, non sta attaccando le persone, non vuol far male alle persone, a meno a che non abbia subito degli abusi o delle violenze, ma sta attaccando il ruolo e quello che i modelli rappresentano. E' come se noi consegnassimo all'adolescente una casetta di lego che è il nostro pensiero, lui la smonta e poi la rimonta. Può darsi che la rimonti in modo molto simile a come l'abbiamo fatto noi, ma può darsi che faccia anche qualcosa di diverso. La questione fondamentale è che egli ha i pezzi. Il problema ce l'ha invece l'adolescente che non ha neanche i pezzi.

In una vostra domanda c'era scritto: "Ma è possibile avere o sentire dagli esperti poche regole chiare, in modo che noi sappiamo come comportarci?". La domanda è molto pericolosa perché c'è un'unica regola chiara: essere esempi credibili. Non c'è nessun'altra possibilità di educazione perché gli esseri umani, come tutti gli animali, apprendono fondamentalmente per imitazione e psicologicamente per interiorizzazione dei modelli, per cui se noi come adulti siamo modelli coerenti e autentici, passiamo il modello e questa è l'unica regola che vale. Perché tutte le regole che noi possiamo inventare, senza il nostro essere coerenti e senza essere interpreti e facitori di queste regole, non passano o passano solamente a seguito delle punizioni per le trasgressioni, ma non vengono interiorizzate. Guardate che la punizione per la trasgressione, soprattutto nella prima infanzia, controlla benissimo il comportamento. I regimi dittatoriali hanno controllato i comportamenti di intere popolazioni attraverso le punizioni, perché la punizione attiva la paura e il senso di colpa. Ma ditemi quando mai la paura ed i sensi di colpa sono stati sentimenti che hanno prodotto un'evoluzione della personalità? Producono il controllo del comportamento ma non l'evoluzione della personalità, tant'è che, se io applico soltanto la punizione per controllare il comportamento, devo aumentare la punizione progressivamente perché l'essere umano si abitua e si adatta. I regimi dittatoriali ci dicono questo: si parte da alcune regole e si arriva alla legge del

coprifuoco e alla pena di morte. E quando ovviamente queste regole vengono meno per la morte del dittatore o per altri motivi tutto quello che è stato fatto è cancellato. Non c'è evoluzione della civiltà così come non c'è evoluzione della personalità.

Il termine disciplina ha la stessa radice di discepolo. Il discepolo segue le regole che gli impartisce il maestro non perché ha paura del maestro ma perché si sente amato dal maestro e perché si fida del maestro. Questa è la grande differenza tra autorità e autorevolezza: l'autorità è l'esercizio di un potere che viene autorizzato da una regola esterna alla relazione affettiva, il giudice ha autorità, il vigile ha autorità, ma nelle relazioni educative l'autorità non funziona per sviluppare la personalità.

L'autorevolezza è invece il riconoscimento da parte del discepolo o del figlio o dell'allievo dell'autorità in base al fatto che è riconosciuta una relazione affettiva, c'è una reciprocità relazionale. Non posso pensare che, siccome sono il tuo genitore perché ti ho messo al mondo, tu devi fare quello che dico io: con i figli non funziona. Con i cani funziona. Per stabilire una relazione affettiva e autorevole sono necessari tempo da trascorrere con i figli e l'ascolto, perché se non c'è ascolto non c'è la reciprocità della relazione.

L'informazione e ruolo del mercato della droga

Su tutti i pacchetti di sigarette c'è scritto che il fumo uccide: più informazione di così! Come mai nonostante questa informazione molti fumatori non smettono di fumare? Non credo che ci siano ragazzi che non sappiano in fondo in fondo che le droghe fanno male. Allora se è così perché ne fanno uso? L'informazione sulla nocività delle droghe può fermare il comportamento dei nostri figli giovani? Secondo me in pochissima parte, di fatti, a livello internazionale, tutti i programmi di prevenzione dicono alcune cose chiare: il programma deve essere, primo di lunga durata e secondo deve essere fatto su tutte e tre le aree, ossia l'informazione, la repressione e l'educazione contemporaneamente. Delle tre aree la più importante, la più efficace, è quella educativa. In altre parole con i giovani bisogna andare a capire, parlare con loro, perché ne fanno uso, quali sono le motivazioni, analizzare i comportamenti e insieme con loro cercare di capire quali strategie più adeguate si possono imparare per affrontare le difficoltà della vita.

Voi sapete che c'è un rapporto molto stretto tra domanda e offerta, cioè se io oggi mi metto a produrre qualche cosa che non è desiderata da nessuno dopo un pò di tempo chiudo. Perché il mercato della droga è florido? Dipende soltanto dall'esistenza degli spacciatori? Se gli spacciatori vendono droga, se la droga nell'occidente, dopo il mercato delle armi, è il massimo affare che esiste, vuol dire che nella società occidentale la domanda di droga è alta. È la società occidentale che è malata, per cui, là dove ci sono consumismo esasperato ed edonismo, cioè la ricerca del piacere, la droga è un mero bene di consumo.

Differenza tra consumatore e dipendente

Vi propongo una differenza chimica tra consumo, abuso e dipendenza in modo che almeno usciate da questa sala con le idee chiare.

Per fare un esempio che tutti possono capire, utilizzerò una droga legale che è l'alcool, che è una droga a tutti gli effetti e quindi le considerazioni fatte per questa valgono anche per tutte le altre droghe.

Quanti sono i consumatori di alcool nella popolazione italiana dai 18 anni in su? Si tratta dell'80-85%. Se il solo consumo della droga portasse alla dipendenza, quasi tutti gli italiani diventerebbero alcool dipendenti. Non è che questa affermazione non sia totalmente vera. Se la nostra vita durasse come Matusalemme 3-400 anni, tutti i consumatori diventerebbero alcool dipendenti anche se restassero consumatori, ma la nostra vita dura 70-80 anni e quindi non sviluppiamo il "graving dell'addiction". Ma l'alcol non è come l'eroina e la cocaina perché per queste sostanze si genera una dipendenza in 10-15 anni se uno ne fa uso tutti i giorni.

Come mai alcuni consumatori, circa il 15-20%, ogni tanto hanno episodi di abuso, ovvero che cosa è l'abuso?

L'abuso si ha quando io assumo una quantità di sostanze superiore a quella che non mi compromette l'attività fisica, le relazioni psicologiche e quindi non mi produce delle alterazioni.

Il consumo non può essere considerato una funzione patologica perché il consumatore non ha male-adattamenti, nè sul piano lavorativo, nè sociale, nè psicologico. Diciamo che il consumo è per un individuo l'esercizio del libero arbitrio. Ovviamente se il consumo è elevato statisticamente, è più probabile che ci siano anche soggetti che abusano, tanto più alto è il consumo tanto più alta è la probabilità di abuso.

Alcuni soggetti, una volta all'anno, durante il battesimo, durante la festa degli alpini, durante le feste varie, durante tutta la fine settimana, quando si trovano con gli amici, possono abusare di alcool, cioè si ubriacano. L'abuso non è una dipendenza e una persona può avere anche più episodi di abuso durante il corso della vita senza mai diventare dipendente. Però è un campanello di allarme: tanto più ravvicinati sono gli episodi di abuso, tanto più elevato è il rischio di sviluppare una dipendenza.

Allora da che cosa è caratterizzata una dipendenza? Quando diciamo che un soggetto è diventato dipendente?

Il soggetto diventa dipendente quando esistono dal punto di vista clinico 3 condizioni che valgono per qualsiasi tipo di dipendenza, dalle droghe, all'alcool, alla televisione, ai cellulari, ai video poker, alla pornografia, ai giochi d'azzardo:

1. quando si sviluppa la cosiddetta *tolleranza*, ovvero io sperimento la droga e da questa ne tratto dei benefici. Apro e chiudo una parentesi: le droghe vengono utilizzate perché fanno bene all'individuo, producono esattamente quello che l'individuo vuole, o provare piacere o ridurre o alleviare il dolore; se così non fosse, per quale motivo l'essere umano le utilizzerebbe? Non c'è nessuno tossicodipendente che smette dicendo "A me la droga non piace più". Smette perché nella bilancia dei pro e contro ha visto che si sta rovinando la vita e che la droga, che all'inizio gli dava certi determinati effetti, nel tempo non è stato più così e ha sperimentato gli effetti collaterali negativi. Allora, io sperimento all'inizio questo effetto, ma nel tempo devo aumentare la dose per ottenere l'effetto iniziale, perché la dose iniziale non mi basta più. Questo è motivato da 2 meccanismi biologici: l'induzione enzimatica che viene a livello epatico. Il fegato è praticamente la spazzatura, il filtro del nostro organismo, per cui distrugge gran parte delle sostanze tossiche che noi ingeriamo. Per mantenere lo stesso tasso ematico, mano a mano che noi ci abituiamo ad una sostanza, il fegato ne distrugge di più e noi, per mantenere lo stesso livello nel sangue, dobbiamo ingerirne di più. Il secondo meccanismo è l'assuefazione neuronale. Tutte le droghe agiscono a livello di determinati centri del cervello che regolano appunto il piacere ed il dolore e agiscono a livello di alcuni siti recettori di membrana della cellula nervosa, il neurone. Quanto più io stimolo costantemente questo recettore, tanto più ad un certo punto il recettore si abitua per cui è necessario aumentare la dose per ottenere lo stesso effetto. La tolleranza quindi non c'è nè nel consumo, nè nel abuso.
2. quando si verifica la crisi di astinenza o sindrome di astinenza. Se io non assumo più alcool inizio ad avere dei disturbi. A volte prevalgono i sintomi somatici rispetto a quelli psichici, ma tutte le sindromi astinenziali sono psicosomatiche. La "fregatura" delle droghe è che una volta che hanno indotto la crisi d'astinenza, il soggetto deve assumere la droga non per provare piacere o evitare il dolore ma per evitare la crisi d'astinenza. Si crea un circolo vizioso, cioè devo assumere la sostanza per non stare male e questo star male è l'effetto collaterale dell'assenza della sostanza. Vi siete mai chiesti perché c'è la crisi d'astinenza? Nel nostro cervello abbiamo tutte le droghe presenti in natura, addirittura molto più potenti di quelle artificiali. Quando noi introduciamo sostanze dall'esterno, la produzione delle nostre droghe interne viene inibita, per cui quando sospendiamo l'assunzione delle droghe esterne, ci vuole un certo lasso di tempo perché riprenda la produzione naturale. In questo lasso di tempo, noi siamo in crisi di astinenza. Guarire da una tossicodipendenza non significa solamente superare la crisi d'astinenza. Il problema è che il soggetto, una volta che ha superato la crisi d'astinenza, se lo si lascia libero torna a fare uso di droga perché la dipendenza riguarda il desiderio e tutto ciò che sta prima dell'incontro con la droga. Tutte le

terapie per una dipendenza, siccome si tratta di fragilità dell'io, di immaturità e di difficoltà relazionali, dura anni. Non lasciatevi ingannare da chi vi dice che in poco tempo si guarisce da una dipendenza. E guardate che l'organizzazione mondiale della sanità definisce la tossicodipendenza una malattia cronica recidivante, il che vuol dire che la memoria del piacere è incancellabile. Il soggetto in situazioni di difficoltà o di stress può ricadere nell'uso della droga per tutto il resto della sua vita. Non è detto che ciò avvenga necessariamente, ma se si trova in situazioni di stress, visto che ha provato che quella sostanza ha alleviato il dolore, può ricadere. Un soggetto che ricade non è vero che non ha fatto niente, che il programma terapeutico non ha funzionato, perché bisogna vedere come ricade e quanto dura la sua ricaduta. Se ricade ed inizia un nuovo ciclo tossicomane, vuol dire che non ha imparato niente, ma se ricade e nel giro di pochi giorni prende il telefono e chiama il Dott. Balestra o un altro operatore e si fa vedere ed inizia a discutere del perché e di cosa è avvenuto, vuol dire che è guarito, vuol dire che ha interiorizzato il fatto di avere un problema, lo ha verbalizzato, ha chiesto aiuto e sta cercando di trovare una soluzione diversa alla sua situazione di difficoltà.

3. Il desiderio compulsivo. C'è il desiderio normale: io desidero una cosa, non me la posso comprare e aspetto. Il desiderio compulsivo invece si ha quando io desidero una cosa e non posso aspettare neanche un millesimo di secondo per averla. Sono disposto a fare qualsiasi cosa per procurarmi la droga e per assumerla: rubare, prostituirmi, commettere un delitto, qualsiasi cosa. Con una terminologia specifica, si parla di "crawing", cioè l'attivazione del desiderio compulsivo di fronte ad uno stimolo. Quando c'è crawling, il soggetto è dipendente.

Allora, tolleranza, crisi di astinenza, desiderio compulsivo e crawling sono le 3 caratteristiche che definiscono un tossico dipendente e queste tre caratteristiche non sono presenti né nell'abuso né nel consumo. Allora diremo che, sull'85% dei soggetti dai 18 anni in su, che fanno uso di alcool, il 15-20% hanno episodi di abuso. Un 5-10% diventano alcool dipendenti.

Perché?

Se parliamo della cannabis, tutte le ricerche dicono che almeno un ragazzo su due ha provato a fumare uno spinello e quindi se noi dovessimo aspettarci che tutti questi siano tossicodipendenti, metà delle nostre nuove generazioni sarebbero già bruciate. Per fortuna non è così. Questo non è una speranza, questi sono dati.

Così come noi abbiamo degli anticorpi psicosomatici che ci difendono dalle malattie, così noi abbiamo sviluppato nel corso della vita gli anticorpi psicologici che ci permettono di affrontare le frustrazioni, le difficoltà della vita, di avere un'autostima e di poter controllare i comportamenti e avere anche un'adeguata forza di volontà. Tutto questo dipende dall'educazione che abbiamo avuto, dalle esperienze affettive che abbiamo avuto nella parte precedente della vita prima dell'incontro con la droga.

Oggi nella letteratura scientifica internazionale sono citati chiaramente i fattori di vulnerabilità per cui sempre di più noi sappiamo che i programmi di prevenzione non devono essere rivolti soltanto agli adolescenti, ma addirittura ai bambini delle scuole materne e delle scuole elementari perché già lì noi possiamo trovare fattori di vulnerabilità.

Il rapporto educativo tra adulti e adolescenti

Ci si chiede perché i genitori sono in ansia ed hanno sensi di colpa che i loro genitori non avevano.

Io vi dico la mia opinione che mi sono costruita nella mia esperienza clinica. Io trovo sempre di più genitori che sono ansiosi a tutti i livelli e che si aspettano dai figli tantissime cose. Hanno delle aspettative enormi, ma perché? Perché viviamo in una società competitiva, in una società dell'immagine, per cui i genitori non tollerano che i loro figli arrivino secondi. Proiettano i loro sogni sui figli fin da quando nascono, li legano alle loro aspettative in maniera forte, considerano i figli le loro pagelle.

Quindi se i figli vanno male, vuol dire che io sono giudicato un cattivo genitore. Ma questo è un errore madornale. Che cosa dovremmo dire di Adamo ed Eva che hanno avuto due figli, uno buono ed uno cattivo?

Oppure pensiamo alla parabola del “Figliol prodigo”. Questo padre aveva due figli e quando uno di questi è arrivato all’adolescenza, non solo ha preso la porta ed è andato via, ha detto “Io voglio la mia parte che mi spetta, ti saluto e me ne vado”. A 12 anni, in pre-adolescenza, Gesù è scappato di casa e per 3 giorni la mamma non l’ha trovato ed è stata in ansia. Il padre del figliol prodigo conosceva suo figlio e pur non essendo sicuro che sarebbe tornato, era sicuro di aver fatto quello che era giusto. Maria conosceva Gesù, era preoccupata perché non sapeva dove era andato, ma lo conosceva, era lei che lo aveva educato.

Quando è che i genitori sono in ansia? Quando sentono di non conoscere i loro figli o quando pensano di non aver fatto abbastanza per loro o quando anticipano i loro desideri, senza far loro sperimentare, durante l’infanzia, l’attesa.

Guardate che, l’impossibilità di sperimentare l’attesa come esperienza positiva, è uno dei grandi fattori di rischio per lo sviluppo di una successiva tossicodipendenza. L’attesa è un’esperienza fondamentale per l’essere umano, perché è durante l’attesa che io attivo tutte le mie energie psichiche interne perché sto sognando il progetto, perché desidero ed in questo desiderio io utilizzo le mie facoltà affettive e mentali. Questo ce l’ha insegnato Leopardi quando nel “Sabato del Villaggio” ci dice che è il giorno prima della festa quello più fecondo.

Ma se io, quando sono in attesa, sono solo in ansia o non riesco a tollerare l’attesa e voglio tutto e subito perché sono stato abituato così, per me l’attesa è solo fonte di angoscia.

Ma perché non permettiamo ai nostri figli di sperimentare l’attesa? Molto spesso perché noi non siamo capaci di attendere. Questa cultura in cui viviamo non ci dà questa possibilità, perché facciamo tutto a velocità troppo elevata. Quanto tempo abbiamo per stare in silenzio, per ascoltarci ed ascoltare.

Quando allora lasciare “mettere le ali ai figli”? Questo dipende dalla conoscenza che io ho dei miei figli e dalla consapevolezza che ho di aver fatto per loro il possibile. Ciò che ho seminato non viene mai cancellato, ma viene preso nei tempi e nei modi in cui l’adolescente o nostro figlio decide, come nella parabola del “Figliol Prodigo”, dopo aver fatto le sue esperienze ha capito gli insegnamenti del padre.

Senza andare tanto in là rispetto alle dipendenze, quando noi capiamo l’insegnamento dei nostri genitori? Quando anche noi diventiamo genitori, dopo 10 – 15 anni, non subito.

Quindi tanto più io sono rigido, iperprotettivo, controllore, carabiniere, e non mi fido di mio figlio, tanto più vuol dire che devo fare un’analisi per sapere se questo nasce da un inconscio senso di colpa perché penso di non aver fatto a sufficienza o se nasce anche dal fatto che non mi fido a sufficienza di mio figlio perché lo considero ancora un bambino dipendente da me e non un soggetto che può pensare e decidere e scegliere.

Desiderio e seduzione

L’ultima considerazione riguarda il tema del desiderio e della seduzione.

Il desiderio si alimenta nell’attesa; questo è un grande insegnamento che ci ha dato un antico filosofo greco Epicuro che è stato sempre, secondo me, male interpretato da molti. Il piacere e il desiderio s’incrementano con l’attesa. L’arte del piacere sta nel mescolare sapientemente la soddisfazione dei nostri desideri. Vi faccio un esempio pratico: se io mangio pane tutti i giorni e lo mangio anche con disattenzione, non sento il sapore del pane; provate stare un giorno a digiuno e mangiarvi un pezzettino di pane fresco, sentite il piacere e il gusto del pane. In una relazione di coppia se non c’è la vita sociale non c’è intimità; se si sta troppo appiccicati a controllarsi, non c’è piacere. L’eccessiva vicinanza, l’eccessivo controllo, l’assenza di libertà, annullano il piacere.

Epicuro diceva questo: l’arte del piacere sta nel saper tollerare l’assenza. Per esempio nell’innamoramento se io non vedo la mia amata per qualche giorno, l’incontro è intenso. Se io vivo tutti i giorni insieme, come spesso succede in molte vite coniugali, il desiderio cala.

L'ultima riflessione sulla seduzione. Sedurre significa condurre a sé; io ti seduco quando ti porto a me. Perché la droga oggi seduce? Perché i giovani vengono sedotti dai messaggi della droga e da altre forme di dipendenza?

Mi oriento ad andare in una direzione se non ho nella mia testa la possibilità di fare più viaggi, cioè se non ho una scelta, mentre se io ho la possibilità di fare tante scelte posso anche sperimentare quel percorso però ne posso scegliere anche tanti altri. Ora, se io ho ricevuto una "buona" educazione, mi sono sentito appartenente, cioè mi sono sentito amato, ho ricevuto i miei modelli imperfetti però autentici, nel momento in cui sono sedotto da certi richiami, il gruppo, la droga e vado verso quella direzione perché c'è la seduzione che è accattivante, è molto probabile che se anche poi faccio uso della sostanza io non continuerò quella strada.

Domande

Come possiamo creare autostima nei ragazzi più grandi?

Ieri è venuto da me a colloquio un ragazzo adolescente, simpatico, e mi diceva, non so se parlando di lui o di un suo amico, che nella sua classe, essendo appena finito il primo quadrimestre, hanno dato le pagelle ed un suo amico ha avuto tutti 7 e 8 ed un solo 6. Quando ha portato la pagella dai genitori la prima cosa che gli hanno sottolineato riguardava l'unico 6: ma mi dite come si fa a creare l'autostima?

Noi siamo veramente oppressi e preoccupati nel trovare sempre le cose che non vanno, occupati a cogliere sul fatto gli altri quando non rispettano o corrispondono alle nostre aspettative e diamo per scontato tutto il resto. Ma il bambino crea la sua autostima quando viene apprezzato, quando viene amato, quando gli si dice ti voglio bene, quando lo si coglie sul fatto positivo. Allora invece di stare sempre attenti a vedere gli altri quando sbagliano, proviamo, se un giorno capita per "miracolo" che ha sistemato a suo modo la stanza, a fermarci un attimo, diamogli una carezza, un abbraccio, diciamogli bravo, comunichiamogli che siamo contenti di lui, che ci ha fatto piacere. Questo crea l'autostima. Ovviamente dobbiamo essere realisti, non dobbiamo fingere salamelecchi quando non sono reali, perchè altrimenti i bambini, che sono molto intelligenti, non ci credono più.

Venendo qui questa sera in macchina, sentivo alla radio che Alex Del Piero, interrogato sulla violenza del calcio diceva: "La violenza negli stadi non riguarda soltanto le curve, cioè gli ultras. Basta andare a vedere una qualsiasi partita delle giovanili e vedere con quale accanimento i genitori intervengono contro l'arbitro o la squadra avversaria. È lì che nasce la violenza". E a proposito dell'autostima, io ho due figli e il maschio ha giocato a calcio da quando aveva 5 anni. Io andavo a vedere la partita dei pulcini ed ero terrorizzato da quello che succedeva in molti genitori che vedevano la partita dei loro figli che erano seduti in panchina. Io avevo un solo pensiero da sportivo, e cioè, se l'allenatore lo ha messo in panchina, un motivo ci doveva essere e non mi sognavo minimamente di andare dall'allenatore a protestare. Ebbene, dei genitori che non vedevano il loro figlio inserito nella formazione o che giocava solo 5 minuti, andavano a protestare. E se capita che il figlio assiste a questo, voi ci pensate a cosa nasce nella sua testa, cioè l'idea che lui può fare qualsiasi cosa tanto il genitore lo protegge. Autostima vuol dire valutazione realistica di sé, perchè stimare vuol dire valutare, quindi autostima non vuol dire semplicemente che io valgo ma anche ciò che io devo migliorare, la stima è l'autovalutazione. Se io vengo enfatizzato non ho una adeguata autostima.

Nel caso contrario, quando il ragazzo ti accusa di non prendere le sue difese anche quando gli altri genitori vanno a protestare?

Io sono rimasto scandalizzato nel sapere di quel preside della scuola di Bari che era stato picchiato da dei genitori.

I problemi che ci sono nelle scuole oggi nascono dal fatto che non c'è più fiducia tra genitori ed insegnanti. Ve lo dico dopo 25 anni di esperienza che giro per le scuole e penso che sia ora di finirla. Quando i figli a casa non hanno nessuna regola, i genitori vanno dall'insegnante a dire e pretendono che in classe abbia delle regole, e se però queste regole superano un certo limite vanno a

protestare perché è stata fatta una violazione della libertà. Ma cosa vogliamo: deve migliorare la fiducia tra insegnanti e genitori, perché laddove i bambini dividono la coppia genitoriale o dividono l'insegnante dai genitori, comandano loro.

Ci vuole un patto tra adulti, perché quando gli adulti sono compatti e si fidano reciprocamente e si parlano, i ragazzi non sfidano coalizioni così forti. È se sentono la divisione che sfidano. Quando ci raccontano che gli insegnanti ce l'hanno con loro, prima di dargli credito andiamo a parlare con gli insegnanti, perché dovremmo essere grati agli insegnanti se ci fanno vedere aspetti dei nostri figli che a casa non vediamo. Però bisogna tollerare come genitori che nella scuola le regole possono essere diverse da quelle della famiglia. Un genitore non deve andare a sindacare cosa fa l'insegnante nella classe, perché non è il suo territorio e se lo fa mette a repentaglio l'unità della coppia educativa e il figlio ne approfitta.

Ho sempre richiesto ai professori di parlarmi di mio figlio non tanto dei risultati scolastici, dei voti, ma della sua personalità e del suo comportamento.

Vittorino Andreoli, uno psichiatra che ha seguito per tanti anni i giovani, in un suo libro recente libro, ha fatto un accorato appello agli insegnanti affinché utilizzino la classe come risorsa, perché così i ragazzi fanno esperienza di socializzazione e di solidarietà. Un grande sociologo contemporaneo, Sigmund Bauhman, parla della nostra società attuale come di una società liquida e non è tanto ottimista. Dice che andremo a finire male se continueremo così perché siamo in una società in cui si sta ipertrofizzando l'ego, in cui non c'è più la solidarietà tra gli esseri umani e in cui sta diminuendo a vista d'occhio, come il ritiro dei ghiacciai, la possibilità di scambiarsi autenticamente i nostri sentimenti, perché abbiamo paura del giudizio e perché siamo in estrema competizione gli uni con l'altro. Dove possono imparare i bambini la cooperazione e la solidarietà: nella classe. La classe non può essere, soprattutto nella scuola elementare e nelle scuole materne, il luogo della competizione, deve essere il luogo della cooperazione. L'obiezione che fanno oggi molti genitori, i genitori che vogliono che il figlio sia il primo, è che se mio figlio è bravo, perché deve essere ridotto alla media? È la stessa cosa della squadra dei pulcini dove uno deve essere sempre in squadra perché deve emergere a dispetto degli altri. Voi sapete che a calcio si vince se c'è la squadra, se non c'è gioco di squadra io posso anche avere 11 campioni che se non trovano l'intesa vengono battuti da una squadra con meno campioni ma che ha intesa.

La mia preoccupazione è che molti genitori non sanno gestire i propri figli...

Qui voglio precisare una cosa molto importante. La colpa non è dei genitori, perché la colpa presuppone premeditazione e sono rarissimi i genitori che sono colpevoli. Molti genitori semplicemente hanno fatto il possibile e nel momento in cui avevano bisogno d'aiuto non l'hanno chiesto o non l'hanno ricevuto.

C'è molto desiderio di amicizie tra i ragazzi, ma non so se loro riescono a dare amicizia.

L'amicizia è un sentimento che si deve formare nel tempo e uno dei compiti secondo me che noi abbiamo come educatori è quello di permettere la socializzazione con i pari, ma nel contempo essere consapevoli che nessun pari e nessun gruppo può sostituire la presenza di un adulto. L'adolescente è come la luna, ha due facce e noi a volte ne vediamo solo una. Quello che non si vede, e che c'è, è il bisogno di aver ancora un adulto di riferimento, di avere dei modelli e di avere dei valori. Se trovano un adulto credibile e coerente, questo diventa un idolo, un modello. Quello che ci fanno vedere è il bisogno esasperato di autonomia, di libertà, di contrattazione sugli orari sulle regole e su tutto; quello che non ci fanno vedere, perché se lo facessero vedere come farebbero a separarsi, è che hanno ancora bisogno di noi adulti, sia insegnanti che genitori che parenti, cioè figure adulte che non possono essere vicariate dai pari.

Il genitore adulto che vuole entrare in contatto con l'adolescente, non deve fare il suo amico, perché l'adolescente non vuole un adulto amico, vuole un adulto "adulto" che sopporti con pazienza le critiche e che lo accetti così com'è. Se noi lo accettiamo così com'è, ci continuerà a parlare, ma se

noi o per accattivarci la sua attenzione facciamo gli adolescenti come lui oppure siamo sul piedistallo e siamo inavvicinabili, lui alla fine non ci parlerà più o non si fiderà di noi. Un adolescente di un genitore che fa l'adolescente non si fida e neanche lo desidera. Poi è vero, i media hanno un potere enorme, entrano in tutte le case. Però osserviamo attentamente le trasmissioni che i ragazzi guardano. Poichè nelle famiglie si è persa la capacità di parlare dei sentimenti di storie e di problemi, questo viene fatto in tv, vedi il "Grande Fratello", cioè vengono portate in tv e, purtroppo questo è il grande inganno, quelle storie sono solo in parte autentiche perché lì viene effettuata una finzione per attrarre il pubblico e fare ascolto, è lì la grande vergogna ed il grande inganno. Sì, hanno una funzione catartica, perché nel momento in cui, come nel teatro greco, viene rappresentata una tragedia, non mi sento più solo ad avere questo problema e posso anche esorcizzare o comunque buttar fuori la mia rabbia ed aggressività attraverso i personaggi. Io non demonizzo la televisione ed i media, ma purtroppo anche lì c'è il discorso domanda/offerta, l'auditel è padrona e sovrana assoluta delle nostre relazioni e dell'economia. Quante cose facciamo in una giornata inutili?

Dipende cosa vuol dire inutili

Per utile intendo ciò che mi dà un vantaggio, quello che nell'ottica economica raggiunge un obiettivo. Inutile è quello che non mi dà nessun vantaggio di tipo materiale-economico e che non raggiunge nessun obiettivo. Trovarsi a "cazzeggiare" per due ore nel parco è utile o inutile? Rispetto a fare i compiti, è inutile. L'economia, il marketing, l'organizzazione, l'aziendalizzazione, il management, gli obiettivi, i target, la guerra preventiva, il controllo, ci hanno talmente riempito la testa che una conversazione semplicemente per il desiderio di incontrare e conoscere l'altro diventa perdita di tempo. Ma come è possibile? Guardate, io sono nato in Puglia e per 14 anni ho vissuto a Taranto. Ho una nostalgia infinita del mare e appena posso prendo la moto e vado al mare. Lì c'è un presidio sanitario con un mio carissimo amico medico. Che cosa vi aspettate di trovare nell'elenco dei problemi sanitari più frequenti durante le vacanze: scottature, malattie gastro-intestinali, colpi di calore, punture d'insetti? No, la patologia più frequente è legata alla richiesta di ansiolitici perché la gente non dorme, è inquieta, perché in vacanza interrompendo le sue abitudini e avendo una maggiore intimità familiare, va in ansia.

La ripetitività quotidiana, la ritualità è contenitiva, ecco perché abbiamo poco tempo per l'attesa e la riflessione. Nel momento in cui entriamo in contatto con l'affettività, con la profondità e non siamo più abituati, non sappiamo come governarla. Stando davanti al mare ci sono molte persone che non riescono a stare fermi, devono fare qualcosa perché dopo un pò di tempo scatta l'idea dell'inutilità, dell'impazienza del dover fare qualcosa. Mi viene da pensare che i giovani che si ritrovano a perdere del tempo insieme, forse stanno facendo qualche cosa di trasgressivo rispetto ai nostri modelli, però a loro servirà perché è loro il futuro. Forse hanno colto in qualche modo che c'è, come dice Andreoli, sempre più una "desertificazione emozionale", per cui sempre meno gente sta insieme, fa vita di cortile, vita di comunità, cura la rete di relazioni.

(Testo non rivisto dall'autore)