

VINCENT DODIN

GUARIRE I GIOVANI DALLE DIPENDENZE

100 domande e risposte



Vincent Dodin

GUARIRE I GIOVANI DALLE DIPENDENZE

100 domande e risposte

EDIZIONI
LSWR

Titolo originale: *Guérir les addictions chez les jeunes. 100 questions-réponses*

ISBN: 978-2-220-06586-1

Copyright © 2014 Groupe Artège - Desclée de Brouwer

All Rights Reserved

Edizione italiana: *Guarire i giovani dalle dipendenze. 100 domande e risposte*

Editor in Chief: Marco Aleotti
Senior Editor: Fabrizio Comolli
Redazione: Sara Lurago
Impaginazione: Barbara Rastelli
Copertina: Roberta Venturieri

Immagine di copertina: © jesadaphorn | Thinkstock

ISBN: 978-88-6895-276-1

Copyright © 2016 Edizioni Lswr (*)

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni. La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze. Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di agosto 2016 presso ROTOLITO LOMBARDA S.p.A.,
Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**.

Sommario

Introduzione	5
1 Alcune questioni generali a proposito delle dipendenze	11
2 Le dipendenze dai prodotti.....	23
3 Le dipendenze senza droga	49
4 Uno sguardo nuovo sulle dipendenze	73
5 Dipendenze e società.....	87
6 Le dipendenze e la famiglia	103
7 Curare le dipendenze	143
8 Dare un senso alla propria vita	199
Conclusioni.....	213
Bibliografia.....	217

Introduzione

Il 14 settembre 2009, la rivista francese *L'Express* titolava “In uno *Skins party*, non ci sono interdizioni né limiti” e l'articolo spiegava:

*“Sesso, sballo, provocazione: la serie televisiva britannica *Skins*¹ promulga queste idee tra gli adolescenti. Sono sempre più numerosi tra loro quelli che prediligono queste feste, dove tutto è permesso.*

*Seduti sul muretto del molo, gruppi di giovani si scolano bottiglie di alcol. Altri rollano spinelli sulle scale che portano alla riva. Sono le 11 di un venerdì sera, sulla chiatta del Blues Café². Questi adolescenti non sono là per caso. Stanno partecipando a uno *Skins party*, una festa ispirata a *Skins*, la demenziale serie televisiva inglese, [...] seguita dai giovani soprattutto sul Web. La saga mette in scena adolescenti spregiudicati che annegano i loro problemi familiari, scolastici e sentimentali nella droga, nell'alcol e nel sesso. Un esempio? L'episodio 10 della stagione 1: una colossale baldoria dove lingue, che nascondono pasticche di ecstasy, penetrano casualmente nelle bocche che incontrano, dalle quali teenagers con i più disparati travestimenti, in stato etilico avanzato, si ubriacano a dismisura”.*

1 Il *poetry slam* è un genere, nato negli anni '80 negli Stati Uniti, che prevede performance di poesia nei luoghi pubblici. Nel gergo americano *slam the door* significa sbattere la porta.

2 Locale parigino dove il venerdì sera gli *Skins party* sono diventati un appuntamento fisso.

Qualche anno dopo, è il *Journal du Dimanche* (JDD) del 4 novembre 2012 a rincarare la dose con “Lo *slam*, la droga del sesso”. Un titolo forte per spiegare ai suoi lettori che “le nuove droghe sintetiche sono molto apprezzate dagli adepti delle pratiche estreme. Non si tratta di poesia metropolitana³, ma di un fenomeno nuovo che associa stupefacenti a sesso estremo e che preoccupa le autorità sanitarie. Lo *slam* è un cocktail di droghe sintetiche, da iniettare per via endovenosa. Gli specialisti parlano di ‘vere e proprie maratone del sesso’ che possono durare da 24 a 48 ore. Il fenomeno, che arriva dagli Stati Uniti, è giunto in Europa via Londra e Berlino, nel 2010, per poi sbarcare a Parigi da circa un anno... La specificità di questa nuova tendenza: niente sesso senza droga, niente droga senza sesso”.

Nell’epoca delle droghe sintetiche che si vendono sul Web, del mondo di Twitter, di Facebook e degli avatar, il comportamento dei giovani è profondamente cambiato rispetto al vissuto dei loro genitori e dei loro nonni alla stessa età. Il vento di libertà e lo slogan del maggio ‘68 “proibito proibire” hanno lasciato il posto, qualche decennio dopo, a un altro slogan: “Vogliamo godere a ogni costo”.

Anche l’apparizione in pubblico, nel nostro mondo mediatico, è eccitante. Lo testimonia la *neknomination*, pratica che arriva dall’Australia e che di recente sta facendo furore ovunque nel mondo. Nella *neknomination*, un adolescente si filma mentre beve tutto d’un fiato una grossa dose d’alcol, per poi condividere il video su Facebook e scegliere tre amici,

3 Il *poetry slam* è un genere, nato negli anni ‘80 negli Stati Uniti, che prevede performance di poesia nei luoghi pubblici. Nel gergo americano *slam the door* significa sbattere la porta.

sfidandoli a fare lo stesso entro 24 ore. In questi nuovi comportamenti, la parte viva e abitata del corpo, in fondo, conta poco. Siamo al limite estremo, dove il corpo, non essendo più legato all'altro e al proprio ambiente, non è che un'immagine virtuale senza né anima né carne e ossa. Questa disaffezione dal corpo, a profitto dell'apparenza, si accompagna a un ripiegamento su se stessi narcisistico e angosciante che non può essere privo di conseguenze psicologiche. Molti dei nostri giovani pazienti sono incapaci di provare benessere stando da soli e sviluppano una forte dipendenza affettiva. Provano allora una grande insicurezza interiore che tentano di placare con comportamenti di dipendenza.

Questi fenomeni, recentemente mediatizzati, non devono comunque essere demonizzati, anche se sono sintomatici di un cambiamento profondo della società. Poiché, malgrado le difficoltà attuali, la grande maggioranza degli adolescenti stima di avere una ricca vita personale e si adatta piuttosto bene alle evoluzioni sociali: evoluzione degli usi, famiglie ricomposte, mutazioni tecnologiche ecc. Tuttavia, ogni epoca genera, ai margini, "nuovi sintomi" che mettono in luce le *impasse* e i nuovi fenomeni di dipendenza, non sfuggendo alla regola, evidenziano i limiti di una società che pratica il culto del godimento.

Freud ha concepito la sua teoria psicoanalitica in un'epoca nella quale l'individuo doveva fare i conti con la repressione del desiderio imposta dalla morale religiosa, la società patriarcale e la penuria delle risorse. Così, il denaro era pazientemente risparmiato per acquistare beni indispensabili e l'atto sessuale non era concepito prima del matrimonio, anche se, nel XIX secolo, alcuni uomini frequentavano abitualmente le cosiddette "case chiuse".

Qualche decennio più tardi, la repressione del desiderio ha lasciato il posto all'impellente necessità di godere di tutto subito e questa nuova "economia psichica" ha preparato il terreno per nuovi comportamenti dipendenti. Nonostante questa richiesta di godimento sia oggi contrastata dalla realtà economica in crisi, essa trova comunque un nuovo sviluppo su Internet con gli acquisti online, i siti di incontri, i giochi d'azzardo e con la possibilità di crearsi il proprio "avatar" su Internet, pratica che contribuisce a cancellare ogni limite alle nostre voglie virtuali.

Tutto è quindi virtualmente accessibile, senza limiti né rimandi. Saturi di tutto, non distinguiamo più i nostri veri bisogni e non tolleriamo più la frustrazione né la mancanza. Questa evoluzione verso una società della "tossicomania" si declina anche sul piano familiare, nelle relazioni di dipendenza che si stabiliscono tra genitori e figli e, sul piano della salute mentale e della depressione, i problemi di ansia, quelli della personalità e le psicosi sono sempre più di frequente associati alle dipendenze. Questa deriva dipende entra a far parte delle aspettative, profondamente cambiate, dei nostri concittadini: proteggersi da tutto, non mancare di nulla, soddisfare i bisogni, anticipare i desideri, ridurre a zero i rischi, piuttosto che imparare a gestirli. E ciò è anche la conseguenza di una richiesta forsennata di edonismo da parte della società occidentale. Dunque, è su questo terreno che nascono le dipendenze, il cui spettro continua a ripresentarsi. Siamo passati dal concetto di dipendenza dalle droghe (prodotti illeciti, alcol, tabacco, farmaci ecc.) alle dipendenze senza droghe (giochi patologici, disturbi dell'alimentazione, dipendenza dal sesso ecc.) e, oggi, al concetto di *cyberdipendenza*. Questa evoluzione delle pratiche sfocia in un multiconsumo,

reale o virtuale, a geometria variabile, secondo la disponibilità dei prodotti e degli effetti ricercati. Così, è frequente incontrare in consulto dei giovani, maschi o femmine, capaci, nell'arco di 48 ore, di alzarsi di prima mattina con una canna, proseguire con questo consumo durante tutta la giornata, nonostante abbiano lezione; continuare la notte con i giochi online, un sito di incontri o un tavolo di poker virtuale; ingerire psicotropi per dormire; ripiegare su degli stimolanti per cancellare la fatica; riempirsi di alcol per cominciare la serata tra amici; terminarla in discoteca con dei miscugli di alcol, ecstasy e/o allucinogeni o finire in coma etilico dopo un *binge drinking*.

Per un giovane rinchiuso nelle proprie dipendenze, il cammino verso la guarigione è lungo e passa da alcune tappe obbligate: prendere coscienza della propria dipendenza, ammetterla come un problema, manifestare la volontà di guarire, impegnarsi in un protocollo di cure, inventarsi un'altra vita, perseverare nell'astinenza, analizzare le ricadute, ritrovare la speranza, dare un senso alla propria vita, andare avanti...

Questo percorso terapeutico è una prova che non si sceglie ma che si impone al soggetto dipendente, perché è la sola alternativa che gli si offre per evitare il baratro nel quale sta sprofondando. Per riuscire in questa prova ha bisogno di essere accompagnato, sostenuto dall'ambiente familiare e sociale, e da professionisti sufficientemente preparati a trattare queste problematiche e le relative evoluzioni.

L'oggetto di questo lavoro è fornire delle risposte aggiornate alle domande che professionisti e studenti si pongono in merito ai nuovi comportamenti dipendenti, ma anche a quelle dei giovani e della loro cerchia. È redatto sotto forma

di 100 domande/risposte raggruppate in otto capitoli che affrontano in modo chiaro e pratico ciò che conviene sapere a proposito di questo grave problema di salute pubblica:

- Alcune questioni generali a proposito delle dipendenze.
- Le dipendenze dai prodotti.
- Le dipendenze senza droga.
- Uno sguardo nuovo sulle dipendenze.
- Dipendenze e società.
- Dipendenze e famiglia.
- Curare le dipendenze.
- Dare un senso alla propria vita.



Capitolo 1

Alcune questioni generali a proposito delle dipendenze

1. Che cos'è una dipendenza?

Il termine *addiction* (dipendenza)¹ trova la sua origine nel diritto romano antico e corrisponde alla sentenza del giudice che dà “al querelante il diritto di disporre a suo piacimento del debitore moroso”. Si tratta, dunque, di un vero e proprio arresto forzato (Bergeret, 1981). Con il termine dipendenza ci riferiamo qui a un certo tipo di comportamenti compulsivi, che concernono il ricorso sia a prodotti dagli effetti psicotropi sia a delle attività che non ne implicano il consumo.

La dipendenza si caratterizza per un irreprimibile bisogno di consumare una sostanza o fare ricorso a certe attività, nonostante le conseguenze negative non solo sulla propria salute, ma anche sulla vita sociale dell'individuo. Il fine ricercato è provare sensazioni particolari (piacere, emozioni forti, allucinazioni, sedazione...). La dipendenza si manifesta con la perdita di controllo su comportamenti in precedenza liberamente scelti, inducendo il *craving*, cioè il desiderio com-

¹ Traduciamo così il francese (e l'inglese) *addiction*, che l'autore spiega qui alla luce del latino *addictio* (ndt).

pulsivo e insopprimibile di consumare prodotti o reiterare un'attività che crea dipendenza.

La dipendenza si differenzia dall'assuefazione, vale a dire, da quel meccanismo secondo il quale il consumo regolare genera un disequilibrio del funzionamento neurobiologico del soggetto. Tale disequilibrio genera un malessere fisico e psichico, che spinge il soggetto a proseguire nel consumo, non più per provare sensazioni di piacere, ma per evitare di provarne di spiacevoli in caso di mancanza (Besson 2009).

Le dipendenze alle sostanze concernono l'alcol, il tabacco, gli stupefacenti e alcuni farmaci che agiscono sul cervello. Le dipendenze senza sostanze raggruppano le cyberdipendenze, alcuni disturbi dell'alimentazione, i giochi d'azzardo, ma anche gli acquisti compulsivi, la dipendenza dal lavoro e dallo sport.

Molti dei consumatori di cannabis, d'alcol, di ecstasy, di poker online, di videogiochi o di siti d'incontri non sono, per fortuna, dipendenti da questi comportamenti. Ma non è raro che genitori preoccupati si rivolgano agli specialisti, per aver trovato nella camera dei figli adolescenti della cannabis, interrogandosi su una loro eventuale tossicodipendenza.

In realtà, non è tanto il prodotto che definisce la dipendenza, quanto il comportamento che il giovane sviluppa nei suoi confronti o di quelli dell'attività in questione. La comunità scientifica internazionale definisce tre tipi principali di comportamento, quale che sia l'attività o la sostanza consumata:

1. *L'uso ricreativo*, dove il consumo di sostanze psicoattive o le attività prima citate non comportano né complicazioni, né danni. Bere ogni tanto una coppa di champagne in un'occasione festiva o giocare regolarmente al casinò,

quando si soggiorna in una località balneare, non è problematico.

2. L'*abuso* o l'*uso nocivo*, caratterizzato da un'attività o da un consumo di sostanze psicoattive, suscettibili di comportare danni somatici, minacciando l'integrità psichica, psico-affettiva o sociale del consumatore, sia per quanto riguarda il soggetto stesso, sia per il suo ambiente, vicino o lontano. Per esempio, provocare un incidente in stato di ubriachezza o contrarre e trasmettere malattie sessuali in seguito a comportamenti a rischio, senza, tuttavia, essere dipendenti, può essere considerato come un abuso o un uso nocivo.
3. La dipendenza si definisce come un fenomeno comportamentale, cognitivo, di intensità variabile, dove la pratica di certe attività compulsive o l'uso di sostanze psicoattive diviene altamente prioritario. Le caratteristiche essenziali sono il desiderio impellente e frequente di fare ricorso, non importa in che modo, alle attività e/o alle sostanze in causa. Questo fenomeno si definisce come *craving*.

La dipendenza è anche caratterizzata dalla prosecuzione di un certo consumo o di una certa attività, anche quando si è coscienti delle conseguenze negative che questo comporta, nella vita privata, sociale e professionale. Il fumatore cosciente della sua insufficienza respiratoria legata al tabacco o il giocatore di poker online che dilapida i suoi soldi e compromette gli studi e/o la sua vita affettiva, senza poter controllare questi comportamenti, sono entrambi soggetti dipendenti.

Trovare uno spinello di cannabis nella camera di un adolescente non costituisce la prova di una relazione di dipendenza. Tuttavia, è opportuno discuterne insieme a lui ed essere vigili, per assicurarsi che ne controlli il consumo.

2. L'idea che gli adulti si fanno sulle dipendenze rispecchia la realtà?

Non è così ovvio, perché le rappresentazioni che molti adulti si fanno delle dipendenze sono spesso improntate a cliché di un'altra generazione: il traffico di droga si concentra nella terra di nessuno delle periferie, la tossicodipendenza riguarda solo la popolazione ai margini della società, l'alcolismo sta diventando un grave problema di salute pubblica tra i giovani ecc. Queste rappresentazioni non tengono in dovuto conto le grandi evoluzioni avvenute nel contesto della modernità, dove alcuni comportamenti dipendenti sono divenuti un sintomo condiviso da giovani di ogni origine e ceto sociale, traducendosi in un certo modo di stare al mondo.

In termini di consumo dei prodotti, se il decennio 2000 è stato segnato dalla diffusione di un uso di droghe che, come la cocaina o l'ecstasy, si sono imposte su popolazioni e zone geografiche estese, gli anni 2010 sembrano soprattutto caratterizzarsi per l'evoluzione dell'offerta di psicotropi, in particolare quella di nuove sostanze psicoattive, le cosiddette NPS (*New Psychoactive Substances*), vendute su Internet, e per la diversificazione dei modi d'uso - inalazione, sniffata, iniezione (Cadet-Tairou et al., 2013).

Oggi, i giovani dipendenti non sono sempre degli sfaccendati, non vivono tutti in periferia e non sono tutti cresciuti nel mezzo della giungla moderna in ambienti dove dominano droga, violenza e assenza di diritti. Contrariamente a questi cliché, spesso abbiamo a che fare con ragazzi e ragazze "per bene" da ogni punto di vista, allevati in famiglie sensibili e che hanno la fortuna di avere a disposizione ciò che serve loro per essere *felici*. Ma sono anche ragazzi e ragazze che tentano di evadere dalla loro *ultramoderna solitudine*, intra-

prendendo delle strade che li portano sull'orlo del baratro: per esempio, nei pronto soccorso degli ospedali per un coma etilico, conseguente a un *binge drinking*. Essi sviluppano, quindi, delle *banali dipendenze*, comuni e molto diffuse, dalla cannabis, dall'alcol, dai giochi online, al cybersesso. Attualmente, la comunità scientifica riconosce:

- dipendenza dai prodotti leciti (alcol, tabacco, farmaci psicotropi ecc.);
- dipendenza dai prodotti illeciti (cannabis, eroina, cocaina, allucinogeni, droghe sintetiche ecc.);
- dipendenza senza prodotti (disturbi alimentari, gioco d'azzardo patologico, acquisti compulsivi, sport);
- cyberdipendenze (videogiochi, giochi d'azzardo online, chat, cybersesso ecc.).

3. Alcuni individui sono più predisposti di altri alla dipendenza?

La dipendenza è la conseguenza dell'interazione tra tre categorie di fattori di cui tenere conto:

- fattori legati ai prodotti o all'attività di dipendenza;
- fattori legati all'ambiente;
- fattori individuali.

Alcuni prodotti o attività hanno un potere di assuefazione più forte di altri. Il crack, sebbene simile alla cocaina da un punto di vista chimico, crea una dipendenza folgorante. Il tabacco, a causa della nicotina che contiene, dà più dipendenza dell'alcol; il poker online più del poker classico; i siti di incontri più dei giochi online ecc.

I modi di somministrazione giocano anch'essi un ruolo importante nell'assuefazione al prodotto: così, l'eroina inalata o fumata induce più lentamente a una dipendenza che non per via endovenosa.

I fattori legati all'ambiente sono funzionali al livello d'esposizione a un prodotto o a una pratica che si ha all'interno di una certa società o micro-società. Più i fattori di esposizione sono elevati, come, per esempio, quelli relativi all'alcol in Francia, meno è necessario avere una forte predisposizione per sviluppare una dipendenza. Lo si constata con il cosiddetto "alcolismo conviviale". Al contrario, quando l'esposizione è debole, come nel caso del *crack*, per esempio, si riscontrano importanti fattori di vulnerabilità, come disturbi psichiatrici o una grande precarietà sociale.

I fattori individuali di vulnerabilità e di resistenza di un individuo dipendono da fattori genetici (per esempio, le donne sono più sensibili all'alcol degli uomini), da fattori biologici (in funzione, per esempio, dell'altezza, del peso, del corredo enzimatico di ogni individuo), da fattori psicologici (come lo stress, l'ansia, le difficoltà della vita) e da fattori psichiatrici (depressione, nevrosi, psicosi, disturbi della personalità).

4. Contro quali angosce agisce la dipendenza?

Molti dei giovani pazienti che seguiamo in ospedale sono incapaci di provare benessere stando soli. Per questi giovani, un vero confronto con la solitudine genera forti angosce. Alcuni soffrono di disturbi mentali riconosciuti: schizofrenia, depressione, gravi problemi di ansia. Molti altri provano semplicemente malessere. Senza dubbio la differenza tra una dipendenza e la pratica di una attività ludica o l'uso a scopo ricreativo di un prodotto va ricercata negli effetti.

Nell'uso occasionale, il piacere provato è certamente reale, ma non cambia in profondità lo stato di fondo dell'individuo. Nelle dipendenze, gli effetti del consumo del prodotto o della pratica di una specifica attività acquietano un'angoscia lancinante o sostituiscono al malessere un'eccitazione e/o un'euforia che spinge il consumatore a reiterare rapidamente l'esperienza. Un esempio significativo è quello dell'eroina e del contrasto, descritto dagli eroinomani, tra lo stato ovattato indotto dall'iniezione, che anestetizza per qualche ora le sofferenze del quotidiano, e la discesa infernale che fa ripiombare il soggetto nella più nera realtà, una volta che l'effetto finisce. Così, certi giovani *assuefatti* ai giochi online possono provare lo stesso contrasto tra vita vera e virtuale, nella quale, tramite il loro avatar, proiettano tutto ciò che non sono nella realtà.

Il ricorso alle dipendenze rivela dunque un'insicurezza interna e un profondo malessere, che non può essere né verbalizzato né pensato. La sola risposta che questi giovani sono stati capaci di trovare consiste in quelle che gli psicologi chiamano procedure *auto-calmanti* (Cupa, et al. 2010). Le procedure auto-calmanti consistono nello scaricare le tensioni fisiche per mezzo di condotte estreme e ripetitive. Altri esempi di procedure auto-calmanti consistono nello scaricare le tensioni psichiche attraverso comportamenti estremi e ripetitivi. Tali comportamenti sono anche un modo di flirtare con la morte e metterla in scena. Contrariamente alle apparenze, l'obiettivo di questi giovani non è tanto morire, quanto piuttosto tentare di domare la morte, per meglio tenerla a distanza. Quindi, le procedure auto-calmanti testimoniano un tentativo di risolvere le angosce di morte, in una società che si trova a disagio davanti alla realtà della morte e che cerca di occultarla, piuttosto che parlarne e confrontarsi con la sua

realtà. Ne è la prova l'isolamento imposto a molte persone anziane o in fin di vita, perché fanno troppa paura a chi le circonda.

Quindi, agli occhi di certi giovani, le relazioni di dipendenza sembrano una risposta, un rimedio efficace per lottare contro le proprie sofferenze e le proprie angosce esistenziali. Non possiamo comprendere il rapporto di un giovane con le sue dipendenze, le sue resistenze ai trattamenti o le sue ricadute, senza tenere presente che questi comportamenti lo hanno consolato per un determinato periodo.

5. Quali sono i principi fondamentali nel trattamento delle dipendenze?

Per guarire dalla propria dipendenza è necessario, innanzitutto, che il giovane ne abbia coscienza e, poi, che voglia uscirne, per impegnarsi nelle cure che seguiranno. In certi casi, si dovrà trattare in parallelo un problema psichiatrico: depressione, schizofrenia o un grave problema d'ansia. Per trattare le dipendenze e ottenere l'astinenza, ma anche per recuperare una sicurezza interiore indispensabile allo sviluppo personale, occorre operare su più fronti. Il trattamento sarà tanto più efficace se potrà contare sulla sinergia tra psicoterapia individuale, psicoterapia familiare, terapia di mediazione corporea e le altre modalità di supporto, come le terapie cognitive e comportamentali. Lo scopo della terapia è portare il giovane a trovare il suo posto nel mondo adulto, dando un senso alla propria vita.

L'astinenza, le terapie cognitive e comportamentali

L'astinenza è una fase imprescindibile del trattamento, che necessita l'adesione e l'impegno del soggetto. Una volta che

il paziente è deciso, l'interruzione è, senza dubbio, la cura più facile da realizzare. Dura in media da dieci giorni a tre settimane, a seconda della dipendenza, e può essere aiutata da farmaci e cure corporee adatte. Le terapie cognitive, che agiscono sui limiti cognitivi (per esempio: è impossibile divertirsi in una serata, senza riempirsi d'alcol prima di gozzovigliare), e le terapie comportamentali, che riducono i comportamenti inadeguati (per gestire lo stress degli esami, fumo cannabis), permettono di rimuovere ostacoli che sembravano insormontabili. Pertanto, queste terapie aiutano nella fase di astinenza.

Inoltre, esse accompagnano il giovane nella preparazione del proprio progetto di vita dopo l'astinenza. Ma le cure saranno tanto più efficaci se la psicoterapia individuale e quella familiare avranno aiutato il giovane a comprendere le ragioni del suo malessere e a gestire più liberamente le proprie emozioni.

Le cure a mediazione corporea

Le terapie a mediazione sensoriale e quelle a mediazione corporea cercano di mettersi in contatto con una memoria psico-corporea segnata da traumi infantili, al fine di renderla più malleabile e infondere altre sensazioni improntate a toni dolci, al piacere e al benessere. I laboratori terapeutici e i massaggi sono spesso associati a stimolazioni sensoriali piacevoli, che si prolungano anche oltre le sedute. (Dodin, 2009). Allo scopo di creare (per esempio, nella propria camera) un ambiente sensoriale rassicurante nel quale il giovane possa calmarsi, lo incoraggiamo a procurarsi un olio essenziale, un profumo, una musica rilassante, che verranno utilizzati durante le sedute. Poiché la stimolazione dei sensi influisce positivamente sulla costruzione della nostra sicurezza interiore.

La psicoterapia

La psicoterapia mette in opera un lavoro di traduzione in parole e senso, che riduce la frattura tra lo spirito e il corpo, e diminuisce il ricorso a procedimenti auto-calmanti. Questo permette al soggetto di ritrovare in se stesso un'integrità, nella quale il corpo è un prolungamento dello spirito per entrare in contatto col mondo, e dove l'emozione si nutre di sensazioni provate dal corpo e che nello stesso tempo attraverso di esse si esprime.

Trovare il proprio posto nel mondo adulto, dando senso alla propria vita

I giovani dipendenti sono risucchiati dalle loro dipendenze, spinti nel baratro da una forza centripeta distruttiva che li taglia fuori dalle amicizie, dalla famiglia, dal mondo. Le loro preoccupazioni sono unicamente incentrate sui loro bisogni, le loro dipendenze, la chiusura in se stessi, fino a sfiorare la morte.

Romain è il mio cancro - confessa un padre durante un incontro. – Mi finisce... è capace del peggio. Troviamo bottiglie vuote nei cassetti della sua camera. Ha bevuto tutto quello che c'era in cantina... È andato da mio padre, che ha 74 anni. L'ha maltrattato, ha preso il suo libretto degli assegni e ne ha rubati due. Si è chiuso nel suo bagno dove c'è l'armadietto dei medicinali. Ha preso tutto ciò che ha potuto: Valium, Xanax... Il suo medico gli ha detto: "Romain, morirai se continui così!"

Se le terapie sono leve indispensabili per far uscire questi giovani dipendenti dalle cattive abitudini, è necessario anche un respiro diverso, un vento opposto che, invertendo il movimento centripeto, apra il giovane al mondo. Lo scopo finale

della terapia consiste per il soggetto nel trovare il suo posto in un mondo di uomini al quale appartiene e dal quale non può escludersi né sottrarsi.

Guarire dalle proprie dipendenze è quindi un lungo cammino che, cure a parte, conduce il giovane dipendente ad adottare un'altra filosofia che rispetti la vita che gli è stata affidata: la vita che ha in sé e attorno a sé.

Guarire dalle proprie dipendenze vuol dire prendere le distanze dalle proprie preoccupazioni egocentriche, per vivere pienamente la propria storia, impegnandosi all'interno della collettività, e partecipare alla costruzione di un futuro comune.

Guarire dalle proprie dipendenze è dunque ridare senso alla propria esistenza, rapportandosi di nuovo agli altri e a tutto quanto ci circonda.