

Le Querce

Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: *Lonely Black Teen Boy Sitting Outdoor, Drinking Beer and Smoking Cigarette*, © Prostock-studio, Shutterstock.com

© 2020 Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 – 10128 Torino

Prima edizione: giugno 2020
ISBN 978-88-3353-331-5

Maddalena Bisollo

PENSIERI STUPEFACENTI

*La prevenzione filosofica
delle tossicodipendenze*



PENSIERI STUPEFACENTI

*A Giada, che voleva vivere
e guarire, ma una sera di
dicembre ha chiuso gli occhi
e a vent'anni soltanto non si
è più svegliata.*

*A tutti i giovani che ho
incontrato, con i loro pensieri
inquieti e gravidi di stupore.*

Introduzione

Credo che ci sia un solo argomento a difesa dell'esistenza della filosofia. È questo: lo sappiamo o no, tutti gli uomini hanno una filosofia. Certo, può ben darsi che nessuna delle nostre filosofie valga un granché, ma la loro influenza sui nostri pensieri e sulle nostre azioni è grande, e spesso incalcolabile.¹

Questo libro affronta il delicato tema della *prevenzione delle tossicodipendenze* in una chiave innovativa e perlopiù sconosciuta: una chiave per l'appunto *filosofica*. La filosofia viene infatti a integrare gli approcci preventivi di carattere medico e psicologico, attraverso i propri strumenti specifici, entro una visione olistica della cura dell'essere umano.

È del resto ormai acquisito anche in campo sanitario che la prevenzione non sia soltanto un fatto puramente biomedico: essa si allarga alla dimensione psicosociale e agli stili di vita. A maggior ragione ciò vale per la prevenzione nel campo della tossicodipendenza, che è una problematica multifattoriale.

¹K. R. Popper, *Logica della scoperta scientifica. Il carattere autocorrettivo della scienza*, Hachette, Milano 2017, vol. 1, p. XXXIX.

«La ricerca contemporanea è consapevole della necessità di integrare dimensioni e prospettive complesse dell'essere umano: biologica, psicologia e sociale» ed è perciò fondamentale adottare una prospettiva che si rivolga all'uomo «come totalità integrata, che aggiunge esplicitamente anche il riferimento alla dimensione spirituale»².

Quando parliamo, in relazione alle droghe, di semplice *consumo* – secondo le definizioni canoniche – intendiamo «l'uso controllato e limitato di una sostanza»; per *abuso*, invece, il «consumo improprio o eccessivo, di una qualsiasi sostanza psicoattiva, sia essa lecita o illecita». L'OMS definisce poi la *tossicodipendenza* come «uno stato di intossicazione periodica o cronica nociva all'individuo e alla società, provocata dal consumo ripetuto di una droga naturale o sintetica». Si tratta di definizioni che dicono esattamente che cosa siano il consumo, l'abuso e la dipendenza da un punto di vista medico-descrittivo e che tuttavia ignorano il loro rapporto con la persona umana globalmente intesa.

È necessario quindi recuperare uno sguardo capace di intendere questi fenomeni non solo entro il paradigma biomedico, ma anche dal punto di vista del *significato* che determinati comportamenti assumono per l'essere umano che li mette in atto e li vive.

In generale, infatti, i «comportamenti a rischio» non sono semplicemente azioni in grado di compromettere a breve o lungo termine il benessere fisico, psicologico e sociale dell'individuo, ma sono fundamentalmente comportamenti dotati di *sensò*: essi sono fondati su un sistema di credenze e di valori che fanno riferimento a uno specifico contesto

² M. Baleani, P. Scapellato, *Prevenzione e trattamento delle dipendenze. La speranza che non si arrende*, Editori Riuniti, Roma 2014, p. 45.

e implicano decisioni e scelte prese con l'intenzione di raggiungere determinati scopi e risultati, ovvero esprimono una ben precisa *visione del mondo*.

Quale attività svolge la funzione di indagare giudizi, credenze, valori e ragioni, se non la pratica della filosofia? Non è la filosofia a soccorrerci nella vita dinanzi alle questioni di senso e di significato?

Come ci ricorda Umberto Galimberti,

nessuno di noi abita il mondo, ma esclusivamente la propria visione del mondo. E non è reperibile un senso della nostra esistenza se prima non perveniamo a una chiarificazione della nostra visione del mondo, responsabile del nostro modo di pensare e di agire, di gioire e di soffrire. [...] E dove è reperibile un senso, anzi il senso che, sotterraneo e ignorato, percorre la propria vita a nostra insaputa, se non in quelle proposte di senso in cui propriamente consiste la filosofia e la sua storia?³

Questo saggio descrive dunque l'incontro fecondo della filosofia con la *prevenzione*, considerata secondo i tre livelli tradizionalmente riconosciuti (primaria, secondaria e terziaria).

Il capitolo 1 traccia innanzitutto una doverosa cornice teorica, entro la quale collocare la pratica di una filosofia preventiva. Si tratta cioè in primo luogo di comprendere *quale* filosofia sia adatta a fare il suo ingresso nel mondo della prevenzione delle dipendenze.

Siamo abituati a pensare al filosofo come uno studioso impegnato in un lavoro di ricerca intellettuale presso le università e alla filosofia soltanto come un'attività accademica, oppure come una materia scolastica e una storia di pensie-

³ *Se un filosofo ti prende in cura*, «la Repubblica», 15 dicembre 2004.

ri, un elenco di nomi, di ragionamenti logici e di concetti nell'indice di un manuale.

Ma la filosofia non è solo questo. Il Movimento internazionale delle pratiche filosofiche – a partire in modo particolare dagli anni '80 – propone una filosofia viva e attiva, capace di intercettare le domande, i dilemmi, i bisogni concreti degli esseri umani e di promuoverne l'esplorazione, attraverso l'esercizio delle nostre competenze dialogiche, riflessive, zetetiche e critiche, utilizzando la millenaria tradizione filosofica e i suoi strumenti per sostenere ciascuno nel proprio cammino di autoconsapevolezza e di ricerca di un maggiore ben-essere.

Così, le attività filosofiche di prevenzione qui descritte non parlano *di* filosofia, ma parlano *la* filosofia: essa infatti si può definire come il linguaggio attraverso il quale esse si articolano.

Il capitolo 2 inizia a delineare in modo pratico e strutturato come questo linguaggio si inserisca nell'ambito degli interventi di prevenzione. Si tratta di una sezione dedicata alle azioni rivolte al mondo della scuola, in particolare dirette a studenti e studentesse adolescenti, ovvero a una fascia di popolazione sana o che può talvolta manifestare i primi segni o sintomi di un problema con le sostanze. In questo caso la filosofia, attraverso laboratori ed esercitazioni, viene a integrare la cosiddetta prevenzione primaria, sfiorando altresì la prevenzione secondaria.

Occorre in proposito ricordare che con il termine *prevenzione primaria* si intendono gli interventi volti a evitare l'espansione di un fenomeno, considerato pericoloso, verso fasce di popolazione ancora indenni. L'obiettivo è quello di ridurre il numero di persone che potrebbero sviluppare un comportamento dipendente attraverso attività sulla popola-

zione sana. La prevenzione primaria serve dunque a evitare che il problema si verifichi e, al contempo, a migliorare la qualità della vita della comunità cui si rivolge, fornendo alla popolazione abilità e competenze strutturate, così da evitare o ridurre i comportamenti a rischio.

La maggior parte dei progetti di prevenzione primaria è, generalmente, rivolta agli adolescenti e ai giovani, i quali risultano essere i soggetti più vulnerabili e più esposti ai fattori di rischio, proprio in virtù della fase del ciclo vitale in cui vivono.

La *prevenzione secondaria*, invece, è finalizzata alla diminuzione della prevalenza di una malattia o di un problema sociale, agendo in modo da ridurre la durata e l'evoluzione, allo scopo di attenuare gli effetti dannosi prodotti dalle sostanze stupefacenti o dal comportamento oggetto dell'intervento preventivo. L'obiettivo, quindi, è intervenire sul problema in corso di sviluppo, prima che questo esprima manifestazioni cliniche. Nel caso delle dipendenze patologiche, la prevenzione secondaria serve a evitare che le persone entrate in contatto con le sostanze diventino dei consumatori abituali. Infatti, tali attività si rivolgono a coloro i quali hanno già assunto un comportamento a rischio e tentano di ridurre le conseguenze negative, contenendo la progressione verso la dipendenza e facendo leva sull'autocorrezione.

Le attività filosofiche di prevenzione rivolte a studenti e studentesse si sono articolate nella forma di laboratori interattivi di *philosophy with children*, entro il progetto filosofico e formativo «Pensiero Stupefacente»: un progetto realizzato in diversi contesti territoriali (Veneto, Lombardia, Piemonte) e che compie ormai dodici anni di ininterrotta attività. Qui ne viene presentato il metodo, la storia e il modo in cui si inserisce nel vasto panorama delle pratiche filosofiche indirizzate

agli adolescenti. Vengono forniti altresì spunti di approfondimento e materiali di lavoro.

Nel capitolo 3, un passo ulteriore viene compiuto verso la cosiddetta *prevenzione terziaria*, rivolta a coloro che soffrono già in modo conclamato di tossicodipendenza, e che fondamentalmente si propone di evitare un peggioramento e recuperare le potenzialità residue degli individui (riduzione del danno) cercando la loro riabilitazione. Si tratta di un tipo di prevenzione strettamente connesso con la cura.

La filosofia come integrazione della prevenzione terziaria si identifica quale attività organizzata di *pro-mozione dei pensieri*, che in questo caso è stata rivolta ai pazienti e alle pazienti tossicodipendenti di una comunità terapeutica e si è svolta in costante e imprescindibile dialogo con l'équipe terapeutica ed educativa della struttura.

Anche in questo caso, vengono presentati progetti e metodi di lavoro concretamente realizzati: dalla consulenza filosofica individuale fino alle cosiddette *videopratiche filosofiche*, che utilizzano le immagini per stimolare la riflessione. La capacità dell'immagine di muovere il pensiero è del resto riconosciuta già da Aristotele: nella *Poetica* l'immagine è infatti definita *philosophòteron*, «la cosa più filosofica», perché attraverso le rappresentazioni sa stimolare l'immaginazione e, con essa, la domanda e la riflessione.

Lo scopo del saggio è di fornire a insegnanti, operatori di comunità, educatori, psicologi, counselor, filosofi e a quanti abbiano a cuore il tema dell'adolescenza e/o dell'abuso di stupefacenti, nuovi orizzonti interpretativi e nuovi strumenti di intervento. Nella speranza di comunicare la profonda utilità e il grande valore della filosofia nel contesto preventivo, didattico-educativo e delle relazioni d'aiuto.

* * *

Raramente, al giorno d'oggi, troviamo il tempo di fermarci un momento a pensare, presi come siamo dalle preoccupazioni e dagli affari quotidiani. Lo attestava già Nietzsche nella *Gaia scienza*:

Pensiamo troppo rapidamente e strada facendo, mentre camminiamo, mentre attendiamo a negozi d'ogni genere, anche quando meditiamo su ciò che c'è di più serio; abbisogniamo di poca preparazione, perfino di poco silenzio – è come se portassimo in giro nella testa una macchina dall'inarrestabile rullio, che neppure nelle condizioni più sfavorevoli cessa di lavorare.⁴

Il mondo della tecnica, della velocità e dell'efficienza si è insinuato prepotentemente nell'animo dell'uomo contemporaneo, al punto tale da non permettergli una sosta. Gli è entrato «nella testa» impedendogli di fare una pausa; lo martella con un «inarrestabile rullio» e lo rende sordo a quel bisogno così fondamentale di silenzio e di meditazione paziente.

La consulenza e le pratiche filosofiche si propongono di ricreare uno spazio e un tempo in grado di ospitare la riflessione, per consentire alle persone di «fare una pausa – una pausa nella vita frenetica di tutti i giorni, una pausa nella vita professionale, una pausa nella vita affettiva, una pausa nel modo abituale di pensare»⁵.

Naturalmente, la filosofia non è una pratica terapeutica, per lo meno non nel senso in cui lo sono le psicoterapie. La

⁴F. Nietzsche, *La gaia scienza*, a cura di G. Colli e M. Montinari, Adelphi, Milano 1965, § 6.

⁵M. Sautet, *Socrate al caffè*, Ponte alle Grazie, Milano 1997.

filosofia può certo essere definita una «cura», ma in un senso ben peculiare:

Si tratta di sbloccare la paralisi del pensiero, talora murato in un'unica dimensione o in un unico scenario o – se vogliamo dire – paradigma, per tentare di fornire più spazio o più «gioco» a forme alternative di rappresentazione del proprio vissuto e in definitiva a una pluralità di dimensioni o paradigmi di pensiero.⁶

Tutti noi siamo portatori di una visione del mondo, di un certo punto di vista sulle cose. In base a esso giudichiamo quanto ci accade e in base a esso prendiamo le nostre decisioni. Così, se una volta ci domandano semplicemente «che cosa faresti se...?», sorge dentro di noi nel novantanove per cento dei casi una risposta immediata, dettata appunto dal nostro consueto modo di essere e di interpretare le situazioni.

Non è detto però che la risposta immediata sia anche la migliore. E può darsi che, guidati dai nostri automatismi, andiamo contro i nostri stessi interessi: un punto di vista troppo rigido può infatti bloccarci, può impedirci di vedere le soluzioni anche quando non sono così lontane. È allora che bisogna dire *stop*. La filosofia, in effetti, è proprio l'esercizio di fermarsi un momento prima di rispondere: essa abilita a resistere al proprio punto di vista, ad accoglierne nuovi e diversi, e a valutare infine l'ipotesi che un'altra possa essere la risposta più adeguata. Si tratta di interiorizzare più punti di vista, di prendere in esame diversi ragionamenti e di arricchire così la nostra prospettiva.

⁶P. A. Rovatti, *La filosofia può curare?*, Raffaello Cortina, Milano 2006, pp. 13-14.

Certo, come scrive Achenbach, fondatore della *Philosophische Praxis* (letteralmente, «prassi filosofica» o «pratica filosofica»): «Non si tratta di raccontare della filosofia alla gente o di somministrarle delle teorie»⁷, ma di discutere in modo competente sui suoi problemi, promuovendo la riflessione critica e autonoma su di essi e favorendo così la loro chiarificazione (*Aufklärung*). Né si tratta di utilizzare teorie specifiche per classificare e trattare dei sintomi patologici – ruolo, questo, che spetta alla psicoterapia – ma semplicemente di dialogare insieme in modo libero, critico, né direttamente finalizzato alla guarigione di una malattia.

* * *

In che modo dunque è possibile utilizzare la filosofia, nell'ambito della prevenzione delle tossicodipendenze?

Le pratiche filosofiche, vale la pena sottolinearlo, non intendono in alcun modo sostituirsi agli interventi di tipo medico e psicologico, ma si propongono di integrarli efficacemente con gli strumenti della filosofia.

Si tratta di fornire un supporto per chiarire i propri pensieri, per analizzare desideri, aspettative, valori, ma anche affetti ed emozioni⁸ e ampliare così il proprio punto di vista sul mondo e sulle relazioni utilizzando gli strumenti ovvero i «mezzi di bordo» offerti dalla filosofia.

Come nelle pagine che seguiranno emergerà in modo sempre più chiaro e dettagliato, gli spazi di prevenzione creati nelle scuole e offerti agli studenti, così come le atti-

⁷R. Soldani, *Intervista a Gerd Achenbach*, «Phronesis», II, 2, 2004, pp. 132-133.

⁸Vedi anche *infra*, «Cuore: tra pensieri ed emozioni», cap. 1.

vità inserite nell'ambito della comunità terapeutica per la riabilitazione dei tossicodipendenti, sono spazi liberi per esprimere i pensieri e metterli in gioco, favorendo il dialogo e il confronto e insieme promuovendo una rinnovata e più profonda consapevolezza attraverso una mediazione filosoficamente competente, in grado di far emergere e indagare i nodi di problematicità, di favorire un'analisi ermeneutica dei vissuti e delle idee, di fornire stimoli per lo sviluppo delle capacità critiche e riflessive ma anche empatiche e pertinenti all'intelligenza emotiva dei partecipanti.

In particolare, le attività filosofiche presentate in questo saggio, come già ricordato, si inquadrano all'interno del Movimento internazionale della *Philosophy with children* e della *Community of philosophical inquiry*, sempre più conosciute in Italia e nel mondo.

Come recita la definizione dell'ICPIC-International Council of Philosophical Inquiry with Children, esse forniscono un nuovo punto di vista e «un approccio educativo innovativo dedicato alla promozione di capacità di pensiero critico, creativo e valoriale (*caring*) attraverso un'indagine filosofica sotto forma di dialoghi e riflessioni collaborative». Tale approccio «celebra il suo 50° anno ed è diventato una pedagogia di fama internazionale, approvata dall'UNESCO» capace di offrire «una prospettiva distintiva in una serie di aree chiave di indagine, fornendo una contro-narrazione a prospettive psicologiche e sociologiche che spesso dominano il discorso educativo»⁹.

⁹ Traduzione mia, dalle pagine <http://my.icpic.org/>, e <http://my.icpic.org/about.html#p4c>.

La filosofia e la cura del ben-essere:
una cornice teorica

Le pratiche filosofiche: (ri)nascita e sviluppo

A introduzione di questo lavoro sull'integrazione filosofica alla prevenzione delle tossicodipendenze, cercherò di rendere più chiaro quale tipo di attività filosofica sia adatta a fare il suo ingresso tra le relazioni d'aiuto e di prevenzione.

In questo caso e come già sottolineato, la filosofia non va evidentemente intesa come una materia di studio identificabile con la «storia della filosofia», né come un'attività accademica preclusa ai più, bensì come un esercizio e uno stile di pensiero e di vita, capace di portare ben-essere nei diversi contesti dell'esistenza quotidiana. Appare necessario approfondire questo approccio pratico al filosofare, per non correre il rischio di sorvolare una questione che invece è davvero cruciale.

È da quasi quarant'anni, ormai, che in Europa si è diffusa una particolare pratica della filosofia: nata in Germania nel 1981 a opera del filosofo tedesco Gerd Achenbach come *Philosophische Praxis*, essa è conosciuta nei paesi anglofoni come *Philosophical counseling* e in Italia come consulenza filosofica. Si tratta di una relazione d'aiuto fondata sul libero dialogo tra gli interlocutori: da un lato l'esperto in filosofia e consulente, dall'altro il suo ospite consultante.

Ai nostri giorni le pratiche filosofiche conoscono una grande fioritura, tanto in Europa quanto negli Stati Uniti, dove è stata in particolare l'opera di Lou Marinoff (*Platone è meglio del Prozac*) ad attirare l'attenzione sia del mondo filosofico che dell'opinione pubblica sul fenomeno, che oltreoceano si è ormai pienamente affermato in senso professionale. In Italia, a partire dai primi anni 2000 fino a oggi, la consulenza filosofica si è diffusa in modo sempre più capillare e sono ormai molti coloro che operano nei diversi settori di applicazione con la «filosofia in pratica» (consulenza privata, strutture sociali e sanitarie, scuole, carceri, aziende e organizzazioni). Pure meno numerosi rispetto ai colleghi statunitensi, i consulenti filosofici italiani si raccolgono oggi attorno ad alcune associazioni che presentano un nutrito registro di professionisti (PRAGMA, SUCF, Metis e Phronesis).

Ma che cosa significa fare «filosofia in pratica»? Non è forse un evidente ossimoro accostare il termine «pratica» all'attività che più d'ogni altra è considerata teorica, astratta, contemplativa?

Spesso, tra le prime domande che mi vengono poste quando parlo del mio lavoro di «consulente filosofica» o di «professionista delle pratiche filosofiche», c'è la seguente: «Perché mai qualcuno dovrebbe chiedere l'aiuto di un filosofo?». È in quell'attimo che mi rendo conto di quanto la filosofia nel corso dei secoli si sia allontanata dagli uomini e dai loro concreti bisogni.

Rispondo: né più né meno che per cercare di fare chiarezza intorno a quei problemi di cui la filosofia si è da sempre occupata: l'amore, l'amicizia, il lavoro, la cura dell'anima e del corpo, la questione di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato; problemi che appartengono a tutti noi e che non sono certo appannaggio delle menti complesse di grandi pensatori.