

MENTORING

PER

UOMINI AUTORI DI VIOLENZA

**A CURA DEL CENTRO DI ASCOLTO UOMINI
MALTRATTANTI CAM FIRENZE**

INDICE

Il Centro Ascolto Uomini Maltrattanti	1
Il Progetto “Fuori e dentro il carcere. Percorsi di cambiamento per uomini autori di violenza”	3
La metodologia del mentoring	5
Perchè utilizzare il mentoring con gli uomini autori di violenza	7
La selezione dei mentors	8
La formazione dei mentors	10
Il processo di mentoring	12
Alcol sostanze e violenza	13
Bibliografia	20

IL CENTRO DI ASCOLTO UOMINI MALTRATTANTI

Il Centro di Ascolto Uomini Maltrattanti CAM di Firenze è il primo centro italiano ad essersi occupato della presa in carico degli uomini autori di violenza su donne e minori. Nasce nel 2009 come progetto sperimentale di Artemisia il centro antiviolenza di Firenze e, nello stesso anno, si costituisce in Associazione indipendente. In 12 anni di attività ha accolto le richieste di aiuto di oltre 1000 uomini che si sono rivolti al servizio volontariamente o sotto qualche forma di prescrizione.

L'obiettivo del CAM è sempre stato una maggiore tutela di donne e minori vittime di violenza attraverso un lavoro mirato sugli uomini che potesse aiutarli ad assumersi la responsabilità dei propri comportamenti maltrattanti, incentivando una maggiore presa di consapevolezza dei loro effetti in modo da interrompere qualsiasi forma di sopruso.

Lo strumento privilegiato della modalità di intervento del Cam è il lavoro di gruppo, successivo ad una prima accoglienza e valutazione individuale. Il CAM è stato impegnato in prima linea non solo nel lavoro più prettamente trattamentale con gli uomini, ma anche in ambito sociale ed educativo con interventi di sensibilizzazione in tantissimi eventi sociali e culturali e nelle scuole, oltre che contribuire a formare moltissimi altri operatori e operatrici che oggi operano in Italia per il trattamento degli autori di violenza.

Il CAM ha aperto altre sedi sul territorio nazionale ed ha contribuito in prima persona a creare una rete di coordinamento dei centri italiani che si occupano della presa in carico degli uomini autori di violenza RELIVE Relazioni Libere dalle Violenze operativa dal 2014.

Dal 2016 il Cam opera all'interno della realtà carceraria, partendo dalla Casa Circondariale di Sollicciano di Firenze il lavoro si è poi sviluppato nella Casa Circondariale Gozzini di Firenze e nella Casa Circondariale Santa Caterina in Brana di Pistoia e si è appena avviato un primo progetto all'interno della Casa Circondariale La Dogaia di Prato.

Il CAM ha realizzato sul territorio di Pistoia grazie alla Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia due Progetti dal 2019 ad oggi che miravano alla costruzione di interventi di riduzione della recidiva per detenuti nella Casa Circondariale Santa Caterina di Pistoia e a creare una continuità di interventi con lo Sportello territoriale di Pistoia. Di seguito i riferimenti dei Progetti:

- ID. 16100 “Lavorare sulla violenza nel contesto carcerario” conclusa a Marzo 2021
- ID. 18585 “Fuori e dentro il carcere. Percorsi di cambiamento per uomini autori di violenza” in scadenza il 30 Marzo 2022.

Grazie alle buone collaborazioni avviate in questi anni sul territorio pistoiese, a Giugno 2021 il CAM è stato firmatario del Protocollo ZEUS presso la Questura di Pistoia per l'invio degli uomini ammoniti dalla Questura stessa sui temi della violenza nelle relazioni di intimità. Pistoia è stata la prima provincia Toscana a sottoscrivere questo Protocollo con un Centro per uomini autori di violenza, ed una delle prime a farlo a livello nazionale.

IL PROGETTO “FUORI E DENTRO IL CARCERE. PERCORSI DI CAMBIAMENTO PER UOMINI AUTORI DI VIOLENZA”

Questo Progetto intende sperimentare e promuovere le opportunità di crescita e cambiamento che offrono le metodologie narrativa e del mentoring.

Per quanto riguarda la prima, la ricostruzione e la narrazione delle esperienze richiede uno sforzo continuo di attivazione delle proprie capacità di meta cognizione, ovvero di pensare su se stessi. Permette di pensare alle proprie azioni come ad elementi inseriti in un continuum, con un prima (le cause) ed un dopo (le conseguenze). Il processo che porta a realizzare una narrazione coerente correla con le strategie che permettono l'interruzione del comportamento violento. La narrazione permette di incrementare le proprie capacità autoriflessive funzionali all'individuazioni di strategie alternative di risoluzione dei conflitti con modalità non violente. L'autovalutazione e l'autoregolazione di pensieri, durante la narrazione portano ad un cambiamento di atteggiamenti e posizioni e di comprensione della diversità del punto di vista dell'altro. In particolare, quest'ultimo punto risulta presente nella maggior parte degli uomini che agiscono violenza: la difficoltà di riconoscere le conseguenze del comportamento violento, inteso come impatto dello stesso sulla vittima, è uno dei principali obiettivi dei nostri percorsi. Per “funzione riflessiva del sé” nella narrazione si intende infatti la capacità di riflettere sugli stati mentali propri e altrui, sull'impatto dei conflitti psicologici e sui limiti del controllo cosciente nel monitorare l'attività psichica.

Con il termine anglosassone “Mentoring” si indica invece, un processo metodologico nel quale una persona, il mentore segue e promuove il cambiamento e lo sviluppo di altre persone instaurando un rapporto che non è di subordinazione bensì caratterizzato da una relazione alla pari, di complicità, reciproca fiducia e sostegno. Per poter diventare mentori di altri individui, è necessario acquisire nozioni teoriche (nel nostro caso relative ai contenuti da affrontare in gruppo) e conoscenze di “saper fare”, volte a sviluppare le capacità, o “comportamenti da attuare” all'interno di un gruppo.

Questa metodologia offre il coinvolgimento attivo di uomini in qualità di mentori che possono quindi lavorare efficacemente sulla propria assunzione di responsabilità a partire da un coinvolgimento attivo e responsabile della propria storia e delle proprie competenze e capacità sviluppate durante il percorso CAM. Inoltre, tale metodologia risulta funzionale al raggiungimento degli obiettivi del gruppo per gli altri uomini, ovvero: assumersi la responsabilità del proprio comportamento violento ed individuare la giusta motivazione al cambiamento. Su queste due aree si può lavorare in maniera ancora più efficace se oltre all'operatore CAM, vi è un uomo mentore formato in grado di porsi "alla pari" con gli altri uomini.

Il Progetto persegue l'obiettivo generale di contribuire all'interruzione della violenza maschile contro donne e bambini attraverso programmi con nuove metodologie di intervento per uomini autori di violenza. Il Progetto intende quindi incidere significativamente sulla sicurezza delle vittime.

Gli obiettivi specifici del Progetto riguardano:

- Incrementare la motivazione degli uomini ad aderire ai programmi di cambiamento
- Contribuire all'interruzione della violenza agita
- Incidere sulla rielaborazione delle colpe e sull'assunzione della responsabilità
- Sperimentare e valutare nuove metodologie efficaci per l'interruzione della violenza

Al fine di raggiungere gli obiettivi precedentemente indicati, si propone l'implementazione delle seguenti attività:

- Analisi della letteratura e delle esperienze
- Strutturazione del modello
- Individuazione e formazione dei mentors
- Sperimentazione dei modelli
- Revisione dei modelli
- Costruzione dei Quaderni
- Diffusione dei risultati

LA METODOLOGIA DEL MENTORING

Negli ultimi anni si è assistito ad una drastica riduzione delle pratiche informali di scambio e relazione, optando invece per interventi maggiormente basati sulla metodologia del mentoring.

Il mentoring nasce dai giovani per i giovani che vivono in situazioni di disagio, per poi essere trasferito anche in altri contesti, universitari e tra adulti.

Nella sua forma originaria era una relazione di sostegno uno a uno tra un adulto socialmente competente ed un bambino, finalizzata a facilitare la crescita educativa, sociale e personale di quest'ultimo.

Secondo Franzèn e Jonson nel 1995 il mentoring è una partnership operata in modo cosciente tra due persone, il mentore e l'allievo, in cui il primo offre al secondo la possibilità di condividere la propria conoscenza, esperienza così da progredire nel percorso di sviluppo personale.

Clawson nel 1996 definisce il mentoring come una relazione con un elevato potenziale di sviluppo personale nella quale l'obiettivo principale e prioritario è quello di sostenere la crescita di una o di entrambe le parti, dal momento che sia il mentore sia l'allievo mostrano un elevato livello di coinvolgimento e impegno e percepiscono come un vero e proprio patto inalienabile il vincolo che li lega.

Cortese nel 2000 pone infine l'attenzione sullo scopo di promuovere le potenzialità individuali attraverso la realizzazione di un percorso di apprendimento guidato da un collega più esperto e anziano.

Il mentoring è quindi:

- Un aiuto offerto da una persona che si adopera volontariamente per compiere cambiamenti significativi nella conoscenza nel pensiero e nel lavoro di un mentee in favore dello sviluppo del benessere
- L'incontro tra due persone che condividono volontariamente esperienze differenti ma per entrambi significative in una relazione che diventa un vincolo, un simbolo all'interno di un processo di crescita personale
- Supporto, guida e assistenza di una persona più matura, esperta e socialmente competente nei confronti di un giovane con lo scopo di raggiungere determinati obiettivi condivisi

- Lo sviluppo personale in termini di potenziamento e/o accrescimento di competenze che prendono forma e si sostanziano nella relazione tra mentore e mentee.

È un intervento complesso in quanto la sua procedura di avvio l'organizzazione, la realizzazione e la valutazione di un progetto di mentoring richiedono competenze psicologiche articolate; è semplice nella gestione in quanto è affidato a volontari e potente nelle ricadute dati gli effetti a livello individuale, relazionale, intergenerazionale, comunitario comprovati da studi di follow up.

Tale metodologia risulta particolarmente interessante da sperimentare nei percorsi di interruzione della violenza per gli uomini in quanto:

- Coinvolgono uomini considerati "alla pari" come trasmettitori di messaggi di non violenza
- La conoscenza di esperienze positive di fuori uscita dalla violenza incide positivamente sulla motivazione degli uomini in percorso
- Vengono favoriti i meccanismi di assunzione di responsabilità rispetto al proprio comportamento violento
- Rafforzano i risultati ottenuti
- Permettono una revisione dei Programmi sulla base delle reali esperienze e sui possibili ostacoli rilevati dagli uomini stessi
- Incidono positivamente sulla strutturazione di relazioni di fiducia

PERCHE' UTILIZZARE IL MENTORING CON GLI UOMINI AUTORI DI VIOLENZA



Avviare una azione di solidarietà sociale

Realizzare uno strumento di generatività sociale

Offrire una forma di incontro, scambio e aiuto.

Proporre una nuova modalità di assunzione di responsabilità

Contribuire a riparare il danno delle vittime

Creare un percorso di accrescimento continuo

LA SELEZIONE DEI MENTORS

Il mentore può assumere tale ruolo dopo aver concluso positivamente il Programma per uomini autori di violenza ed essere stato accuratamente coinvolto e formato al trasmettere la propria esperienza agli altri uomini inseriti nel Programma.

In particolare, un uomo che ha concluso positivamente il Programma deve:

- Aver interrotto qualsiasi forma di violenza
- Essersi assunto la responsabilità della propria violenza
- Saper riconoscere accuratamente la propria violenza (non soltanto quella fisica, ma anche i meccanismi psicologici messi in atto)

Inoltre, per poter accedere ad un percorso di formazione per assumere il ruolo di mentore, è necessario che abbia:

- Aver maturato durante il proprio percorso di gruppo delle competenze di supporto degli altri uomini
- Aver espresso una chiara intenzione a fornire il proprio contributo anche una volta terminato il Programma
- Individuare uno specifico obiettivo raggiunto che diventerà il tema sul quale approfondirà il suo ruolo di mentore

Nel Progetto sono stati coinvolti n.4 uomini che avevano concluso il Programma e che si erano distinti per le precedenti aree e sono stati formati sulle seguenti tematiche:

- Correlazione tra alcol e violenza
- Genitorialità non violenta, consapevole e partecipativa
- Prevenzione alla violenza (sui giovani ragazzi)
- Elementi culturali della violenza

Tali tematiche sono state individuate sulla base di quegli aspetti che maggiormente erano stati oggetto di lavoro e di successo per i 4 uomini individuati.

In particolare, uno di loro aveva lavorato specificatamente su come l'utilizzo di alcol anche in quantità non eccessive avesse effettivamente alterato il suo umore, la sua predisposizione o indisposizione al dialogo e la possibilità di comprensione o meno delle conseguenze delle proprie azioni; un altro aveva invece investito con successo una buona parte del proprio percorso sulla comprensione delle conseguenze del suo comportamento violento sui figli, impegnandosi nella messa in atto di un ascolto attivo, una gestione rispettosa degli spazi e dei tempi dei figli; un altro giovane ragazzo che aveva concluso il percorso aveva invece espresso il proprio interesse a voler contribuire alla prevenzione della violenza nei ragazzi giovani nei contesti scolastici sostenendo il fatto che se lui avesse avuto modo di lavorare da ragazzo sulla gestione delle emozioni probabilmente non sarebbe arrivato a mettere in atto comportamenti violenti; infine, un uomo di origine albanese aveva centrato parte del proprio percorso di interruzione della violenza sulla correlazione tra le componenti culturali (con particolare attenzione a quelle albanesi) per la messa in atto del comportamento violento.

Questi quattro uomini sono stati incontrati periodicamente dagli operatori del CAM per la preparazione al ruolo di mentors.

LA FORMAZIONE DEI MENTORS

Il mentore può assumere tale ruolo dopo aver concluso positivamente il Programma per uomini autori di violenza ed essere stato accuratamente coinvolto e formato al trasmettere la propria esperienza agli altri uomini inseriti nel Programma.

In particolare, un uomo che ha concluso positivamente il Programma deve:

- Aver interrotto qualsiasi forma di violenza
- Essersi assunto la responsabilità della propria violenza
- Saper riconoscere accuratamente la propria violenza (non soltanto quella fisica, ma anche i meccanismi psicologici messi in atto)

Inoltre, per poter accedere ad un percorso di formazione per assumere il ruolo di mentore, è necessario che abbia:

- Aver maturato durante il proprio percorso di gruppo delle competenze di supporto degli altri uomini
- Aver espresso una chiara intenzione a fornire il proprio contributo anche una volta terminato il Programma
- Individuare uno specifico obiettivo raggiunto che diventerà il tema sul quale approfondirà il suo ruolo di mentore

Nel Progetto sono stati coinvolti n.4 uomini che avevano concluso il Programma e che si erano distinti per le precedenti aree e sono stati formati sulle seguenti tematiche:

- Correlazione tra alcol e violenza
- Genitorialità non violenta, consapevole e partecipativa
- Prevenzione alla violenza (sui giovani ragazzi)
- Elementi culturali della violenza

Tali tematiche sono state individuate sulla base di quegli aspetti che maggiormente erano stati oggetto di lavoro e di successo per i 4 uomini individuati.

La formazione è stata organizzata per ogni singolo uomo attraverso l'individuazione delle esperienze di successo da riportare agli uomini, l'approfondimento e l'acquisizione di consapevolezza delle proprie aree di forza, l'individuazione degli aspetti di gruppo maggiormente efficaci.

Questo ha permesso di condividere con gli uomini i contenuti ed i processi relativi alla conduzione di un gruppo e ai contenuti dei temi da trattare.

In particolare, durante il percorso di formazione sono stati realizzati alcuni prodotti fruibili per uomini e ragazzi:

- due video intervista sui temi legati alla genitorialità consapevole e non violenta, dove emergessero chiaramente i meccanismi che hanno permesso l'assunzione di responsabilità
- una video intervista sulla prevenzione primaria che è stata utilizzata con i ragazzi degli Istituti Scolastici
- l'elaborazione di contenuti specifici che hanno portato all'aggiornamento della sessione di lavoro sulla correlazione di alcol e violenza.

Si riporta di seguito l'elaborato relativo alla sessione di alcol e violenza.

IL PROCESSO DI MENTORING

Si riporta l'elaborazione di alcuni dei contenuti relativi alla tematica di correlazione tra uso e abuso di alcol e violenza.

In particolare, uno degli obiettivi dell'elaborazione del percorso di mentoring è stato quello di individuare, attraverso il mentore, quali aspetti sono necessari da affrontare sul tema oltre alle informazioni provenienti dalla letteratura.

Il punto è quindi quello non soltanto di trattare l'abuso di alcol come fattore di rischio per il comportamento violento, ma anche in che modo l'utilizzo di alcol può influenzare l'umore ed i comportamenti, talvolta quindi anche la reattività agli stimoli ed il comportamento violento.

In questo modo chiunque può riflettere sulla tematica dell'uso dell'alcol senza attivare le difese relative a "tanto non mi riguarda".

Comprendere e acquisire consapevolezza rispetto a questo tema permette agli uomini di lavorare sull'assunzione di responsabilità nel momento in cui iniziano a bere.

In questa fase è quindi fondamentale dare delle informazioni chiare rispetto a come l'alcol influenza il proprio comportamento ed i rapporti e riflettere insieme su come questi si sono manifestati nella loro esperienza.

Alcuni dei fattori che vengono messi a fuoco sono quelli culturali (es. l'utilizzo del bere in situazioni di convivialità fin da quando siamo bambini) che di fatto normalizzano l'uso di alcol; i fattori relazionali e di utilizzo dell'alcol come metodo di risoluzione di momenti di tensione e crisi della coppia e di come invece si ottenga l'effetto contrario.

Allo stesso modo fornire informazioni sul fatto che l'utilizzo reciproco di alcol in coppia è un fattore di rischio per l'escalation del comportamento violento.

Infine, emerge in questa elaborazione di contenuti anche il tema dello stereotipo di genere e della diversa lettura sull'utilizzo di alcol da parte delle donne o degli uomini.

Molto spesso infatti l'utilizzo di alcol da parte di un uomo è maggiormente socialmente accettato e rinforza l'immagine stereotipata dell'uomo. Alcuni esempi: gli uomini veri consumano alcol senza particolari conseguenze; un uomo astemio non è un vero uomo.

Questi temi sono quindi stati affrontati nel gruppo di percorso dai mentors.

ALCOOL SOSTANZE E VIOLENZA

Obiettivi della sessione:

- Incrementare la consapevolezza del rapporto tra alcol e violenza
- Alcol ed escalation della violenza

Facendo riferimento alla tua esperienza indica quali credenze maggiormente ti rispecchiano, dove 1 equivale a "per niente" e 5 "tanto"

Sei favorevole al fatto di bere

Sei favorevole al fatto che lei possa bere

Uscite insieme a fare un aperitivo

Esci da lavoro e ti fermi a fare un aperitivo prima di rientrare a casa

Lei esce e si ferma a fare un aperitivo prima di rientrare a casa

Esci con gli amici e torni a casa alterato

Esce con le amiche e torna a casa alterata

Bevi alcol e diventi disinibito con le donne

Beve alcol e diventa disinibita con gli uomini

Devi sorreggerla per accompagnarla a dormire dopo una serata

Levi deve sorreggerti per accompagnarti a dormire dopo una serata

Discuti in gruppo:

- Che ne pensa la tua partner dell'uso di alcool?
- Cosa pensi dell'uso di alcol da parte del/della tua partner?
- Ti è mai capitato di consumare alcol con la/il tua/o compagna/o?
- Nel caso in cui abbiate dei figli, i tuoi bambini hanno visto te o la tua compagna bere?
- Che differenza ci sono tra le diverse situazioni? Perché pensi che si possa bere in alcuni casi davanti ai figli ed in altri no?

Rispetto all'ultima domanda posta, cosa pensi a riguardo delle seguenti affermazioni?

- Sei favorevole a consumare alcol con i tuoi figli presenti
- Siete a festeggiare il compleanno di vostro figlio e bevi davanti a lui
- Siete a festeggiare il compleanno di vostro figlio e lei beve davanti a lui
- È sera, siete a casa con i figli, tu bevi e ti addormenti
- È sera, siete a casa con i figli, lei beve e si addormenta
- Esageri con l'alcol e vostro figlio la vede mentre ti sveste per andare a letto
- Esagera con l'alcol e vostro figlio ti vede mentre la vesti per andare a letto
- Bevi, ti addormenti sul divano e tuo figlio va a letto da solo
- Beve, si addormenta sul divano e vostro figlio va a letto da solo

Leggi, rifletti e discuti nel gruppo

La cultura italiana è considerata permissiva rispetto all'alcol in quanto il consumo è consolidato all'interno della dieta mediterranea ma, allo stesso tempo, l'atteggiamento nei confronti dell'abuso di alcol è negativo. Coloro che oltrepassano il proprio limite vengono spesso visti con pregiudizio e considerati alla stregua di alcolisti.

Si entra a contatto con esso quotidianamente: le esperienze che ciascuno di noi ha con questa bevanda sono diverse e possono essere positive, come nel caso del brindisi durante una festa di compleanno o negative, come una sbronza dopo aver ecceduto con la quantità ingerita.

Sono state elencate una serie di situazioni in cui potresti esserti trovato che differiscono per il ruolo che l'alcol gioca in ciascuna occasione. Se una o più situazioni riguardano la tua esperienza con l'uso di alcol, sarebbe importante che provassi a riflettere prima sul significato che in quel momento aveva per te il loro utilizzo e poi sulle conseguenze che da tale uso ne sono scaturite.

- Tradizione – es. Bevo a tavola perché ho sempre accompagnato i pasti con vino/birra
- Emulazione di un modello – es. Bevo perché i miei genitori bevono
- Senso di appartenenza – es. Bere un bicchiere di alcol mi consente di sentirmi parte di un gruppo di amici che bevono
- Motivo per incontrare una persona – es. la “bevuta” sostituisce la “mangiata”, invito a bere una birra anziché a mangiare una pizza
- Quale altro motivo secondo te per utilizzare alcol?
-

Leggi, rifletti e discuti nel gruppo

Rispetto alla tua esperienza di vita:

- Quando è stata la prima volta che hai consumato alcol?
- Bevi quotidianamente o soltanto in determinate occasioni?
- Hai ricordi di un episodio collegato ad una situazione in cui hai bevuto? Es. Il primo appuntamento con mia moglie è stato invitandola a bere una birra
- Ti è mai successo di vedere i tuoi genitori che bevevano? Li hai mai visti alterati? Per es. Mamma e papà bevono del vino a cena, si addormentano sul divano e io rimango l'unico sveglio.

In alcune occasioni si crede che bere un bicchiere di alcol può non essere sufficiente. Per quale motivo? Vediamo alcuni esempi:

- Facilitare l'approccio con un eventuale partner – es. Bere un bicchiere di alcol in più mi consente di fare apprezzamenti a una donna/uomo o
- Mi consente di chiederle il numero di telefono/di uscire
- Disinibire durante la conversazione – es. Bere un bicchiere di alcol in più mi consente di parlare con maggiore libertà e mi rende meno timido
- Avere uno scopo ricreativo – es. Bere un bicchiere di alcol in più mi consente di divertirmi/sballarmi
- Attenuare emozioni negative/amplificare emozioni positive – es. Bevo perché sono triste o arrabbiato/bevo per essere più allegro.
- Quale altro motivo secondo te per eccedere con l'alcol?

ALCOL E EMOZIONI

Uno dei motivi che sta alla base di un consumo eccessivo di alcol è l'incapacità di entrare in contatto con le proprie emozioni e esperirle. La difficoltà a sperimentare emozioni positive o negative; la mancanza di consapevolezza, comprensione e accettazione dei propri vissuti; la fatica nel regolare l'intensità e la durata o il desiderio di sopprimere stati emotivi sgraditi possono favorire la decisione di preferire l'alcol ad altre strategie adattive. Talvolta diventa più semplice spostare o sopprimere le emozioni negative invece di cercare di accettarle, di tentare di cambiare ciò che provoca le sensazioni sgradite o provare a interpretarle secondo altri punti di vista per ridurre il vissuto indesiderato.

Uno dei modi più immediati per cercare di risolvere queste mancanze è ricorrere all'uso dell'alcol e anche la scelta della tipologia di bevanda può influenzare l'effetto ricercato e desiderato.

Quante volte abbiamo sentito "lo se bevo mi rilasso e mi calmo" invece di "quando bevo divento aggressivo"? Alcuni risultati di recenti studi dimostrano che "diventiamo ciò che beviamo". Sembra che se la birra e il vino favoriscono il relax, i superalcolici stimolano emozioni negative e aggressività, in particolar modo negli uomini.

Ciò dipende anche dalla quantità di alcol consumata. Il consumo moderato viene inteso come due unità alcoliche al giorno per gli uomini, una per le donne e una per gli anziani. Una unità alcolica corrisponde a un bicchiere di vino da 125ml, una birra da 33cl o un bicchiere di superalcolico da 40 ml. Assumere più unità alcoliche insieme o fuori pasto determina livelli di alcolemia più elevati e si associa a effetti indesiderati e nocivi per la salute. Non è quindi equivalente bere una birra durante il pranzo e una durante la cena o due a stomaco vuoto durante l'aperitivo!

Rispetto alla tua esperienza di vita:

- E' necessario che una persona sia alcolista per abusare con l'alcool?
- Come mai pensi che una persona decida di bere più di una bevuta?
- Ti è successo di eccedere con l'uso di alcool?
- Come mai hai consumato più di una bevuta?
- Quali sono state le conseguenze?

Parlando di abuso di alcol e di consumo oltre le due unità alcoliche è necessario introdurre il concetto di tolleranza. Non sentirsi alterati nonostante grandi quantità di alcol assunto può essere determinato dalla tolleranza che l'organismo sviluppa nei confronti della sostanza e che consente di assumere maggiori quantità senza subire l'effetto inebriante. Se da un lato può sembrare positivo, dall'altro diventa necessario prendere in considerazione gli effetti negativi sulla salute.

È importante ricordare anche che inizialmente piccole quantità di alcol provocano un'azione stimolante ed una sensazione di benessere, euforia, loquacità, superamento della timidezza, maggiore sicurezza in se stesso, ma in realtà l'alcool ha sempre un effetto depressivo. ES. Ho un problema. Bevo per dimenticare di averlo, nel momento in cui torno sobrio mi accorgo di non averlo risolto, di aver perso tempo e sono preso dal senso di colpa

Alcol all'interno della coppia

L'alcol può assumere ruoli differenti anche all'interno della coppia.

Consumare alcol con il/la proprio/a partner o prima di tornare a casa in caso di convivenza può avere differenti significati e determinare varie reazioni.

- Aumentare la libido – es. Bere un bicchiere di alcol in più mi consente di aumentare il desiderio sessuale nei confronti del/della partner
- Maggiore disinibizione sessuale - es. Quando beviamo l'intesa sessuale migliora perché siamo più disposti a assecondare i desideri sessuali del partner.
- Apparente Evitamento delle discussioni – es. Bere un bicchiere di alcol in più mi consente di non arrabbiarmi e di non ascoltare i rimproveri
- Unire la coppia – es. se entrambi i partner consumano alcol insieme, ciò può essere interpretato come “una passione in comune”
-

Alcuni aspetti su cui riflettere:

La relazione violenza-alcol è stata studiata per moltissimi anni e spesso gli studi vengono effettuati su campioni di persone dipendenti e quindi poco generalizzabili al cittadino comune. Ci sono però altri studi che presentano alcuni aspetti che potrebbero riguardare ciascuno di noi e quindi risulta importante esserne a conoscenza per decidere consapevolmente come agire.

- Persone con elevata rabbia pregressa sono più inclini a esprimere rabbia e ad agire atti violenti quando hanno bevuto – es. se oggi ho avuto una pessima giornata a lavoro e sono arrabbiato col capo, se torno a casa, bevo due birre e litigo con il/la mio/a compagno/a è più probabile che diventi violento
- La convinzione che l'alcol provochi aggressività può spingere all'assunzione di alcol per preparare atti violenti – es. prima di tornare a casa, se so che probabilmente dovrò discutere con mia moglie, bevo un paio di birre
- L'alcol viene spesso usato come attenuante, si cerca quindi di ridurre le proprie responsabilità e le proprie colpe – es. ho strattonato mia moglie perché ero ubriaco
- Rispetto a ciò la Cassazione in un caso di violenza domestica con agiti di un marito ubriaco si è espressa affermando che «il soggetto abitualmente ubriaco che diventa violento in seguito all'abuso di alcol» e che invece «ha un comportamento corretto una volta cessato l'effetto», deve essere punito come chiunque altro, senza nessuna attenuante
- le conseguenze del mio comportamento violento possono portarmi ad usare/abusare di alcol per superare l'impatto del mio comportamento. Es – sono violento con la partner e bevo per accettare ciò che faccio e superare i sensi di colpa
- Le persone tendono a sottostimare l'impatto dell'alcol ha sui propri comportamenti – es. non ho problemi a bere 4 bicchieri di vino, non mi fanno niente, so quale è il mio limite

Pensi che qualcuno di questi punti abbia avuto rilevanza nella tua storia personale?

BIBLIOGRAFIA

- *Renato Di Nubila. Saper fare formazione. Manuale di metodologia per giovani formatori. Editore Pensa Multimedia (collana Formazione).*
- *Myriam Ines Giangiacomo (a cura di). Formazione one to one. Indagine sulle pratiche di auto-tras-formazione della persona. FrancoAngeli, 2012.*
- *Maria D'Alessio, Fiorenzo Laghi, Vito Giacalone. Mentoring e scuola. Teorie, modelli e metodologie di intervento a contrasto della dispersione scolastica. Hoepli editore.*
- *Daniele Boldizzoni, Raoul C. D. Nacamulli, Oltre l'aula. Strategie di formazione nell'economia della conoscenza, Apogeo, 2004.*
- *Gian Piero Quaglino, Scritti di formazione, 1991-2002, FrancoAngeli, vol. 3, 2006.*
- *Di Colasanto, Zucchetti, Mobilità e transizioni nei mercati del lavoro locali; pg. 27, FrancoAngeli, 2008.*

