

sessió 5

I TU, QUÈ FARIES?



FITXA 9

CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM SOBRE UN MATEIX I SOBRE ELS ALTRES

Sovint s'argumenta que el consum de drogues és una opció personal de qui consumeix. Es diu que és una qüestió de llibertat personal. És un mal sobre un mateix...

Però en anteriors sessions ja hem vist que l'addicció anul·la la voluntat i impedeix que consumir drogues sigui una opció lliure.

En aquesta sessió es vol insistir sobretot en el fet que el consum de drogues aviat afecta el món de relacions personals i esdevé quelcom que afecta a les persones més properes amb les que ens relacionem.

En aquesta sessió mostrarem que, com a conseqüència del consum de drogues apareixen situacions que ens creen dubtes sobre el que hem de fer, els dilemes.

Un DILEMA és una argumentació que es forma amb dues afirmacions possibles, que són contràries i excloents l'una de l'altra, però amb la particularitat de que negada o acceptada qualsevol de les dues, queda demostrada la que triem.

La sessió vol presentar-te una sèrie de situacions conflictives que massa sovint es plantegen al voltant del consum de substàncies addictives com l'alcohol o el cànnabis i que tu, com a subjecte que pot veure's potencialment afectat per elles, les viuria com autèntics dilemes.

Per resoldre aquests dilemes podem practicar amb una metodologia que ens ajudi. Com deia la definició, un dilema dóna lloc a dues posicions inicials davant qualsevol de les quals podem tenir bones raons. D'aquí que el primer pas sigui considerar els **avantatges i inconvenients** de cadascuna de les dues opcions.

Dilema:

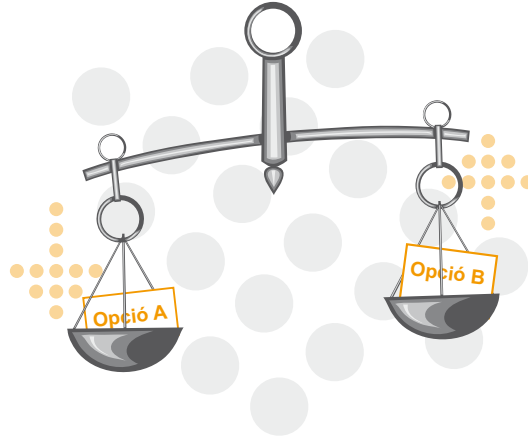
Davant la situació provocada pel consum de drogues,

Faig **A** o faig **B**

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

Exposats els avantatges i inconvenients de les dues situacions, tractem de fer el balanç i veure què és el que pesa més i sembla la millor decisió.



De vegades la millor decisió és allò que és pitjor per nosaltres i millor per als altres i, en canvi, d'altres pot ser tot al contrari, el que és millor per nosaltres i pitjor per als altres.

Aplicarem aquesta senzilla metodologia en un exemple concret i després us proposem uns quants exemples més reals sobre el consum d'aquestes substàncies perquè els resolgueu individualment o en grups.

Exemple:

Quatre amics i amigues, dos nois i dues noies, heu anat junts convidats a una festa a casa d'un amic d'un de vosaltres. En un moment donat alguns dels convidats han tret cerveses i "cubates" i alguns nois i noies han begut, mentre d'altres no. Aviat us heu adonat que els vostres amics estaven bevent massa i la festa ha canviat, pel que el noi 1 i la noia 1 heu decidit marxar abans i donar un tomb abans de tornar a casa. Quan ja tornàveu a casa, de camí heu vist de lluny el noi 2 i la noia 2 asseguts en un banc del carrer i amb molt mal aspecte.

Dilema que se us planteja:

Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos (opció A) o

Aturar-vos i ajudar als vostres amics per poder arribar a casa (opció B).

OPCIÓ A CONTINUAR FINS A CASA VOSTRA SENSE ATURAR-VOS	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
No és just que ara tinguem que pringar, quan els hi hem advertit que paressin.	Ens fa pena veure el seu estat i simular que no els veiem.
Hem d'arribar a casa a l'hora que ens havien dit els pares.	Tindríem el dubte de si ens necessitaven.
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
S'estalviaran que els veiem en l'estat en que es troben.	Si ens arriben a veure que no ens aturem, dubtaran de la nostra amistat.
S'hauran d'espavilar sols i solucionar el problema on s'han ficat.	Poden necessitar-nos per a que truquem a algú o els acompanyem.

OPCIÓ B ATURAR-VOS I AJUDAR ALS VOSTRES AMICS PER PODER ARRIBAR A CASA	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Per sobre de tot està l'amistat i ells ens necessiten.	Precisament hem marxat de la festa perquè preveiem que això acabaria així.
Si els ajudem, demà o en un altre moment, podrem ajudar-los a que s'adonin del que ha passat.	Arribarem tard a casa i hauréem d'explicar per què.
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
Ho estan passant malament i estaran contents de tenir el vostre ajut.	Igual us diuen que no us preocupeu per ells i que ja s'espavilaran sols.
Segurament valoraran que els ajudeu, malgrat que ja els havíeu dit que paressin.	Seguiran pensant que si els hi passa quelcom, sempre hi ha algú que els ajudarà.

I la vostra decisió és:

Davant de la vostra anàlisi, en una conversa ràpida, perquè en aquest cas, la decisió l'havíeu de prendre ràpid, heu decidit aturar-vos i ajudar-los (opció B).

Moltes vegades alguns d'aquests arguments us vindran al cap després d'haver actuat, perquè hi ha raons, com l'amistat o l'ajut a algú que ens necessita, que són valors que avantposeu a d'altres problemes com arribar tard o haver d'explicar la veritat dels fets als vostres pares.

Altres situacions com a conseqüència del consum de drogues que ens creen dilemes

1. Acompanyar a un conductor que ha begut:

Pujar, passar-ho malament i no parlar-ne sobre el tema vs
Dir que no vols pujar i aconsellar-li que ell tampoc condueixi.

2. Tenir relacions amb una persona que consumeix (i t'ha demanat per sortir):

Dir que sí, si t'agrada la persona, i parlar-ne sobre el consum, que no t'agrada vs
Refusar la sortida i evitar donar explicacions.

3. Comences a tenir evidències que una altra persona s'està enganxant i ella ho nega:

Parlar i fer-li veure el que nosaltres ja hem observat vs
No dir res, perquè ha de ser ell qui se n'adoni.

4. Sortint amb un/a amic/ga o la meva parella, noto que beu massa:

Parlo i li dic el que jo noto respecte de com beu vs
Callar i esperar a que ell/a se n'adoni que són quantitats molts grans les que beu

5. Davant d'un/a company/a que circula habitualment en bicicleta després d'haver-se fumats 2-3 porros.

Parlar dels efectes que tenen els porros sobre la coordinació motora i els reflexes vs
Callar, perquè puc semblar repelent i és la seva decisió personal.

Completeu amb d'altres possibles exemples:

Exerciteu-vos ara en la resolució d'alguns d'aquests dilemes.

Poseu-vos en grups de 3-4 persones i ompliu abans el quadre amb les diferents alternatives de cada situació.

Després, a la vista de totes les raons aportades, feu la balança i decidiu la vostra acció.

Dilema que se us planteja:

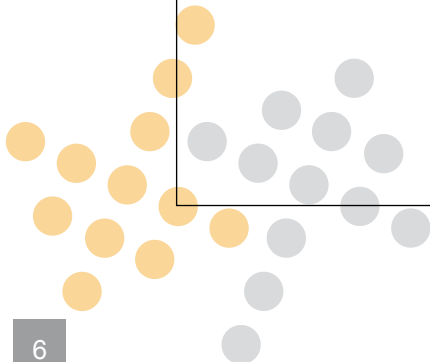
_____ (opció **A**)
o
_____ (opció **B**)

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?



OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

I la vostra decisió és:



Dilema que se us planteja:

_____ (opció **A**)

o

_____ (opció **B**)

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?



OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

I la vostra decisió és:

