



Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti

**Informazioni e consigli per chi vive accanto
ad una persona con problemi di alcol**

- L'alcolismo è una malattia che colpisce anche il contesto familiare e sociale
- Che cosa si può fare?
- Dove si può trovare aiuto?

Chi ne soffre ?

L'alcolismo è una malattia che coinvolge e può portare sofferenza anche al contesto familiare e sociale del diretto interessato. Il partner, i figli, i genitori, gli amici, i colleghi di lavoro o i vicini di casa di una persona con problemi di alcol: tutti possono essere toccati dal problema.

Le persone più vicine ad una persona dipendente dall'alcol risultano particolarmente coinvolte. Spesso la loro vita quotidiana viene sconvolta, sia sul piano pratico e materiale, che su quello affettivo e relazionale. A volte la sofferenza è talmente grande che anche queste persone finiscono per ammalarsi.

Anche per le persone meno vicine alla persona dipendente dall'alcol, la situazione può comunque risultare difficile. Generalmente non hanno il coraggio di intervenire, cercano di rimuovere il problema e si convincono che non bisogna immischiarsi negli affari altrui. Ciononostante, spesso si sentono molto a disagio e si chiedono: "Devo fare qualcosa?" e in caso affermativo: "Che cosa?"

Inoltre, chi vive accanto ad una persona dipendente dall'alcol deve affrontare il giudizio, spesso negativo, della società nei confronti degli alcolodipendenti. In realtà, avere un familiare con un problema di alcol non deve essere motivo di vergogna. Si tratta infatti di una situazione condivisa da molti: in Svizzera sono centinaia di migliaia le persone che vivono accanto a una persona con un problema di alcol. Tuttavia, anche se sono in molti a vivere una situazione del genere, resta difficile parlarne apertamente, ammettere che l'alcolismo fa soffrire anche i parenti e gli amici, e che ci si sente impotenti di fronte al problema.



Come si vive accanto ad un alcolista?

Le conseguenze dell'alcolismo sui famigliari e gli amici dipendono dal rapporto che l'alcolodipendente ha con le diverse persone (legami affettivi, vicinanza geografica). Comunque, indipendentemente dai rapporti tra il diretto interessato e il suo ambiente, chiunque viva accanto ad un alcolista si trova confrontato con la stessa realtà: nessuno può smettere di bere al posto suo. E così, spesso, le persone vicine alla persona con problemi di alcol si sentono impotenti perché non possono cambiare la situazione né capire cosa sta succedendo.

“Tutti si sono resi conto che ha problemi di alcol, perché nega la realtà?”

Più i famigliari e gli amici cercano di confrontare la persona dipendente dall'alcol con la sua malattia, più questa persevera nel suo atteggiamento di negazione del problema. Negare il problema è un meccanismo di autodifesa che permette al malato di non riconoscere la propria dipendenza. Mente agli altri e a se stesso per non dover affrontare una situazione difficile da accettare. Vi sono diversi modi per negare il problema: banalizzandolo (“Bevo come tutti gli altri...”), dando la colpa agli altri (“Bevo perché ho perso il lavoro”), inventandosi delle scuse (“Bevo perché lei mi ha lasciato”), diventando aggressivi (“Fatevi gli affari vostri!”), minimizzando il problema (“Sì, è vero, ho bevuto, ma solo due bicchieri”) e via dicendo.

Una persona dipendente dall'alcol che nega il suo problema, non è né bugiarda né viziosa, è semplicemente una persona che non riesce ad accettare la propria malattia.



“Ma perché beve?”

La dipendenza dall'alcol è una malattia talmente complessa che risulta difficile capire perché una persona non riesca a gestire il suo consumo come tutti gli altri e perché non smetta di bere malgrado le conseguenze negative. I famigliari si sentono impotenti e spesso si colpevolizzano, nella convinzione che la persona a loro cara beva per colpa loro o che, comunque, sia colpa loro se non riescono a farla smettere di bere.

I famigliari e gli amici non sono responsabili del problema di alcol dei loro cari, ma possono svolgere un ruolo importante nell'aiutare la persona dipendente a prendere coscienza della propria malattia.

“Chi è responsabile del problema?”

Spesso i famigliari e gli amici di una persona con un problema di alcol si sentono responsabili della situazione. A volte si cerca addirittura un vero e proprio capro espiatorio: “Beve perché lei lo ha lasciato” oppure “Beve perché i suoi genitori non gli hanno mai posto dei limiti” e via dicendo.

È importante ricordare che il motivo per cui una persona diventa alcolodipendente o ha una ricaduta, non è mai uno solo. I fattori che vi contribuiscono sono molteplici: ad esempio, il fatto che l'alcol sia facilmente reperibile ovunque, che venga valorizzato e che i suoi rischi siano minimizzati. In alcuni ambienti, le persone che reggono bene l'alcol sono addirittura guardate con ammirazione.

Anche alcune situazioni possono contribuire al problema, come ad esempio lo stress a casa o sul lavoro. Persino alcune caratteristiche individuali possono influire, come la capacità di controllare le proprie pulsioni o di gestire lo stress..

La dipendenza dall'alcol è una malattia dalle cause multiple e complesse. La ricerca di un colpevole non aiuta a risolvere il problema.

“Perché non riusciamo a controllare quanto consuma e ad impedirgli di bere?”

Per tentare di aiutare la persona dipendente dall'alcol, chi le vive accanto adotta diversi sistemi: inizialmente cerca di giustificare il consumo di alcol. In seguito, comincia a verificare il numero ed il contenuto delle bottiglie, svuotandole, nascondendole oppure accompagnando la persona al bar per controllarne il consumo, ecc. Ma quando si rende conto che il problema persiste, può passare alle minacce: “Ti lascio”, “Ti licenzio”, “Ti denuncio”, “Voglio il divorzio”.

Spesso ai famigliari e agli amici occorre tempo per rendersi conto che è impossibile controllare il consumo di una persona dipendente dall'alcol e farla smettere di bere!

“Non so più cosa fare, non ne posso più...”

Spesso i famigliari tentano di aiutare l'alcolista, a volte fino allo sfinimento. Molti cercano con ogni mezzo di cambiare la persona. È comprensibile, ma ben presto si rendono conto che la loro strategia non dà alcun risultato.

Per i famigliari, aiutare non significa “impedirgli di bere”, ma piuttosto rendersi conto del potere dell'alcol sul loro atteggiamento, sul loro comportamento, sul loro stato di benessere fisico, psichico e relazionale.

“E se ci sono dei bambini?”

I famigliari e gli amici hanno una responsabilità particolare se la persona con problemi di alcol ha dei figli. Generalmente si tende a minimizzare le conseguenze per i figli nella convinzione – sbagliata – che i figli non si rendano conto di nulla e non ne soffrano. Tuttavia, per un bambino vivere con un genitore alcolodipendente significa provare quotidianamente vergogna, sensi di colpa e insicurezza. Lo sviluppo del bambino ne può risultare turbato; inoltre i figli di alcolodipendenti corrono maggiormente il rischio di avere anche loro, in futuro, problemi di alcol e/o psicologici.

È dunque importante dare la possibilità a questi bambini di parlare apertamente delle loro preoccupazioni e della loro sofferenza, spiegando loro che così facendo non tradiscono né danneggiano i loro famigliari.

Maggiori informazioni sono disponibili negli opuscoli: “Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti” e “Genitore prima di tutto – Genitore malgrado tutto” (cfr. pag. 12) e sui siti: www.parentsetaddiction.ch (per genitori e famigliari) o www.papa-boit.ch / www.mamanboit.ch (per i bambini e i giovani).

Cosa possono fare i famigliari e gli amici?



Che fare se non riusciamo a convincere l'altro a cambiare? I famigliari e gli amici devono concentrarsi su loro stessi e lasciare che la persona dipendente si assuma le proprie responsabilità.

Una simile posizione può sorprendere, eppure funziona! Alcuni famigliari o amici rifiutano l'idea di dover pensare a sé stessi... è l'altro ad avere un problema. Molti si rimproverano di aver agito in modo sbagliato per anni e si sentono colpevoli per la situazione che si è venuta a creare.

Non è certo il modo migliore di vedere le cose! Tutte le strategie messe in atto da famigliari e amici possono essere spiegate. Ogni strategia ha effettivamente dei vantaggi e degli svantaggi, ma quando una strategia non porta risultati, è necessario trovarne un'altra.

Possiamo fare molto per noi stessi e in tal modo smuovere anche la persona dipendente dall'alcol se ci rendiamo conto che: "Posso provare a motivarla a cambiare, ma deve assumersi le sue responsabilità!" e, soprattutto: "Anch'io devo prendermi cura di me stesso."

Il processo di cambiamento



→ **Esprimersi invece di colpevolizzare o accusare**

Per i famigliari non è sempre facile trovare le parole giuste per spiegare alla persona dipendente quanto soffrono e cosa li preoccupa. A volte l'alcolista si sente aggredito e reagisce di conseguenza. Per questo motivo è importante che i famigliari parlino in prima persona, concentrandosi sull'“IO” e non sul “TU”. Quindi, invece di dire: “(Tu) non mi dai mai retta”, è meglio dire “(Io) vorrei che mi ascoltassi”, oppure “(Io) soffro vedendoti così” invece di rimproverare con “(Tu) mi fai stare male”. In questo modo è possibile instaurare un dialogo senza che uno dei due interlocutori si senta colpevolizzato e reagisca quindi mettendosi sulla difensiva.

→ **Porre dei limiti invece di controllare**

È inutile voler limitare o controllare il consumo di alcol di una persona dipendente. Agendo in questo modo si creano conflitti e non si permette alla persona dipendente di diminuire il proprio consumo. Viceversa, i famigliari possono fissare con l'alcolista dei limiti su quello che sono disposti a fare e/o a sopportare relativamente al suo consumo di alcol. I famigliari possono, per esempio, rifiutarsi di uscire con la persona dipendente se questa ha bevuto o possono richiedere che non beva in loro presenza.

→ **Responsabilizzare invece di proteggere**

Spesso accade che i famigliari o gli amici proteggano l'alcolista dalle conseguenze dei suoi eccessi. In alcune situazioni è importante e necessario impedire che l'alcolista prenda il volante o chiamare l'ambulanza se la persona ubriaca finisce in coma etilico. In altre situazioni, invece, è importante che l'alcolista si assuma la responsabilità del proprio comportamento. È un modo di aiutarlo a prendere coscienza delle conseguenze del suo consumo di alcol e a volte può aiutare la persona a cambiare.

Non è sempre facile. Una donna, il cui marito non può andare a lavorare a seguito di una sbronza, si trova di fronte a un dilemma: se lo giustifica davanti ai suoi superiori, il marito non dovrà affrontare le conseguenze del suo consumo di alcol. Se non lo giustifica, il marito rischia di perdere il proprio lavoro.

Lasciate che la persona dipendente si assuma la responsabilità delle conseguenze del suo consumo, ogni volta che è possibile.

→ **Cercare sostegno invece di nascondersi**

Spesso i famigliari tacciono e cercano di nascondere il problema perché si vergognano. Il tabù che circonda l'alcolismo rafforza l'immagine negativa del consumatore e impedisce a famigliari e amici di chiedere aiuto. Chi vive accanto ad un alcolista non deve cercare di nascondere a tutti i costi il problema perché il prezzo di questo silenzio è rappresentato da sofferenze e isolamento. I famigliari e gli amici hanno il diritto – e spesso il bisogno – di parlare di quello che stanno vivendo e di cercare l'aiuto e il sostegno di chi gli sta vicino o di professionisti.

→ **Imparare a prendersi cura di se stessi senza temere di abbandonare l'altro**

Dopo molto tempo passato ad occuparsi della persona dipendente, del suo consumo e dei suoi problemi, i famigliari e gli amici non riescono più a vivere una vita normale e rinunciano a soddisfare i propri bisogni. L'alcol si è impadronito della vita di chi ne abusa, ma anche di quella di chi sta loro vicino. Questi ultimi devono ricominciare a dare importanza ai propri bisogni, a gratificare se stessi, a prendere le distanze dall'alcol, senza aver paura di chiedere aiuto e sostegno per se stessi.

Le caratteristiche attribuite tradizionalmente alle donne rispettivamente agli uomini, hanno pure un'influenza sull'atteggiamento nei confronti delle persone con problemi di alcol.

Nella nostra società, il ruolo e l'immagine della **donna** sono abbinati a caratteristiche come la sensibilità, la disponibilità ad aiutare, le emozioni, la pazienza, la preoccupazione per il benessere dei propri cari ecc. Si tratta di qualità positive e necessarie per aiutare una persona dipendente, ma che rischiano di portare più facilmente le donne a sviluppare un eccessivo investimento sul problema di alcol dell'altro a scapito del proprio benessere.

Le qualità tradizionalmente abbinate all'**uomo** – orientato al risultato, forte, poco sensibile, capace di dire di no e di porre dei limiti – possono essere utili per aiutare una persona dipendente dall'alcol, perché così è più facile evitare di lasciarsi coinvolgere eccessivamente dai problemi dell'altro. Nello stesso tempo però, non devono portare a rifiutare la persona dipendente. Si può infatti constatare come un uomo abbandoni la sua partner alcolodipendente più sovente che viceversa.

Chi può aiutare i familiari e gli amici?

I familiari non devono esitare a chiedere aiuto e sostegno per se stessi. A seconda dei casi – richiesta di consulenza, di sostegno o di ascolto – possono rivolgersi a:

Una persona di fiducia

A volte è più facile parlare con una persona che già conosciamo e di cui ci fidiamo: un familiare, un amico, un collega. È importante potere parlare con qualcuno, sentirsi ascoltati e compresi, senza dimenticare che a questa persona possiamo anche chiedere di accompagnarci a svolgere un'attività che ci fa bene e che ci permette di ricaricarci.

Un professionista

Rivolgersi ad un professionista che conosce il problema dell'alcol-dipendenza può aiutarci a vedere diversamente la situazione. Il medico di famiglia o un centro specializzato nei problemi di alcol possono dare informazioni e consigli utili, nel rispetto del segreto professionale. Generalmente, le consulenze dei centri specializzati sono gratuite.

Un gruppo di autoaiuto

Confrontarsi con persone che hanno o hanno avuto lo stesso problema permette di rendersi conto che non si è i soli a vivere una situazione del genere. Alcuni gruppi di autoaiuto permettono inoltre di contattare una persona di riferimento a qualsiasi ora del giorno o della notte.

In caso di urgenza

In caso di episodi di violenza fisica o psicologica, bisogna avvisare immediatamente la polizia. Se l'alcol-dipendente mette in pericolo se stesso, occorre chiamare un medico.



Chi può aiutare le persone con problemi di alcol?



Il medico

Se una persona alcolodipendente decide di smettere di bere, deve assolutamente consultare un medico. Smettere di colpo, senza monitoraggio medico, può infatti comportare grossi rischi per la salute.

I centri specializzati e i gruppi di autoaiuto

Non è facile smettere di bere. Di conseguenza conviene chiedere aiuto ai professionisti (medico, centri specializzati) o ad un gruppo di autoaiuto.

I familiari e gli amici

I familiari e gli amici svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutare l'alcolista a prendere coscienza della sua malattia e a motivarlo ad una terapia. Essi possono dare sostegno alla persona con problemi di alcol. La strada per uscire dalla dipendenza deve però essere percorsa dalla persona stessa.

Cosa fare in caso di ricadute?

Le ricadute fanno spesso parte del percorso terapeutico e non vanno considerate semplicemente come fallimenti. Una dipendenza si sviluppa sull'arco di molti anni e ci vuole spesso un po' di tempo per imparare a vivere senza alcol. Le ricadute possono indicare che sono necessari altri mezzi per uscire dalla dipendenza. La decisione di riprendere una terapia sta esclusivamente alla persona alcolodipendente.

Aiuto e sostegno

- Dipendenza Svizzera può fornirvi indirizzi a cui rivolgersi per ottenere un aiuto nella vostra regione, tel. 021 321 29 76.
- Gli indirizzi dei centri specializzati si possono trovare anche nell'elenco telefonico o sul sito www.indexaddiction.ch. Tali centri offrono un sostegno alle persone dipendenti e ai loro famigliari o amici.
- Ulteriori informazioni sui gruppi di autoaiuto sono disponibili presso i centri specializzati o sul sito: www.infoentraidesuisse.ch.
- Sul sito www.alanon.ch, troverete l'elenco dei gruppi di autoaiuto AL-Anon (per famigliari e amici) e Alateen (per i figli) presenti nella vostra regione. Potete inoltre telefonare al numero 0848 848 833, che offre assistenza telefonica 24h/24.

Per ulteriori informazioni:

- Opuscolo: "L'alcol è un problema?"
- Opuscolo: "Vivere con una moglie alcolista/ Vivere con un familiare alcolista"
- Opuscolo: "La ricaduta..."
- Opuscolo: "Figli di alcol-dipendenti"
- Opuscolo: "Genitore prima di tutto – Genitore malgrado tutto"
- Opuscolo: "Alcol e medicinali durante l'invecchiamento"

www.consommationdalcool.ch
www.addictionsuisse.ch/aide-et-conseil
www.parentsetaddiction.ch

Il sito www.mamanboit.ch / www.papaboit.ch è rivolto ai giovani e ai bambini che vivono in una famiglia di alcolisti e propone offerte e indirizzi mirati.

per la Svizzera Italiana
Radix Svizzera Italiana, tel. 091 922 66 19, www.radixsvizzeraitaliana.ch o
Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06;

Per qualsiasi altra domanda o informazione, potete telefonare a Dipendenze Svizzera, al numero 021 321 29 76.

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
Casella postale 870
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CP 10-261-7
www.dipendenze-info.ch