



VIVERE CON UN COMPAGNO ALCOLDIPENDENTE



Dipendenze Svizzera
Losanna 2016
4a edizione completamente riveduta

Grafica: Agathe Pulfer
Illustrazioni: © Brigitte Fries 2015
Impressione: Jost Druck

Dipendenze Svizzera Tel. 021 321 29 11
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40
Casella postale 870 CP 10-261-7
CH-1001 Losanna www.dipendenzesvizzera.ch



BUONGIORNO!

vivere con un partner con problemi di alcol. Possono emergere sentimenti di tristezza, rabbia, senso di colpa, impotenza e solitudine. Si ha paura del futuro, ci si preoccupa per i figli, ci si confronta con problemi finanziari e non di rado si subiscono atti di violenza psicologica e fisica.

Vi trovate in una situazione difficile.

Non è colpa vostra se il vostro partner beve.

Meritate comprensione e sostegno.

Spesso, è proprio la partner a reagire per prima e a dire come stanno le cose. Quando poi la stessa tenta di far sì che le circostanze migliorino, che il proprio partner modifichi il suo comportamento, si scontra spesso con un muro di gomma. Ciò nonostante:

Cambiare la situazione è possibile.



I suggerimenti e le informazioni contenute nel presente opuscolo possono essere utili anche a coloro che hanno una relazione di coppia omosessuale.

DOMANDE SU DOMANDE ...

Perché non vuole ammettere di avere un problema?

È difficile per chiunque ammettere di aver perso il controllo ancora più per gli uomini, dai quali ci si aspetta che siano in grado di gestire qualsiasi problema. Di conseguenza, può passare molto tempo prima che il partner ammetta di avere un problema e accetti aiuto.

È colpa mia se beve?

Ci sono donne che si chiedono se il partner sia diventato alcolodipendente per colpa loro. Non è certamente così, anche perché **la dipendenza dall'alcol è sempre dovuta ad un insieme di fattori**. Eccone qualche esempio:

- onnipresenza ed ampia disponibilità dell'alcol;
- problemi sul lavoro o in famiglia;
- esperienze traumatiche nell'infanzia (p.es. problemi di dipendenza dei genitori, abusi o violenze sessuali).

- concezioni sociali come quella secondo cui: «in compagnia è normale bere alcol» oppure «un vero uomo sopporta bene l'alcol»;

Perché è così difficile uscire da una dipendenza dall'alcol? Perché tutte queste ricadute?

Ci vuole tempo perché una dipendenza dall'alcol si sviluppi e ci vuole tempo per superarla.

L'alcolismo è una malattia: il corpo si abitua alla sostanza e reagisce con sintomi di astinenza quando si cerca di smettere. Anche il cervello sviluppa «una memoria della dipendenza», per cui il desiderio di bere alcol diventa spesso fortissimo e praticamente incontrollabile. In molti casi si verificano quindi delle ricadute che fanno soffrire sia il diretto interessato sia le persone vicine. Le ricadute possono però anche far parte del percorso risultando addirittura utili al fine di migliorare le proprie strategie di prevenzione.

È colpa mia se continua a bere?

Molte donne sono convinte di dover essere in grado di aiutare il proprio partner e, se non ci riescono, sono attanagliate dai sensi di colpa, quando in realtà, **non è colpa loro se il partner beve**. Certo: si può tentare di motivarlo a cambiare, ma dovrà essere lui a compiere il passo decisivo. Non si può smettere di bere al posto di un'altra persona!



REGGERE LO STRESS

Rispettare se stesse

Solitamente, gli uomini sanno ritagliarsi il proprio spazio meglio delle donne, che tendono invece a preoccuparsi molto di più per il proprio partner alcol dipendente. In sé è una buona cosa, ma:

è importante pensare anche a se stesse, per non rischiare di ammalarsi a propria volta.

Gestire i dilemmi

È probabile che a volte le proprie azioni sembrino produrre effetti contrastanti.

- Sistemando il disordine creato dal partner o tentando di giustificare il suo comportamento si evitano forse le tensioni, ma ci può anche far sentire sfruttate e la situazione rimane la stessa.
- Pretendere dal partner, con insistenza, un cambiamento è un modo di agire che può far sentire meglio perché si ha l'impressione di non accettare la situazione passivamente, ma può provocare scontri che aumentano le tensioni.

- Quando la situazione diventa molto pesante, può sorgere la tentazione di separarsi. Una simile decisione ha i suoi pro e i suoi contro.
- ecc.

È difficile capire come comportarsi per trovare il miglior equilibrio tra vantaggi e svantaggi.

In ogni caso, avete il diritto di decidere anche secondo le VOSTRE esigenze!

È impossibile accontentare tutti

Probabilmente le aspettative sono numerose e non di rado contrastanti: che cosa vuole il partner? Che cosa vogliono i figli? E la società? I parenti? Gli amici? Che cosa vi aspettate da voi stesse? È possibile soddisfare le aspettative di tutti? Verosimilmente no.

Dovete decidere voi quello che potete e quello che volete fare.

Concedersi un po' di pace

Ci sono così tante cose che andrebbero fatte o che si potrebbero fare: occuparsi della casa, dei figli, del partner, concentrarsi sul lavoro ecc. In aggiunta, ci sono periodi in cui ci si impegna molto per tentare di far cambiare il partner. A volte non se ne può più. Tutto questo è comprensibile.

Dovete pensare anche a voi stesse e concedervi un po' di pace.

CHE FARE?

Non è possibile controllare il problema di alcol del partner: nella maggior parte dei casi potete esercitare solo un'influenza limitata. In ogni caso, non siete responsabili del fatto che lui beva, né potete fare qualcosa affinché decida di cambiare. Potete invece aver (più) cura di voi stesse e questo non significa trascurare il proprio partner! Il legame d'affetto nei suoi confronti non viene intaccato solo perché ci si prende un po' di tempo per sé.

Ridistribuendo le responsabilità, la relazione cambia, e questo può fare reagire il partner, anche se è difficile prevedere in che modo. Forse nasceranno nuovi conflitti o forse cambierà il suo modo di fare, forse ci sarà un senso di sollievo perché non bisogna più pensare a tutto, ma di sicuro la situazione si sbloccherà!

- Prendetevi del tempo per voi stesse! Concedetevi cose che vi fanno piacere.
- Mantenete i legami sociali esterni alla coppia.
- Il problema di alcol del vostro partner non deve essere un tabù, anzi è bene parlare delle vostre preoccupazioni con persone delle quali potete fidarvi.

- Cercate tutto il sostegno di cui avete bisogno.
- Informatevi sull'argomento della dipendenza dall'alcol: questo aiuta a ridurre i sensi di colpa e a capire meglio la vostra situazione e quella del partner.
- Attenzione con i farmaci! In particolare i calmanti ed i sonniferi contenenti benzodiazepine possono creare dipendenza in breve tempo.
- Non bevete insieme al vostro partner.

Consigli per discutere con il partner

- Spiegate al partner che cosa vi preoccupa, esponendo il vostro punto di vista ed il vostro vissuto, per esempio: *«Sono preoccupata perché ho notato che bevi parecchio»*. Evitate affermazioni come *«bevi troppo»* o *«quanti bicchieri hai già bevuto?»*.
- Dite al partner cosa vi aspettate e che cosa desiderate in una relazione, manifestategli quello che nella situazione attuale vi preoccupa o vi manca.

- Evitate di imporgli determinati punti da rispettare, ma piuttosto fategli domande e proposte, per esempio: *«Come vedi la situazione?»*, *«Pensi che potrebbe essere un'idea parlare del tuo consumo di alcol con uno specialista?»*.
- Prendete sul serio i vostri limiti e osate dire di no, per esempio: *«Non mi va di uscire con te quando ti ubriachi. È una situazione che mi mette a disagio»*. La stessa cosa si può formulare in termini affermativi: *«Esco volentieri con te quando non ti ubriachi»*.



CERCARE AIUTO

Cercare sostegno quando si è in difficoltà è un'idea più che sensata e vi incoraggiamo a farlo. Scegliete la soluzione che fa per voi e rivolgetevi a specialisti che possano aiutarvi. I professionisti sottostanno al segreto professionale e molti servizi sono gratuiti.

- Trovate gli indirizzi dei servizi sull'alcolismo e sulle dipendenze nell'elenco telefonico o al sito www.indexdipendenze.ch. Anche Dipendenze Svizzera vi fornisce volentieri questi indirizzi (tel. 021 321 29 76).
In Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, www.ingrado.ch
- Per gli indirizzi dei gruppi di autoaiuto, ci si può rivolgere ai servizi cantonali di consulenza e di prevenzione. Il gruppo di autoaiuto Al-Anon informa sui suoi incontri al sito www.al-anon.ch (svizzera tedesca) o www.alanon.ch (per la svizzera romanda e italiana) .
- Se avete un medico di fiducia, prendete appuntamento per parlare della situazione e chiedere consiglio.

- Se vi servisse aiuto per questioni non direttamente legate al problema di alcol, potete rivolgervi, secondo le esigenze, a servizi di consulenza economica, familiare, di coppia, giuridica ecc.
- In caso di problemi di violenza, non esitate a contattare l'Aiuto alle vittime di reati in Svizzera: www.aiuto-alle-vittime.ch (rubrica: lista degli indirizzi).

MAGGIORI INFORMAZIONI

Quando si è bene informati, ci si sente più sicuri e sereni!

Opuscoli

- «L'alcol è un problema?»
- «Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti»
- «Alcol e medicinali durante l'invecchiamento – Informazioni per le persone con più di 60 anni e per i loro familiari»
- «Ricaduta ... Informazioni destinate alle persone direttamente toccate da un problema di alcol ed ai loro familiari e conoscenti»
- «Figli di alcolodipendenti»
- «Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto»

Questi opuscoli possono essere scaricati in formato PDF dal sito www.ingrado.ch o shop.dipendenzesvizzera.ch oppure ordinati a:

per la svizzera italiana

a Radix, tel. 091 922 66 19, www.radixsvizzeraitaliana.ch o Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, www.ingrado.ch

per la svizzera tedesca e romanda

a Dipendenze Svizzera, tel. 021 321 29 35, libreria@dipendenzesvizzera.ch

Siti

- www.ingrado.ch
- www.elternundsucht.ch (in tedesco)
- www.parentsetaddiction.ch (in francese)
- www.alkoholkonsum.ch (in tedesco)
- www.consommatiodalcoool.ch (in francese)
- www.safezone.ch

Per bambini e adolescenti di famiglie con problemi di dipendenza:

- www.coraggio.ch

E I FIGLI?

Quando ci sono di mezzo dei bambini, la situazione è ancora più complicata in quanto ci si preoccupa anche per loro, oltre che per la persona alcol dipendente. È comunque importante essere presenti per i figli.

Secondo le ricerche, i bambini che crescono con un genitore alcol dipendente spesso soffrono molto e corrono un rischio maggiore di sviluppare a loro volta una dipendenza quando saranno più grandi. Con un sostegno adeguato, riescono tuttavia ad affrontare adeguatamente lo stress e crescono sani.

Che cosa si può fare per loro?

Parlare del problema!

Ci sono genitori che cercano di nascondere il problema, credendo così di proteggere i figli, ma non è così: anche se piccoli, i bambini percepiscono che qualcosa non va e soffrono ancora di più se il problema non è chiaro. Possono infatti pensare che sia in qualche modo colpa loro se in famiglia c'è un ambiente strano. Conviene quindi parlare con loro in modo franco e adeguato alla loro età, spiegando loro che la dipendenza dall'alcol è una malattia.

I figli sono meglio protetti con alcuni accorgimenti, per esempio se i genitori (anche se alcol dipendenti!) parlano apertamente della situazione e si sforzano di avere una relazione stabile con i bambini, se la giornata è ben strutturata, se si seguono rituali familiari e si fanno attività insieme. È importante per i figli avere una buona autostima, essere in grado di gestire le difficoltà, saper chiedere aiuto, avere occupazioni nel tempo libero e un atteggiamento positivo nei confronti della vita.

- Generalmente, i maschi riescono a farsi coinvolgere meno dalla situazione familiare. Conviene comunque aiutarli a trovare persone di riferimento esterne al nucleo familiare (padrino, nonni, famiglia di un compagno di scuola).
- Le femmine tendono invece maggiormente a sviluppare sentimenti di colpa ed a sentirsi responsabili dei problemi di alcol dei genitori. Bisogna rassicurarle, spiegando loro che quello che sta attraversando la famiglia non dipende da loro. Evidentemente, anche per le figlie è bene che abbiano persone di riferimento fuori dal nucleo familiare.
- Va sempre tenuto presente che la mamma non deve portare tutto il peso della situazione sulle sue spalle! Esistono servizi di sostegno sia per i bambini, sia per le partner di persone alcolodipendenti (vedi pagina precedente).

Consigli di lettura

Il sito www.elfernundsucht.ch (in tedesco) www.parentsetaddiction.ch (in francese) e l'opuscolo «Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto» (vedi pagina precedente) si rivolgono sia al genitore dipendente sia a quello senza dipendenza. Entrambi i partner possono fare qualcosa, anche se magari per la persona dipendente è più difficile e ci vuole più tempo. Le si può in ogni caso proporre di leggere le informazioni insieme e discutere su come continuare ad assumersi al meglio le responsabilità genitoriali.



VIVERE CON UNA PARTNER ALCOOLDIPENDENTE



Dipendenze Svizzera
Losanna 2016
4a edizione completamente riveduta

Grafica: Agathe Pulfer
Illustrazioni: © Brigitte Fries 2015
Impressione: Jost Druck

Dipendenze Svizzera Tel. 021 321 29 11
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40
Casella postale 870 CP 10-261-7
CH-1001 Losanna www.dipendenzesvizzera.ch



BUONGIORNO!

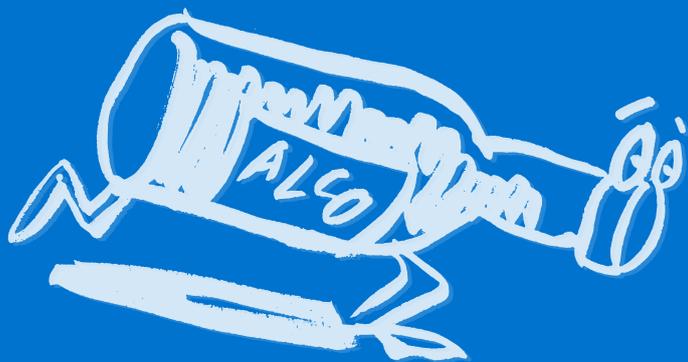
Se avete preso in mano questo opuscolo, probabilmente avete una partner alcol dipendente. A livello di statistiche, le donne soffrono meno spesso degli uomini di problemi di alcol, ragione per la quale si tende a dimenticare che esistono anche molti uomini che vivono con una donna alcol dipendente. Talvolta la questione viene addirittura considerata tabù.

Per ragioni biologiche, le donne sono più sensibili agli effetti dell'alcol, ma riescono anche a nascondere meglio e più a lungo alla famiglia il problema. Molti uomini se ne accorgono quindi solo tardi.

Rimproverare la partner o tentare di convincerla a cambiare questa sua abitudine è solitamente uno sforzo vano che ci fa sentire impotenti. Molti uomini non sopportano questo sentimento. La reazione della partner può comportare forte emotività o inattività sessuale, per cui i problemi di coppia si amplificano.

La situazione può diventare talmente pesante da incidere anche sul proprio umore: ci si sente delusi, frustrati, arrabbiati o tristi. A lungo andare, questo può pregiudicare la propria salute, magari anche le prestazioni professionali, e condurre a problemi di insonnia. Però:

Cambiare la situazione è possibile.



I suggerimenti e le informazioni contenute nel presente opuscolo possono essere utili anche a coloro che hanno una relazione di coppia omosessuale.

DOMANDE SU DOMANDE ...

Perché non vuole ammettere di avere un problema?

Per la maggior parte delle persone è difficile ammettere di aver perso il controllo sul proprio comportamento. Quando sono le donne ad avere problemi di alcol, inoltre, la stigmatizzazione è più forte che nel caso degli uomini, per cui la partner prova sentimenti di colpevolezza e di vergogna particolarmente intensi.

Perché la mia partner è diventata alcolodipendente?

La dipendenza da alcol non è mai dovuta ad un'unica causa, bensì ad un insieme di fattori. Ecco alcuni esempi:

- onnipresenza e ampia disponibilità dell'alcol;
- problemi sul lavoro o in famiglia;
- esperienze traumatiche nell'infanzia (p.es. violenze sessuali, abusi o problemi di dipendenza dei genitori).
- concezioni sociali come quella secondo cui: «in compagnia è normale bere alcol» oppure «una donna emancipata beva come un uomo.»

Perché è così difficile uscire da una dipendenza dall'alcol?

Ci vuole tempo perché una dipendenza dall'alcol si sviluppi e ci vuole tempo per superarla: si tratta di una malattia. Il corpo si è assuefatto alla sostanza e reagisce con sintomi di astinenza. Anche il cervello sviluppa «una memoria della dipendenza», per cui il desiderio di bere alcol diventa fortissimo e praticamente incontrollabile. In molti casi si verificano quindi delle ricadute che fanno soffrire sia la diretta interessata sia le persone vicine. Le ricadute possono però anche far parte del percorso risultando addirittura utili al fine di migliorare le proprie strategie di prevenzione.



REGGERE LO STRESS

Capire il proprio ruolo

Per molti uomini è assai difficile misurarsi con situazioni dalle quali non sembrano esserci vie di scampo facilmente percorribili. Ancora oggi, l'immagine che si ha dell'uomo nella nostra società è connotata da attributi quali la forza, il successo, la prestantza e il controllo. Questo influenza e determina il proprio comportamento e l'immagine di sé.

Quando un uomo convive con una partner alcol dipendente, tende quindi a voler risolvere rapidamente il problema. La probabilità che un uomo si separi dalla partner se questi tentativi falliscono è molto più elevata rispetto a quanto succede quando è una donna ad essere confrontata con i problemi di alcol del partner.

Questo esito non è tuttavia inevitabile: anche gli uomini possono imparare ad accettare un percorso più lungo, essere più empatici, prestare ascolto e offrire un prezioso sostegno alla partner. Nel contempo, è importante saper porre giusti limiti e dire di no per proteggersi e non perdersi nei meandri del problema: mettere paletti e pensare anche a sé stessi non significa trascurare la partner alcol dipendente.

Gestire i dilemmi

Capita spesso che le proprie azioni sembrano produrre effetti contrastanti.

- Talvolta, si ha la tendenza a giustificare il comportamento della partner, il che aiuta a ridurre i litigi nella coppia, ma interiormente ci fa sentire tesi e molto a disagio.
- Alcuni uomini tentano di influenzare il consumo della partner bevendo insieme a lei. Può essere interpretato come segno di solidarietà, ma aumenta anche il rischio di cadere a propria volta nella dipendenza.
- C'è pure chi cerca di far cambiare il comportamento della partner minacciando delle conseguenze. È un modo di agire che può far sentire meglio perché si ha l'impressione di non accettare la situazione passivamente, ma si provocano scontri che aumentano le tensioni.

- I sentimenti di impotenza e vergogna possono indurre a non parlare del problema con altri. In tal modo, si protegge la propria sfera privata, ma ci si sente sempre più soli, anche perché diventa viepiù difficile intrattenere conversazioni con la partner.
- ecc.

Qualsiasi cosa si faccia, ci sono vantaggi e inconvenienti. È difficile trovare il giusto equilibrio e sopportare le proprie incertezze. Si tenta in mille modi di aiutare la partner, ma se lei non collabora i tentativi rimangono vani. Non si può smettere di bere al posto di un'altra persona, ma al tempo stesso non si può limitarsi ad accettare la situazione così com'è!

AIUTARE NON È UN COMPITO FACILE

Non tutti gli aiuti sono sempre utili.

Per aiutare in modo efficace, bisogna avere il coraggio di accettare che alcune cose sfuggono al proprio controllo: non ci si può addossare tutta la responsabilità della vita della propria partner, che deve invece rendersi conto delle conseguenze del suo comportamento. Quando questo avviene, schemi relazionali inveterati vengono scambussolati e la relazione cambia.

Riuscendo a sgravarsi della responsabilità nei confronti della partner pur restandole vicino e dimostrandole affetto, la stes-

sa potrebbe cambiare e magari motivarsi maggiormente a migliorare. Potrebbero però anche nascere nuovi conflitti.

Purtroppo, non è possibile prevedere quello che succederà. Una cosa però è sicura: cambiando il proprio atteggiamento, cambia il rapporto e si aprono nuove possibilità grazie alla rottura degli schemi relazionali che bloccano la situazione.



COME COMPORTARSI?

È importante tenere sempre presente che la dipendenza dall'alcol non è l'espressione di una mancanza di buona volontà, bensì una malattia con cause più profonde (risalenti all'infanzia, dovute a problemi sul lavoro o al momento in cui i figli lasciano la casa, ecc.).

- La fuga è raramente una buona soluzione: prima di prendere in considerazione una separazione dalla partner, cercate altre vie percorribili.
- L'impazienza è comprensibile, ma non porta a nulla: abituatevi piuttosto all'idea che ci vorrà del tempo.
- Tenete sempre presente che non potete smettere di bere al posto della vostra partner.
- Mantenete un giusto distacco: non giustificate, non giudicate e non cercate di controllare il consumo di alcol della vostra partner.
- Il confronto non significa mettere alle strette: evitate di discutere sull'alcol o sul suo consumo, ma parlate piuttosto delle sue conseguenze. Evitate rimproveri del tipo «*bevi troppo*» o «*quanti bicchieri hai già bevuto?*». Condividete

invece le vostre osservazioni sugli effetti, dicendo per esempio «*Ho visto che hai fatto fatica ad alzarti stamattina*» o «*Ho constatato che dimentichi tante cose*».

- Non esagerate con la solidarietà: non bevete insieme alla vostra partner!
- Per quanto possibile, fate in modo che la vostra partner si assuma le sue responsabilità e non accollatevi i suoi compiti. Ponete dei limiti chiari.
- Continuate a vivere la vostra vita e prendetevi cura di voi stessi.
- Non lasciate le vostre attività associative o sportive, non smettete di incontrare i vostri amici.
- Fate ricorso a servizi di sostegno, se e nella misura in cui ne sentite il bisogno.

CERCARE AIUTO

Cercare sostegno quando si è in difficoltà è un'idea più che sensata e vi incoraggiamo a farlo. Scegliete la soluzione che fa per voi e rivolgetevi a specialisti che possano aiutarvi. I professionisti sottostanno al segreto professionale e molti servizi sono gratuiti.

- Se avete un medico di fiducia, prendete appuntamento per parlare della situazione e chiedere consiglio.
 - Trovate gli indirizzi dei servizi sull'alcolismo e sulle dipendenze nell'elenco telefonico o al sito: www.indexdipendenze.ch. Anche Dipendenze Svizzera vi fornisce volentieri questi indirizzi (tel. 021 321 29 76). In Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, www.ingrado.ch
 - Per gli indirizzi dei gruppi di autoaiuto, ci si può rivolgere ai servizi cantonali di consulenza e di prevenzione. Il gruppo di autoaiuto Al-Anon informa sui suoi incontri al sito www.al-anon.ch (svizzera tedesca) o www.alanon.ch (per la svizzera romanda e italiana) .
- Se vi servisse aiuto per questioni non direttamente legate al problema di alcol, potete rivolgervi, secondo le esigenze, a servizi di consulenza economica, familiare, di coppia, giuridica ecc.
 - In caso di problemi di violenza, non esitate a contattare l'«Aiuto alle vittime di reati in Svizzera»: www.aiuto-alle-vittime.ch (rubrica: lista degli indirizzi).

MAGGIORI INFORMAZIONI

Quando si è bene informati, ci si sente più sicuri e sereni!

Opuscoli

- «L'alcol è un problema?»
- «Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti»
- «Alcol e medicinali durante l'invecchiamento – Informazioni per le persone con più di 60 anni e per i loro familiari»
- «Ricaduta ... Informazioni destinate alle persone direttamente toccate da un problema di alcol ed ai loro familiari e conoscenti»
- «Figli di alcolodipendenti»
- «Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto»

Questi opuscoli possono essere scaricati in formato PDF dal sito www.ingrado.ch o shop.dipendenzesvizzera.ch oppure ordinati a:

per la svizzera italiana

a Radix, tel. 091 922 66 19, www.radixsvizzeraitaliana.ch o
Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06,
www.ingrado.ch

per la svizzera tedesca e romanda

a Dipendenze Svizzera, tel. 021 321 29 35,
libreria@dipendenzesvizzera.ch

Siti

- www.ingrado.ch
- www.elternundsucht.ch (in tedesco)
- www.parentsetaddiction.ch (in francese)
- www.alkoholkonsum.ch (in tedesco)
- www.consommatiodalcool.ch (in francese)
- www.safezone.ch

Per bambini e adolescenti di famiglie con problemi di dipendenza:

- www.coraggio.ch