

ALANON- 35° Anniversario di attività in Italia
sessant'anni di attività a livello mondiale
(i primi gruppi sono sorti negli Stati Uniti nel 1951)
Sabato mattina 17 settembre 2011 dalle ore 9:30 alle 13:00

“ Da problema a risorsa ”
***Quali sono le problematiche che i familiari devono affrontare
quando insorge la malattia dell'alcolismo***

Allaman Allamani, Firenze

- 1- *Radici*. Mi muovo dalle mie esperienze di professionista che vede e ha visto molte famiglie alcoliste, ma anche come chi si è a volte sorpreso di scoprire che qualche amico o amica era affetto da problemi di alcol. E poi, ciascuno di noi che si crede di non avere dipendenze, può esser mai certo di non esserne mai toccato?

Faccio anche riferimento ai testi di psicologia della famiglia e alla letteratura dei familiari degli alcolisti, che mi hanno aiutato a capire le storie della famiglia alcolista. Tra essi ce ne sono due in particolare:

Lois remembers -Al-Anon Family Group Headquarters 1979-1987- trad. it. *Lois ricorda* Gruppi Familiari Al-Anon 2006 – un testo fondamentale per capire la storia del familiare dell'alcolista:

How Al-Anon works for families and friends of alcoholics. Al-Anon Family Group Headquarters 1995-2008- trad. it. *Come funziona Al-Anon per familiari & amici di alcolisti* Gruppi Familiari Al-Anon 2010.

Infine, molto devo alla saggezza dei gruppi Al-Anon e ai suoi membri che ho avuto la fortuna di frequentare.

- 2- *Storia della famiglia alcolista. Gli inizi*.

Al principio della storia alcolica, tutto andava bene, secondo le previsioni. All'inizio di una storia familiare, tutto pare avvenire secondo ideali e regole. Guardando ad esempio la prospettiva di lei nella coppia, possiamo riscontrare quella particolare grazia femminile nel notare e ricordare le bellezze e le dolci speranze degli inizi. Ed ecco la famiglia ideale di Lois, la donna di chi sarà il primo alcolista anonimo! “Fragole e cherosene”, “Mirtilli del Maine”, “Due motociclisti vagabondi”, “Conchiglie” sono gli idilliaci titoli dei capitoli della prima parte del libro di Lois. Che rammenta così la sua valida educazione familiare: “Avevo avuto una buona formazione spirituale, essendo cresciuta in una casa dove l'amore per Dio e per il prossimo erano stati dei principi trainanti “ (Lois ricorda, p. 97). E inoltre: “I miei sogni ...di ragazza consistevano nel cambiare le persone cattive in brave persone. Mia madre sembrava avere questo dono...Non era la mia dolce ragionevolezza... quanto il potere della mia personalità“ [a far cambiare opinione al ladro dei suoi sogni] (*ib.* p.104). La propria immagine di sé è puntellata in alto, e alle crepe che potrebbero minarla viene messa per così dire la sordina, per non abbassare il livello di quella stima che gli altri hanno di questa bambina e poi di questa donna.

Come a questa storia sono simili tante altre storie! Anche qui, sotto il quadro ordinato, c'è qualcos'altro, aspetti reali ma inaccettati della personalità, che a tratti finiscono per esplodere. Lois ricordando osserva infatti che “quando ero bambina i miei accessi di collera

comportavano, a volte, che venissi chiusa per ore in uno sgabuzzino” (*ib.* 19-20), mentre peraltro nella scuola era stata votata “come la più amabile della classe”. E poi quando Emil, un amico, insistette a volerla portare al cinema, col rischio di farle perdere l’occasione di una telefonata di Bill, al tempo del loro fidanzamento segreto, ne fu così irritata che “gli tirai dietro un libro” (*ib.* p.19). Tirar dietro un oggetto è una pratica che sperimenterà anche col suo coniuge.

Così Lois e Bill si sposano: è il gennaio del 1918. E quando la malattia del suo uomo comincia a manifestarsi, lei la guarda dall’alto, oppure la considera controllabile fidandosi della propria capacità protettiva verso di lui. “Il suo bere era iniziato poco prima che ci sposassimo...Non mi rattristavo molto...perché era certa di poterlo convincere a ritornare alla sua precedente astinenza. Lo potevo ‘aggiustare’ “ (*ib.* p. 23).

Il riflettere di Lois sul bere di Bill era così interno al proprio ragionamento, e appare pertanto così unilaterale, che sembra difficile ipotizzare che i due ne parlassero più di tanto tra loro. Ma cosa ne pensava Bill?

3- *Condotte ripetitive.*

Poi l’alcolismo di Bill avanza verso dimensioni disastrose, e sempre più disastrose. Avanzò fino a giungere al punto di svolta del dicembre del 1934, con la sua visione della ‘luce bianca’ e l’inizio della sua sobrietà.

Anche durante la carriera alcolica di Bill la condotta di Lois fu ‘esemplare’. Il suo “ego era... nutrito... dai ruoli importanti di madre, infermiera, procurare il cibo, capofamiglia” (*ib.* p.106). Quanto vediamo ripetuta tale condotta nelle centinaia di famiglie che si rivolgono per aiuto ai professionisti e ai servizi!

Nelle sue memorie Lois raccoglie quella che diremmo un’antologia dei mille comportamenti che un familiare ha sperimentato nei confronti del suo alcolista per aiutarlo, scuoterlo, riportarlo alla ragione. La loro ripetitività fa dubitare di quanto fossero utili per Bill e per chiunque altro:

“Un giorno, per evitare che scendesse al bar, gettai una delle sue scarpe giù dalla finestra” (*ib.*p.75).

“Era talmente ubriaco da crollare proprio davanti alla porta oppure dovevo aiutarlo io ad andare a letto” (*ib.* p.76).

“Una notte...dopo aver camminato su e giù per ore...scrissi...: ‘Il mio cuore si sta spezzando. Come possiamo andare avanti così...?...Io ti amo tanto, ma il mio amore non sembra portarti alcun bene; eppure ho fiducia che te ne porterà un giorno. Prego Dio che questo giorno arrivi presto.’” (*ib.* p.76).

“Qualche volta lo coprivo semplicemente con un cappotto e lo lasciavo dove era caduto” (*ib.* p. 80).

“Fui svegliata dal telefono- la polizia! Bill era stato arrestato la notte prima per ubriachezza” (*ib.* p.81)

“Poco tempo dopo [nel 1929], decisi di vedere quale effetto avrei ottenuto se l’avessi lasciato...lasciarlo avrebbe potuto aiutarlo. Gli dissi quindi...che me ne andavo, e che non sarei tornata prima che lui fosse riuscito a restare sobrio per un’intera settimana” (*ib.* p. 85).

“Per il nostro quattordicesimo anniversario di matrimonio...[prenotammo una] cena ...in un ristorante elegante... Dopo aver appena assaggiato la minestra, fui costretta a portarlo a casa” (*ib.* p.89).

“Decisi per un soggiorno in campagna ‘per portarlo lontano da tutto’” (*ib.* p.91).

“Mi precipitai dal medico per avere una ricetta”. “Non c’era altro da fare che riportarlo immediatamente all’ospedale” (*ib.* p.93).

Nel resoconto di Lois, di fronte alle proprie reazioni alle varie urgenze di Bill, la figura di quest’ultimo, rappresentato in modo così vivace e brillante durante i loro primi anni, tende adesso a sbiadire e diviene stereotipata....Ora egli era proprio così, o era così perché così lo vedeva Lois?

Che cosa egli pensava o diceva, di là dal prometterle ogni volta, secondo il riferito di Lois, di non bere? Erano davvero tutti sul bere i loro pensieri e la loro comunicazione? A tanto si era ristretta la loro interazione?

E’ possibile immaginare che lei potesse parlargli onestamente di sé, o che egli si aprisse sulla propria agitazione, o che ambedue entrassero a dialogare oltre le angosce della bottiglia?

4- *Perché a me?*

Perché mi hai dimenticato?

Perché triste me ne vado

Oppresso dal nemico?

(Salmo 41)

Come ogni altra esperienza non gradita, la scoperta che il nostro congiunto ha col bere problemi che escono dall’orizzonte del nostro controllo, arriva inaspettata. Ci diremo: è successo anche a me! L’avrei mai detto, mentre stavo entro le mura sicure del mio io?

Se ci sono ragioni, ci sembrano incomprensibili. Ad esempio, la relazione con le generazioni che ci hanno preceduto: “perché i problemi causati da parenti alcolisti che sono morti anni fa continuano a influenzare la mia vita?” (Come funziona Al-Anon p.16).

Il disagio cresce in quanto “l’alcolismo è una malattia che crea confusione e molti dei suoi aspetti sembrano sfidare ogni logica” (*ib.* p.15). In effetti l’antropologo Gregory Bateson ci ha illustrato vari aspetti di questa logica speciale (Bateson 1977).

5- *Riconoscere il problema*

Cruciale è meditare sul problema, su quali sono le risorse e quale la trasformazione che consentirebbe il passaggio auspicato da problema a risorsa; da familiare disperato o bersaglio e fonte di accuse, a persona di giustizia e di compassione.

Tuttavia, se proviamo a immaginare la linea d’onda in cui s’incontrano e si esplicitano i problemi, sia per il singolo individuo, sia nella piccola società del rapporto duale o familiare, non sembra facile trovare un’intersezione.

In principio anche se guardiamo, non vediamo nulla. Difatti, quando la letteratura di Al-Anon parla del riconoscimento del problema da parte del familiare, le prime espressioni usate sono:

“A volte non riconosciamo l’alcolismo, neanche quando ci guarda dritto negli occhi.” (Come funziona Al-Anon p. 22).

“Noi non riusciamo proprio a vedere” (*ib.* p.23).

“Abbiamo mentito” (*ib.* p.25).

Tutto ciò si può interpretare come meccanismo di difesa, e forse si tratta di “bassa autostima” (*ib.* p 31).

Quando poi s’intravede il problema, esso appare subito come il problema dell’altro.

Oppure il problema dell’altro diventa mio, ma sotto specie di mia colpa:

“Ben presto cominciano a sentirsi in difetto e prendono su di sé i dolori, le paure e i sensi di colpa dell’alcolista” (*ib.* p 19)

Questo potrebbe forse essere l’inizio di un approccio cristiano di perdono, promosso dalla consapevolezza dei propri difetti e della propria responsabilità; se non che i dolori vengono percepiti al pari di una condanna e sono cucinati come recriminazione verso sé e verso l’altro alcolista: come esperienze cascateci addosso, indotte dagli altri e da cui fuggire.

Al contrario, tutte le storie dei cambiamenti insegnano che “Il problema non appartiene esclusivamente all’altro: il problema è anche dentro di noi” (*ib.* p.21). E, aggiunge Al-Anon, risaltano allora nella loro inutilità le ansiose e ripetitive condotte di controllo da parte dei familiari verso il loro alcolista, che appaiono tanto legate alla negazione delle proprie difficoltà.

Ma a questo punto, prima di procedere oltre, credo sia giusto soffermarci per non dare per scontato ciò di cui ci sentiamo ora sicuri. Siamo certi che i comportamenti ripetitivi di controllo siano così dannosi? Non sarebbero comunque risorse?

Ad esempio: quanto hanno aiutato le bottiglie nascoste, o il tirarlo via prima che scoppi lo scandalo tra gli amici, o le corse a raccogliarlo per la strada!

Quanto la personalità ‘magnetica’ di Lois ha aiutato economicamente e psicologicamente Bill nelle sue ubriacature, rallentandone la discesa agli inferi? In quei diciassette anni del loro matrimonio, fu tutto errato? Se si fosse fermata prima, Bill si sarebbe arrestato prima nella sua corsa alcolica? E così tanti alcolisti sarebbero stati salvati in anticipo sui tempi?

Oppure ...Bill non avrebbe fatto in tempo a toccare il fondo? E quindi Alcolisti Anonimi non sarebbe mai nato?

Che conclusioni avrebbero tirato quei due, se ne avessero mai discusso? A ogni modo, ecco alcune domande da non scordare.

In ogni caso, alla fine, le relazioni tra i membri della famiglia alcolica vanno col perdere libertà e divengono condotte che si ripetono e s’irrigidiscono. Le routine quotidiane e le varie strategie a breve termine per affrontare la giornata si organizzano intorno alla bevanda alcolica, e i rituali familiari quali celebrazioni, tradizioni, vacanze, ospitalità, così importanti nel dare forma alla fase di mezzo dello sviluppo di una famiglia, si disorganizzano fino ad

obliterarsi (Steinglass 1987). L'altro e noi ci riduciamo a individui a una dimensione, che solo reagiscono a quello che l'altro fa, e allora è certo che quelle che mettiamo in atto non sono più risorse, ma comportamenti di passività o di rigidità che portano a congelare o a disgregare la famiglia.

Ci se n'accorge perché ci sentiamo sterili, e ciò che compiamo ci addolora o irrita.

Ma a volte, arriva un impulso inaspettato e rivelatore, come la sollecitazione di Bill a Lois:

“Sarà meglio che ci sbrighiamo o arriveremo tardi per la riunione” le disse una domenica, e arrivò la reazione irritata di lei che in tutta risposta gli tirò addosso la scarpa che aveva in mano ... ”Maledette le tue riunioni! ” (*ib.* p.105).

6- *Aiutare.*

Al-Anon ci avvisa di quella dimensione “quando l'amore non è abbastanza” (Borchert 2005) o quando aiutare non è abbastanza, sia durante il dramma del bere attivo, sia quando il bere non sembrerebbe più essere l'evidenza del problema.

Abbiamo infatti prima dubitato dell'efficacia degli aiuti che Lois profondeva per le reiterate ubriacature del marito. Anche dopo che Bill smise di bere, ella continuò a osservare quel che gli succedeva come un fenomeno fuori da sé, in ciò confortata dal suo ideale idilliaco di moglie negante le crepe che nel frattempo si erano aperte. Stava aiutando Bill o cercava solo di puntellare tale ideale ora traballante?

“Andavamo... regolarmente alle riunioni del gruppo di Oxford. Ci andavo per il bene di Bill, perché è ciò che ci si aspetta da una moglie devota, e non perché [ne] avessi bisogno.” (Lois ricorda, p.104).

“Non volevo confessare a me stessa di essere tanto felice quanto avrei dovuto, dopo che tutti i miei sogni sulla sobrietà di Bill si erano realizzati... mi mancava la sua compagnia.” (*ib.* p.104).

Ti aiuto? Aiutandoti mi aiuto? Mi/ti racconto che ti aiuto, mentre, in effetti, sto solo cercando di aiutare me stesso? Tanti, per finire col filosofo Nietzsche (vedi p.e. Nietzsche 1965) e la psicoanalisi (vedi p.e. Anna Freud 2011), ci hanno messo in guardia di quali trappole e camuffamenti son capaci i nostri egoismi. Mediante un processo psicologico, chiamato proiezione, vediamo o agiamo nell'altro quello che non riusciamo a vedere o a fare per noi.

Ma l'apprendimento in Al-Anon è la svolta di un amore che si distacca per accettare più pienamente l'altra persona e aiutarla davvero. E se capisco che ciò che reputo bene per me non è sempre quello che sembra essere il tuo bene... allora comincio a capire che il tuo bene, che io auspico, ha una strada che tu solo puoi percorrere, e che intanto è tempo che cerchi la mia strada per il mio bene; alla fine i due beni, sperabilmente, potranno confluire nel bene comune.

7- *Trasformazione in risorse.* Risorsa, come ci dice tutta l'esperienza del programma dei 12 passi, è partire proprio dal dolore dell'impotenza e del limite, ed è il balsamo salutare che ti avvalora nei tuoi limiti. L'impotenza, da sentirsi svergognato o ridicolo agli occhi nostri e altrui, diviene leva per guardare il mondo e per esserci. Vedi il salmo 35, che biasima i tentativi egoici di far tutto da sé:

Perché egli si illude con se stesso
nel ricercare la sua colpa e detestarla

(salmo 35)

e che si può trasformare in un'esperienza transpersonale e universale, come nella poesia di Ungaretti *La notte bella*:

Sono stato uno stagno di buio.
Ora mordo,
come un bambino la mammella,
lo spazio.

(Ungaretti 2005)

Qual è il processo per cui tutto ciò avviene? Per cui dal *buio* del far tutto da sé si passa alla luce gioiosa dell'universo? Quale mano ha messo quella scarpa in quella mano di moglie? Forse era una reazione istintiva, tesa a riaffermare l'io di Lois, il quale era stato troppo sottomesso al suo ideale familiare. Però Lois lo prese come un segnale per rivedere i suoi atteggiamenti passati e presenti nei confronti del marito. Fu una grande opportunità per riflettere sulla relazione. E' vero che a Lois ci volle "molto tempo". Infatti, quando Bill aveva conquistato la sobrietà, "mi resi conto - scrive - che dato non ero stata in grado di guarire Bill...provavo risentimento per il fatto che qualcun altro ci fosse riuscito ed ero gelosa dei suoi nuovi amici" (Lois ricorda, p.105). E dopo aver riposto vanamente fiducia per cambiare suo marito nella propria 'personalità ispiratrice', si convinse a "pregare Dio" di aiutarla, ma ancora con troppa fiducia nella propria volontà: "Non sottomisi a Lui la mia volontà" (*ib.* p.105).

Il pieno cambiamento avviene attraverso "un processo": è "guardare onestamente noi stessi"; "vogliamo porre fine al nostro dolore e ci rivolgiamo ad Al-Anon nella speranza..." (Come funziona Al-Anon, p. 23). E' "rompere l'isolamento" (*ib.* p.38). E' anche essere nel deserto e non scorgere il vicino corso d'acqua fresca (*ib.* p.51) fino al punto che un potere più grande e ispiratore ci apre la vista. Come nella storia di Agar e Ismaele:

Essa se ne andò e si smarrì nel deserto...tutta l'acqua dell'otre era venuta a mancare...Allora depose il fanciullo sotto un cespuglio e andò a sedersi di fronte... Quando gli si fu seduta di fronte, egli alzò la voce e pianse. Ma Dio udì la voce del fanciullo e un angelo di Dio chiamò Agar dal cielo...Dio le aprì gli occhi ed essa vide un pozzo d'acqua. Allora andò a riempire l'otre e fece bere il fanciullo

(Genesi 14-20)

Al-Anon, com'è giusto, non dà consigli, né alcuna risposta diretta alle domande fondamentali. Ma chiede di essere onesti con se stessi, di fare un inventario quotidiano e di riflettere sulle letture. Nelle riunioni, infine, col tramite della superiore coscienza del gruppo, si condividono le diversità e si può realizzare la trasformazione che ci permette di *vedere*.

Nota bibliografica

- Al-Anon affronta l'Alcolismo (1991) Gruppi Familiari Al-Anon, Milano.
- Bateson G. tr.it (1977) *Verso un'ecologia della Mente*. Adelphi, Milano.
- [Borchert](#) William G. (2005) *The Lois Wilson Story: When Love is Not Enough*
Published by Hazelden.
- [Freud Anna](#) tr.it. (2011) *L'io e i meccanismi di difesa* Giunti, Firenze.
- Genesi, in *Bibbia di Gerusalemme* EDB, Bologna, 1974.
- How Al-Anon works for families and friends of alcoholics*. Al-Anon Family Group
Headquarters 1995-2008- trad. it. *Come funziona Al-Anon per familiari & amici di alcolisti*
Gruppi Familiari Al-Anon 2010.
- Lois remembers* -Al-Anon Family Group Headquarters 1979-1987- trad. it. *Lois
ricorda* Gruppi Familiari Al-Anon 2006;
- Nietzsche F. (1965) tr.it. *Ecce Homo*. Adelphi, Milano.
- Salmi: 35, 41. in *Bibbia di Gerusalemme* EDB, Bologna, 1974
- Steinglass P. (1987) *The Alcoholic Family*. Hutchinson, London.
- Ungaretti G. *La notte bella*. Da: *L'Allegria*, in: *Vita d'un uomo. Tutte le poesie*
Mondadori, 2005.