

Anniversari Alanon 24.5.2005

I GRUPPI ALANON (ALATEEN), PERNO DEL RECUPERO DELLA FAMIGLIA DELL'ALCOLISTA.

Ai fini di questa relazione considero la famiglia unicamente come luogo privilegiato in cui si sviluppano con maggior evidenza e coinvolgimento personale relazioni interpersonali, tralasciando altri aspetti socioeconomici e legislativi, anche se non si possono sottacere due fatti:

- a) i figli restano piu' a lungo in famiglia, anche se i legami coi genitori divengono meno solidi rispetto al gruppo degli amici;
- b) le coppie, coll'affievolirsi dei legami affettivi (che sempre piu' spesso vengono cercati al di fuori della famiglia) sono unite da legami di convenienza e sicurezza reciproci. Le stesse caratteristiche della societa' in cui viviamo rendono difficile riinventare quei legami affettivi che alcuni specialisti della famiglia auspicano come rimedio contro le crisi di coppia.

Ad ogni modo la comparsa di una malattia fisica e psichica influenza notevolmente il modo di relazionarsi tra i membri della famiglia e fa emergere stati di disagio psicologico ed affettivo.

Questi fenomeni sono noti in tutte le dipendenze, quindi anche nell'alcolismo (CODIPENDENZA); inoltre l'esito dei trattamenti e' notevolmente influenzato dalla possibilita' dei vari componenti della famiglia a farsi coinvolgere in quei processi di cambiamento dello stile di vita che caratterizzano il passaggio dalla dipendenza alla sobrieta'.

Anche a livello dei gruppi che affrontano questi problemi col metodo dei 12 passi non e' sfuggito il ruolo cardine della famiglia.

In particolare ALANON si accosta al disagio psicologico di chi e' vicino all'alcolista con immediatezza e spontaneita', rifiutando una manichea separazione tra "normalita'" e "anormalita'" ma riconoscendone gli sconfinamenti reciproci tra l'una e l'altra condizione. In altre parole, la "fatica del vivere" e' comune a tutti; puo' pero' manifestarsi con gradazioni e a livelli differenti; ALANON non traccia alcun confine, (a differenza degli psichiatri che individuano il limite oltre il quale si puo' parlare di "sindromi depressive"), ma cerca di aiutare tutti quelli che si rivolgono ai gruppi per aiutarli a vivere piu' serenamente.

Il metodo ALANON permette un percorso esistenziale che puo' essere schematizzato nelle seguenti tappe:

- 1) Conoscere se stessi;
- 2) Essere se stessi, cioe' ricercare il livello di benessere individuale piu' alto;
- 3) Relazionarsi con gli altri della famiglia e non solo con il gruppo, tenendo sempre presente che il benessere individuale e' la cosa piu' importante, come continuamente ripetuto nelle riunioni di gruppo.

Mentre gli altri gruppi basati sui 12 passi esaminano solo marginalmente il punto 3 (relazionarsi nella famiglia), ALANON approfondisce il problema dei rapporti esistenti tra malato e chi gli e' vicino e gli vuole bene.

Questa e', a mio giudizio, la specificita' di ALANON (ALATEEN).

1) CONOSCERE SE STESSI.

a) Codipendenza.

In ambito psichiatrico la famiglia delle persone affette da dipendenza viene studiata come luogo in cui si manifestano i fenomeni di codipendenza. Nella famiglia dell'alcolista la codipendenza si manifesta in grado piu' grave e diverso nella relazione genitori----> figli che tra coniugi.

Inoltre la durata del fenomeno e' diversa attenuandosi tra partner al momento della sobrieta' , mentre persiste nei figli fino ad influenzarne la vita, come e' ben evidente frequentando i gruppi dei figli adulti di alcolisti.

La tabella tratta da uno studio statunitense ne esemplifica le caratteristiche (HINKIN C.H. and KAHN M.W: " Psychological Symptomatology in Spouses and Adult Children of Alcoholics" Int.J. Addiction, 30(7), 843,1995.)

SINDROME DI CODIPENDENZA

| Sintomi | Nei Coniugi | Nei Figli. |
|--|-------------|------------|
| Diminuita autostima | Rara | Frequente |
| Depressione | Frequente | Rara |
| Eccessivo coinvolgimento emotivo nei confronti dei familiari | Frequente | Frequente |
| Ostilita' | Frequente | Frequente |
| Bere eccessivo | Raro | Frequente |
| Senso di insoddisfazione col partner | Cattivo | |
| Senso di legame coll'alcolista | Vario | Forte |

Vediamo che le differenze maggiori sono rispetto all'autostima che e' piu' bassa tra figli e genitori che non tra partners; spesso si osserva che che l'alcolismo di un coniuge rafforza la dominanza dell'altro nell'ambito familiare; questo ultimo quindi non perde la propria autostima ed ha difficolta' nei gruppi a dichiararsi "malato".

Si generano cosi' complessi meccanismi di colpevolizzazione ed intolleranza per cui il malato diviene il "capro espiatorio"; questi atteggiamenti pero' possono attenuare solo momentaneamente lo stato di disagio psicologico del partner mentre aumentano lo stato di inadeguatezza della comunicazione all'interno del nucleo familiare.

b) Frustrazione delle esigenze personali

La situazione di angoscia legata all'esistenza (che si manifesta in modo patologico nelle sindromi ansioso-depressive) può essere ribaltata solo se nelle cose che ciascuno di noi fa, immagina, sogna ci sia un significato tale da soddisfare sia le proprie esigenze personali interiori sia la necessità di realizzare una vita aperta alla società, al colloquio, all'incontro con gli altri.

Indipendentemente dalla presenza di una malattia cronica in famiglia la società così come è strutturata (in particolare nelle grandi città) rende difficile venire incontro alla realizzazione delle proprie esigenze interiori e al bisogno di colloquio con gli altri: solo pochi individui hanno l'impressione che il lavoro dia significato alla propria esistenza; le modificazioni della famiglia, della vita di coppia non sono state adeguatamente metabolizzate specie dal mondo maschile; le relazioni di coppia sono raramente basate su una partnership ma sulla dominanza di uno dei partner.

Tutto questo in genere avviene indipendentemente dalla volontà dei componenti la coppia dati i condizionamenti di una società fondata non sulla collaborazione ma sulla competizione che viene esaltata in ogni momento specie in campo economico.

Tutto questo aumenta la "fatica del vivere"; è intuitivo che in una famiglia con alcolismo questi fenomeni siano più acuti, più intensi, più duraturi nel tempo tanto da generare quelle sintomatologie precedentemente descritte come sindrome di codipendenza.

c) Il plagio.

Nella famiglia con uno o più componenti affetti da alcolismo si evidenziano, più che non nelle famiglie senza storia di alcolismo, provocazioni, offese, derisione, fenomeni di svalutazione e di disistima che colpiscono il benessere emotivo e psicologico dei componenti in modo molto traumatico.

Uno dei componenti ha abitualmente un atteggiamento violentemente intrusivo nei confronti del più debole; può essere tanto l'alcolista quanto gli altri componenti il nucleo familiare.

Le vittime di queste violenze psicologiche possono avere un atteggiamento passivo o attivo nel senso di cercare di ricomporre le fratture che si sono verificate.

Quando la vittima è l'alcolista (il classico capro espiatorio già descritto) l'atteggiamento passivo è quello più frequentemente osservabile. Il rifugio nell'alcol a cui l'alcolista ricorre per superare questi momenti di crisi ha però una durata limitata; quando gli effetti della sbornia cessano si hanno spesso fenomeni di rebound con atteggiamenti diametralmente opposti.

Questo fenomeno "ping-pong" è particolarmente deleterio sui figli che, come detto, vengono colpiti più duramente da una sindrome di codipendenza (i gruppi dei figli adulti di alcolisti hanno molto da insegnare a questo proposito!).

Ma la passività nei confronti di fenomeni di plagio si manifesta in parecchie altre forme: sono soprattutto le donne che hanno sperimentato nella famiglia di origine l'alcolismo del padre che scelgono un partner alcolista o collezionano una serie di "uomini sbagliati" vivendo nella continua ambivalenza subire violenza/tentativi di redimere il partner.

2) ESSERE SE STESSI.

Dopo la conoscenza dei propri limiti, dei propri pregi, delle proprie debolezze ed incapacità a superarle da soli può iniziare nei gruppi Alanon la seconda fase dello schema proposto: essere se stessi e quindi sapere che cosa si deve fare per ottenere un livello di benessere e serenità più alto.

In genere i familiari arrivano ai gruppi Alanon solo per aiutare il proprio alcolista; per alcuni l'esperienza finisce qui. Ci sono però affiliati ai gruppi Alanon che frequentano indipendentemente dal comportamento del proprio alcolista; sono queste persone che hanno trovato in Alanon lo strumento per raggiungere e mantenere un cambiamento della propria esistenza.

La dipendenza affettiva si manifesta soprattutto nella incapacità di trovare un equilibrio emotivo tra due sentimenti tra loro contrastanti: quello di sottomissione, cioè cercare di essere sempre più graditi alle persone che amiamo facendo cose che pensiamo siano approvate, e quello di manipolazione cercando di modificare il proprio partner a schemi che ci siamo immaginati al di fuori di ogni realtà.

Inoltre i due membri della coppia si modificano entrambi nel tempo; è noto che quando un alcolista smette il potus i suoi comportamenti non solo potomanici ma anche esistenziali mutano, tanto che alcuni affiliati ad Alanon hanno l'impressione di vivere vicino ad una persona che non conoscevano. È evidente che questa nuova persona può piacere di più o di meno; che fare allora?

Il punto fermo è quello di sempre: il proprio benessere viene prima di ogni altra cosa e quindi può accadere che si decida che non valga più la pena di continuare a vivere accanto al proprio partner, oppure, come più spesso accade, vengono profondamente modificate le aspettative affettive verso il proprio alcolista.

Qualsiasi soluzione che l'affiliato ad Alanon decide di prendere deve essere una soluzione razionale, concreta, aderente alla realtà, in linea col mantenimento di un progetto di vita che l'affiliato vuole darsi.

Senza l'aiuto di Alanon la soluzione è di norma dominata dall'ansia, dalle pulsioni del momento, astratta.

Nel caso di rapporti tra genitori e figli non c'è la possibilità di lasciarsi; bisogna soprattutto valutare il livello di intrusione nella vita dell'altro che sia compatibile con il benessere individuale; i tempi, le modalità, gli spazi di vita in cui bisogna essere più vicini o più lontani dal proprio figlio o genitore sono indubbiamente difficili da trovare e solo una serena e franca discussione nel gruppo può permettere di capire come i propri progetti di vita corrispondano alle aspettative dell'altro.