

## **Convegno Alanon giugno 2006 FENIS**

Prof. Gaspare Jean

Via M. Melloni 68, 20129 MILANO Tel . 02 714830

### **ALANON AFFRONTA L'ALCOLISMO**

"I gruppi Alanon sono un'associazione di familiari e amici di alcolisti che si riuniscono per condividere esperienza, forza e speranza allo scopo di risolvere i problemi comuni".

Non è possibile dare con meno parole una spiegazione capace di informare dei compiti, degli obiettivi e delle modalità con cui opera l'associazione; tuttavia è necessario articolare questa riflessione soffermandosi su alcune parole "chiave" che questa definizione contiene.

#### **A) PROBLEMI COMUNI**

I familiari vivono un disagio fisico, psicologico e sociale che li fa considerare nel gruppo "malati tanto quanto l'alcolista"; in effetti l'alcol danneggia i legami interpersonali tanto che la vita col congiunto o coll'amico alcolista diviene ingovernabile. Le caratteristiche più evidenti della famiglia con problemi d'alcolismo sono:

#### PROBLEMI COMUNI

- 1) Isolamento per l'allontanamento progressivo dei parenti e degli amici;
- 2) Senso di vergogna per i comportamenti che vengono esternati specie durante le fasi di intossicazione etilica acuta;
- 3) Ansietà dovuta ai comportamenti imprevedibili dell'alcolista;
- 4) Depressione legata ai sensi di colpa dei familiari (soprattutto il coniuge dell'alcolista) incapaci di modificare i comportamenti dell'alcolista;
- 5) Perdita dell'autostima (soprattutto dei figli);
- 6) Codipendenza o verso l'alcol stesso o verso altre sostanze o situazioni (guida pericolosa, gioco, affetti, ecc.);
- 7) Accuse all'alcolista del disastro familiare con conseguente incapacità a cogliere alcuni aspetti problematici della sofferenza dell'alcolista.

L'alcolista soffre dello stesso disagio; tuttavia sa che il potus può alleviare questa sofferenza; il familiare invece la vive nella sua totalità.

## **B) ASSOCIAZIONE DI FAMILIARI E AMICI DI ALCOLISTI**

La mancanza di un professionista al di sopra degli affiliati che frequentano un gruppo costituisce l'originalità di tutti i gruppi basati sui 12 passi.

Il confronto con altre modalità di intervento aiuta a meglio focalizzare le peculiarità operative di AIA non.

Nelle psicoterapie di gruppo esiste una figura professionale (per definizione sano) che ascolta, interpreta, formula giudizi, dà consigli; anche nei CAT il conduttore del gruppo (in genere multifamiliare) appartiene per definizione alla categoria "sani" così come i familiari, che sono incentivati a occuparsi, stimolare, sorvegliare l'alcolista fino a fargli assumere il disulfiram; l'alcolista viene in un certo senso "infantilizzato".

Nei gruppi basati sulla metodologia dei 12 passi

- 1) si mettono al centro dei cambiamenti le relazioni tra le persone e le loro risorse,
- 2) si evitano pregiudizi nei confronti dell'esperto spesso suscitati dall'inevitabile giudizio che dà o gli viene chiesto,
- 3) viene più facilmente vinta la timidezza dei partecipanti,
- 4) si pongono obiettivi raggiungibili valorizzando le energie di ogni singolo componente

del

gruppo.

Lo scopo primario di AIA non non è quello di aiutare l'alcolista (come avviene nei gruppi professionali) ma di aiutare se stessi; tuttavia questa frequenza non è priva di significato per l'alcolista: in primo luogo la frequenza ad AIA non spinge l'alcolista a curarsi attivamente; in secondo luogo gli alcolisti che frequentano AA con un AIA non rimangono sobri in percentuale maggiore (82,5% rispetto al 76,8%). Viceversa gli alcolisti che non frequentano AA rimangono "nel problema" in percentuale identica sia che abbiano o no un familiare AIA non; questo non fa che confermare l'impressione che i gruppi aiutano a migliorare le condizioni generali dell'esistenza di chi li frequenta non a modificare i comportamenti (o, come detto nei gruppi, "cambiare la testa") di un'altra persona.

## **C) CONDIVIDERE ESPERIENZA, FORZA E SPERANZA**

Come i gruppi AIA non riescono a modificare i comportamenti degli affiliati tanto da favorire un cambiamento dello stile di vita?

La prima tappa è ascoltare le testimonianze; tre sono le tipologie:

- Testimonianze fatte sulla base del vissuto personale (tutta la esistenza o settimana o giorno prima);
- Testimonianze di come si fa o si è fatto uno dei 12 passi;
- Testimonianze stimulate dalla lettura di un testo ufficiale di AIA non.

Si genera così nel gruppo un processo di rispecchiamento: si vedono gli errori degli altri, si confrontano coi propri e si constata che tutti commettiamo errori simili o diversi; questa constatazione fa uscire dalla solitudine e fa sentire il familiare dell'alcolista più uguale a tutti perché tutti compiamo errori.

La seconda tappa è quella di iniziare a raccontare di sé portando alla luce umiliazioni, incomprensioni, errori fatti nel tentativo di arginare lo sfacelo della famiglia. Non è facile né tantomeno piacevole parlare di sé; alcuni riescono abbastanza precocemente, altri dopo mesi di frequenza. Il gruppo deve cercare di preparare

il clima necessario all'apertura dei suoi affiliati non obbligare a parlare di sé chi non è ancora pronto a farlo.

Le singole testimonianze non devono essere giudicate come veritiere o false, come giuste o sbagliate, ma hanno valore come espressione di sincerità in quel momento. Se l'AlAnon non è sincero con sé sarà il gruppo ad accorgersi che quella testimonianza non è stata sorgente di nuovi pensieri, di nuovi sentimenti, di nuove emozioni. Il singolo AlAnon d'altra parte modificherà, se sincero (onesto con se stesso) il proprio discorso. In altre parole non ci si deve stupire se nel corso delle riunioni le singole testimonianze cambiano; questo può essere espressione del cambiamento, del processo di maturazione psicologica che la frequenza al gruppo induce nell'affiliato: uno stesso avvenimento può essere visto sotto luce differente o vissuto con diversa emotività.

Inizia così un cammino, che in prospettiva dura tutta la vita, di progressiva riflessione sui 12 passi di progressiva transizione tra esistenza attuale (delle 24 ore) e l'esistenza futura; questa esistenza futura ha un obiettivo preciso indicato dal dodicesimo passo: "Avendo avuto un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita".

Il processo di transizione nel gruppo avviene sempre attraverso un momento autonomo, volitivo (uno scende al gruppo perché vuole) AUTO-AIUTO ed un momento di condivisione delle proprie riflessioni nella convinzione che da soli non si può progredire MUTUO-AIUTO.

Ecco perché è giusto chiamare i gruppi dei 12 passi GRUPPI DI AUTO-MUTUO-AIUTO.

In altre parole, una volta riconosciuto un problema, non basta avere la volontà di testimoniare (auto-aiuto) ma necessario dividerlo con altre persone per ricevere un aiuto supplementare (mutuo-aiuto); ma nel gruppo quando si riceve si danno ulteriori stimoli a pensare, riflettere, cambiarsi; in questa circolarità di esperienze sta la forza del gruppo, che tanti considerano il Potere Superiore.

## **CONCLUSIONI**

In questo intervento ho analizzato più il metodo con cui AlAnon affronta il problema dell'alcolismo che non le modificazioni degli stili di vita a cui vanno incontro gli affiliati ad AlAnon. Voglio però sottolineare che mentre AA cerca di curare, attraverso l'alcolista, l'alcolismo, inteso come malattia psicosociale, AlAnon cerca di modificare quei rapporti interpersonali che si sono aggravati a causa dell'alcol a tal punto di essere divenuti fonte di sofferenza.

I gruppi favoriscono la evidenziazione delle esperienze che ciascuno ha vissuto; in genere si tratta di errori che tutti facciamo; la coscienza della universalità di questi errori è il primo traguardo che permette di vincere la solitudine. I gruppi tra pari escludono i professionisti; quale dunque il ruolo degli operatori?

Bisogna premettere che questi hanno più interesse intellettuale a curare l'alcolista; quindi sottovalutano i problemi dei familiari. Tuttavia informare i medici della presenza di AlAnon permette di intervenire su un problema che causa notevoli sofferenze ed è, tutto sommato "comodo" far dire al medico che AlAnon e non lui possa risolvere determinate situazioni di disagio psicologico o sociale.

Gli operatori non devono pensare che i gruppi siano una diminuzione della loro professionalità; essere capaci di convincere una persona alla frequenza di un gruppo non è cosa facile; in questo senso i gruppi stimolano e non mortificano la professionalità degli operatori.

ASSOCIAZIONE DI FAMILIARI E AMICI DI ALCOLISTI

NO FIGURA PROFESSIONALE

Psicoterapie di gruppo

Differenza con

CAT

NO GRUPPI MULTIFAMILIARI

METODO BASATO SUI 12 PASSI

- a) centralità della relazione tra persone
- b) centralità delle risorse delle persone
- c) no giudizi o pregiudizi nei confronti dell'esperto
- d) scelta di obiettivi raggiungibili da parte degli affiliati (lasciare tempo al tempo)

CONDIVIDERE ESPERIENZA, FORZA E SPERANZA

Fatte sulla base del vissuto personale

ASCOLTO TESTIMONIANZE Come si sta facendo uno dei 12 passi

Lettura della letteratura AIAnon

TESTIMONIARE

DALL'AUTO-AIUTO AL MUTUO -AIUTO