



Figli di alcol- dipendenti

L'alcolismo è una malattia che coinvolge tutta la famiglia.

Più sono stretti i legami con il malato, più grandi sono le sofferenze.



Edizione:
Dipendenze Svizzera
Losanna, 2014

In collaborazione con Ingrado, il GREA,
la Croce Blu e Fachverband Sucht.

Una sofferenza spesso dimenticata

Si stima che in Svizzera vi siano diverse decine di migliaia di bambini e adolescenti che crescono con un genitore alcolista. Per un figlio o una figlia, vivere con un genitore alcol-dipendente significa crescere in un ambiente familiare teso, conflittuale, imprevedibile ed incoerente, vicino ad un genitore allo stesso tempo amato e temuto. Significa anche essere confrontati quotidianamente con la paura, la vergogna, il senso di colpa, l'insicurezza e l'isolamento. Tuttavia, per i sentimenti di lealtà e affetto verso la sua famiglia, e il desiderio di proteggerla, il bambino tende a tacere la situazione, portando con sé questa sofferenza anche per tutta la vita.

Finora è stata data poca attenzione ai bambini che vivono con un genitore alcolista. Ancora oggi i problemi d'alcol in famiglia rimangono un tema tabù. Tuttavia per trovare una via d'uscita bisogna rompere il silenzio e mettere fine al sentimento d'impotenza che accompagna le sofferenze e impedisce di parlarne. È quindi responsabilità di noi tutti offrire un clima sociale che permetta ai genitori coinvolti di cercare aiuto e appoggio per assumere le proprie responsabilità.

Questo volantino intende esporre la situazione di bambini, giovani e adulti di famiglie alcol-dipendenti e mostrare come l'alcolismo nuoce ai bambini. Offre inoltre consigli ai familiari e ad altre persone implicate per aiutare questi bambini a svilupparsi nel modo più armonioso possibile nonostante il disturbo del loro genitore. Siccome le difficoltà e i bisogni sono diversi a seconda dell'età, verranno trattate separatamente tre fasi della vita: infanzia, adolescenza, età adulta.

Fattori di protezione

I figli di genitori etilisti corrono un maggior rischio di sviluppare a loro volta problemi di dipendenza dall'alcol. Si ritiene che questo rischio sia fino a sei volte superiore rispetto a figli di famiglie senza problemi d'alcol. Va sottolineato che non tutti i figli di alcolisti sviluppano nell'età adulta problemi di dipendenza e/o problemi psicologici.

Alcuni fattori di protezione, come ad esempio buona auto-stima, capacità ad affrontare le difficoltà, chiedere aiuto, fare progetti e sviluppare interessi personali, possono rappresentare una funzione importante per lo sviluppo sano del bambino. Inoltre si osserva che una relazione stabile con il genitore sano o con un altro adulto di fiducia, come pure il rispetto di regole di vita (ore dei pasti, del coricarsi,...) e di rituali familiari (attività, feste) sono elementi che influiscono in modo positivo proteggendo il bambino.

Il diritto di essere aiutato

A qualunque età, anche adulto, il figlio di un genitore alcol-dipendente ha il diritto di essere aiutato, sia che quest'ultimo abbia intrapreso o meno una cura. È spesso illusorio pensare che l'astinenza del genitore, la perdita dello stesso o l'allontanamento del figlio possano risolvere la situazione. Infatti la sofferenza persiste: il figlio, qualunque sia la sua situazione, deve potersi liberare dal senso di colpa e del risentimento mediante un sostegno adatto alla sua età, da parte di una persona di fiducia o di un professionista.

L'infanzia vissuta nella paura e nel silenzio

«**I bambini non si sono accorti di niente.**» Quanti genitori pensano, a torto, che nascondere il problema eviti al figlio di soffrirne.

Il figlio non soffre soltanto dell'alcolismo del genitore dipendente, ma anche dell'ambiente che regna in casa: infatti, anche da piccolo, è in grado di percepire le tensioni e ne soffre senza capire ciò che accade.

Succede spesso che il figlio sia abbandonato a sé stesso e debba addossarsi compiti non adatti alla sua età: occuparsi dei fratelli e delle sorelle, assumere responsabilità da adulti o svolgere addirittura il ruolo del genitore. A volte gli viene affidato, dall'altro genitore, l'incarico di accudire e controllare il genitore malato.

Inoltre il figlio è testimone, e talvolta perfino vittima, di scene di violenza verbale e/o fisica. Egli vive quindi nel timore dei conflitti, nell'angoscia di non essere amato, nell'apprensione di perdere il genitore malato o di essere abbandonato.

Il figlio fa di tutto per non provocare ulteriori conflitti e si sente responsabile del consumo del genitore. «Se lavorassi meglio a scuola, tutto andrebbe meglio; se non mi fossi rifiutato di fare tale favore, non sarebbe successo niente...».

A casa, tutto viene vissuto nell'insicurezza, nell'instabilità, giorno per giorno, spesso in un clima di emergenza. Le promesse vengono raramente mantenute, i pareri cambiano, i limiti fluttuano. Tutto si articola intorno al bere o al non bere. Prevedere è impossibile e, non sapendo mai quello che succede a casa, il figlio non osa invitare i propri compagni, nè fare progetti con loro.

Il figlio si trova così a convivere con sentimenti di colpa e di vergogna tentando, per lealtà verso la propria famiglia, di nascondere la realtà.

Possibili sintomi di disagio nel bambino:

Disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, iperattività, ritardo di crescita, ansia, depressione, isolamento, disturbi del comportamento (aggressività, delinquenza), problemi scolastici, ecc.

Come aiutare un bambino che vive in una famiglia con problemi d'alcol?

- Affrontare, con parole semplici, la malattia del genitore, riconoscere al bambino il suo vissuto difficile e pesante, e deresponsabilizzarlo rispetto alla situazione (ad es. «Non è colpa tua»). Far capire al bambino che non può curare suo padre o sua madre, né può fargli/le smettere di bere.
- Dare al bambino la possibilità di parlare dei suoi sentimenti, delle sue paure, delle sue preoccupazioni, della vergogna e del senso di colpa.
- Rassicurarlo: altri bambini vivono la medesima situazione e il fatto di non sentirsi solo può già costituire un conforto. Proporgli di incontrare altri bambini (gruppo di auto-aiuto, ad es. Alateen) e accompagnarlo in questo percorso.
- Offrirgli uno stile di vita strutturato e rassicurante (ad es. ore dei pasti e sonno regolari, ecc.).

- Rafforzare l'auto-stima, offrirgli uno spazio dove possa essere bambino, aiutarlo a sviluppare le competenze per affrontare le difficoltà (capacità di risoluzione dei conflitti).
- Permettergli di sviluppare un legame affettivo stabile al di fuori della famiglia (adulto di fiducia).
- Consigliarlo rispetto la sua sicurezza: come, quando e a chi chiedere aiuto (ad es. segnare su un biglietto un numero di telefono d'urgenza in caso di bisogno).
- In caso di violenza, non esitare a denunciare la situazione alle autorità competenti (commissione tutoria regionale, servizio medico-psicologico per minorenni, servizio sociale cantonale).

Chi può aiutare?

Adulti di fiducia, nonni, zii, amici di famiglia, insegnanti, psicologi, medici, educatori, assistenti sociali, servizi di consulenza specializzati in problemi d'alcol (ad es. Ingrado centro di cura dell'alcolismo), servizi medico-psicologici, gruppi di auto-aiuto (ad es. Alateen), linee di assistenza telefonica (ad es. il numero 147).

L'adolescenza vissuta tra odio e amore

«Mi ricordo che una volta – avevo circa 12 anni – avevo chiesto a mia madre di lasciarlo... Il mio sogno era avere un altro padre ...»

Nell'adolescenza, la logica dell'evoluzione vuole che i giovani si allontanino dai loro genitori. Ma come fare a prendere le distanze quando si vive in una famiglia con problemi d'alcol della quale ci si sente responsabile?

L'adolescente è esposto continuamente a comportamenti imprevedibili: promesse non mantenute, punizioni e ricompense arbitrarie. Tra gli umori estremamente fluttuanti dei suoi genitori e le proprie emozioni mutevoli dell'adolescenza, il giovane si sente confuso provando contemporaneamente rabbia, delusione, amore e odio. Vive un costante conflitto di lealtà in un ambiente familiare caratterizzato da preoccupazioni e tensioni quotidiane. Altri avvenimenti possono aggiungersi: i figli di un genitore alcolista vengono esposti più sovente degli altri a dispute fra i loro genitori e alla loro separazione o il loro divorzio, il che implica spesso traslochi e cambiamenti di scuola. L'adolescente deve a volte interporre in un conflitto, prendere la difesa di uno o dell'altro genitore, diventare

il confidente e/o il sostegno del genitore che non consuma. Soffre degli eccessi del genitore alcolista ma spesso soffre di non capire l'atteggiamento dell'altro genitore. Si sente responsabile della situazione, impotente e non osa dir niente. Per l'adolescente, è doloroso sopportare i comportamenti aberranti, i discorsi incoerenti, gli eccessi dei genitori. Inoltre si aggiunge il timore che gli altri si rendano conto della situazione, la paura d'essere respinto o guardato con commiserazione.

Questi adolescenti spesso presentano un deficit importante della stima di sé, un bisogno enorme di tenere tutto sotto controllo, un diniego dei propri bisogni e delle proprie emozioni, dei dubbi sulle proprie capacità, delle difficoltà di comunicazione, di effettuare scelte, ecc. Inoltre va sottolineato che sono ad alto rischio di sviluppare i loro stessi problemi d'alcol: ciò si verifica principalmente nei ragazzi, mentre le ragazze soffrono piuttosto di disturbi alimentari legati alla dipendenza del loro genitore.



Tu non ti sei alzata alla una del mattino a 10 anni vedendo tua madre prendersi la sbornia. Non sei tu che hai dovuto dividere il tuo letto con tuo fratello per anni, non sei tu che hai dovuto passare ore e ore a far le pulizie, a far da mangiare, il bucato e tutto quanto, e non sei tu che non puoi uscire perchè ci sia sempre qualcuno a curare tuo fratello...

Una giovane di 16 anni

Comportamenti che possono indicare difficoltà importanti in famiglia:

Disordine alimentare, lagnanze fisiche frequenti (mal di testa, di pancia ...), disturbi del sonno, ansietà, paure, depressione, disturbi del comportamento, abuso d'alcol o d'altre droghe, isolamento, problemi scolastici o professionali, fughe, comportamento di delinquenza, ecc.

Come aiutare un adolescente che vive in una famiglia con problemi d'alcol?

- Dare informazioni sull'alcol, sul consumo moderato, sull'abuso e sulla dipendenza.
- Parlare di quanto accade, dello sviluppo della malattia, della negazione da parte dell'alcolista, della co-dipendenza dei famigliari, delle emozioni che il giovane prova (paura, risentimento, seccatura, vergogna, rabbia, delusione, impotenza, disperazione, ...).
- Aiutare il giovane a riconoscere i propri bisogni e a soddisfarli (ad es. «Hai il diritto di uscire, di divertirti ...»).

- Rafforzare l'auto-stima e la fiducia nelle proprie capacità.
- Aiutarlo a sviluppare mezzi per gestire le sue tensioni e per distinguere i piccoli problemi da quelli grandi.
- Permettergli di uscire dal silenzio, aiutarlo a liberarsi dal peso del segreto e dall'isolamento (ad es. «Hai il diritto di dire quello che vivi, ci sono altri giovani che vivono la tua stessa situazione»).
- Proporgli di accompagnarlo presso un gruppo di auto-aiuto o presso un servizio specializzato allo scopo di cercare aiuto per sé stesso.

Chi può dare aiuto?

Adulti di fiducia, nonni, zii, amici di famiglia, insegnanti, psicologi, medici, educatori, assistenti sociali, servizi di consulenza specializzati in problemi d'alcol (ad es. Ingrado centro di cura dell'alcolismo), servizi medico-psicologici, gruppi di auto-aiuto (ad es. Alateen), linee di assistenza telefonica (ad es. il numero 147).

L'età adulta e il peso del passato

«Sono figlia di una madre alcolista e soltanto l'anno scorso ho capito che non potevo fare niente per lei. Nonostante ciò ho paura di diventare anch'io alcolista un domani ed ho paura che tutto quanto ho vissuto nella mia infanzia mi ricada addosso. Per ora tutto va «bene», ho successo nei miei studi, ho amici, ecc. Le uniche ripercussioni nella mia vita sono che ho paura di amare, sono molto diffidente e piuttosto tesa. Non sono ancora riuscita a parlarne ai miei amici perchè provo vergogna, e temo che mi guardino in modo diverso (con pietà).»

(una donna di 20 anni)

Non basta diventare adulti per dimenticare i sentimenti che ci hanno segnato durante la nostra infanzia e/o la nostra adolescenza. Una persona adulta che ha vissuto con un genitore alcolista ha spesso una visione negativa di sé e poca auto-stima. Internamente non si sente mai all'altezza ed è molto critica ed esigente verso sé stessa. Dubita spesso del proprio giudizio, fatica ad esprimere le sue opinioni o a prendere una decisione. Deve fare molto di più per fare abbastanza.

Sviluppa un gran bisogno di tenere tutto sotto controllo: prevedere tutto, anticipare tutto per rassicurarsi. Le è difficile essere fiduciosa, e si sente a disagio nelle sue relazioni con gli altri, incapace di stringere e di mantenere relazioni solide. Avendo preso cura dei suoi genitori durante la sua infanzia e/o adolescenza, la persona adulta continua spesso a dare aiuto agli altri.

Si osserva che queste persone sono ad alto rischio di sviluppare a loro volta malattie psichiche quali depressione o disturbi d'ansia, e di soffrire di problemi d'abuso d'alcol o di dipendenza. Tuttavia, crescere con genitori alcol-dipendenti può anche avere conseguenze positive. Molti adulti che ne hanno fatto l'esperienza dimostrano, ad esempio, una spiccata sensibilità per i rapporti umani. Alcuni dimostrano una notevole forza di volontà, combattività, empatia, coraggio ed ottimismo come pure una grande creatività nel far fronte ad ogni sorta di situazione.

Caratteristiche che si possono osservare negli adulti che hanno vissuto un problema d'alcol nella loro famiglia:

- Mancanza di una chiara percezione di quanto è «normale» in una relazione
- difficoltà ad andare in fondo alle cose
- auto-valutazione eccessivamente critica
- incapacità di far piacere a sé stessi
- difficoltà a mantenere relazioni intime
- tendenza a sovrareponsabilizzarsi o, viceversa, a farsi accudire completamente
- difficoltà a mantenere una relazione «normale» con l'alcol

Che fare se si è vissuto in una famiglia con problemi d'alcol?

- Concedersi la possibilità di parlare della propria infanzia, di analizzare e di selezionare gli avvenimenti.
- Riconoscere ciò che è difficile, ciò che fa soffrire, dove sono i propri limiti.
- Imparare ad aver fiducia in sé stesso, a identificare i propri bisogni ed a rispondervi.

- Sviluppare le proprie capacità di esprimere i propri sentimenti e le proprie opinioni.
- Imparare a lasciarsi andare, a rilassarsi e a divertirsi.
- Concedersi tempo per occuparsi di sé stesso: per es. ascoltare musica, fare un bagno rilassante, andare al cinema.
- Stabilire le priorità della vita quotidiana e distinguere i piccoli problemi da quelli grandi.
- Imparare a ricevere e non solo a dare.

Chi può aiutare?

Il marito, la moglie, un familiare, un amico, medici, psicologi, gruppi di auto-aiuto (ad es. Al-Anon), servizi di consulenza specializzati in problemi d'alcol (ad es. Ingrado centro di cura dell'alcolismo), servizi psico-sociali, ecc.

Aiutare: alcuni consigli essenziali

- Non chiudere gli occhi

È necessario intervenire non appena si notano segni di sofferenza o di pericolo in un bambino, anche se non ci si sente del tutto competenti. Come prima cosa si può trasmettere ai genitori le proprie osservazioni e la preoccupazione per il bambino, magari senza riferirsi al problema d'alcol.

- Costruire un rapporto di fiducia

Un bambino ha bisogno di poter costruire un rapporto di fiducia con un adulto. È indispensabile per il bambino sapere che c'è qualcuno al quale ci si può affidare, sul quale si può contare. In questo modo, egli potrà pian piano confidarsi, parlare di quanto vive ed esprimere i suoi sentimenti.

- Non giudicare i genitori

Occorre essere particolarmente attenti a non mettere il bambino in una situazione di conflitto di lealtà rispetto ai suoi genitori. Occorre invece spiegargli che rompere il silenzio è un passo necessario sia per sé stesso che per il genitore.

- Ricorrere all'aiuto dei professionisti

Diventare una persona di fiducia vuol dire accettare una responsabilità importante nei confronti del bambino. Parlare di un problema di dipendenza è sempre un tema delicato che richiede preparazione. A volte può essere necessario o quanto meno indicato chiedere aiuto e consigli presso specialisti al fine di condividere questa responsabilità.

Altre informazioni

Opuscoli:

- Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto
- Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti
- Libro illustrato «Boby»

Questi opuscoli possono essere scaricati dal sito www.ingrado.ch o www.dipendenzesvizzera.ch o richiedi gratuitamente:

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; per la Svizzera tedesca e romanda a Dipendenze Svizzera, tel. 021 321 29 35 o libreria@dipendenzesvizzera.ch

Indirizzi:

- Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, www.ingrado.ch
- servizi di consulenza in alcologia www.infoset.ch
- Al-Anon e Alateen, tel. 091 945 29 88 o 0848 848 833, www.al-anon.ch
- tel. 147: assistenza telefonica per bambini e giovani