



# Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti

Informazioni e consigli per chi vive accanto  
ad una persona con problemi di alcol

- L'alcolismo è una malattia che colpisce anche il contesto familiare e sociale
- Che cosa si può fare?
- Dove si può trovare aiuto?



# Chi ne soffre ?

L'alcolismo è una malattia che coinvolge e può portare sofferenza anche al contesto familiare e sociale del diretto interessato. Il partner, i figli, i genitori, gli amici, i colleghi di lavoro o i vicini di casa di una persona con problemi di alcol: tutti possono essere toccati dal problema.

Le persone più vicine ad una persona dipendente dall'alcol risultano particolarmente coinvolte. Spesso la loro vita quotidiana viene sconvolta, sia sul piano pratico e materiale, che su quello affettivo e relazionale. A volte la sofferenza è talmente grande che anche queste persone finiscono per ammalarsi.

Anche per le persone meno vicine alla persona dipendente dall'alcol, la situazione può comunque risultare difficile. Generalmente non hanno il coraggio di intervenire, cercano di rimuovere il problema e si convincono che non bisogna immischiarsi negli affari altrui. Ciononostante, spesso si sentono molto a disagio e si chiedono: "Devo fare qualcosa?" e in caso affermativo: "Che cosa?"

Inoltre, chi vive accanto ad una persona dipendente dall'alcol deve affrontare il giudizio, spesso negativo, della società nei confronti degli alcolodipendenti. In realtà, avere un familiare con un problema di alcol non deve essere motivo di vergogna. Si tratta infatti di una situazione condivisa da molti: si stima che in Svizzera siano circa un milione le persone che hanno accanto a sé una persona con un problema di alcol. Tuttavia, anche se ciò significa che una persona su sette vive una situazione del genere, resta difficile parlarne apertamente, ammettere che l'alcolismo fa soffrire anche i parenti e gli amici, e che ci si sente impotenti di fronte al problema.



# Come si vive accanto ad un alcolista?

Le conseguenze dell'alcolismo sui famigliari e gli amici dipendono dal rapporto che l'alcolodipendente ha con le diverse persone (legami affettivi, vicinanza geografica). Comunque, indipendentemente dai rapporti tra il diretto interessato e il suo ambiente, chiunque viva accanto ad un alcolista si trova confrontato con la stessa realtà: nessuno può smettere di bere al posto suo. E così, spesso, le persone vicine alla persona con problemi di alcol si sentono impotenti perché non possono cambiare la situazione né capire cosa sta succedendo.

**“Tutti si sono resi conto che ha problemi di alcol, perché nega la realtà?”**

Più i famigliari e gli amici cercano di confrontare la persona dipendente dall'alcol con la sua malattia, più questa persevera nel suo atteggiamento di negazione del problema. Negare il problema è un meccanismo di autodifesa che permette al malato di non riconoscere la propria dipendenza. Mente agli altri e a se stesso per non dover affrontare una situazione difficile da accettare. Vi sono diversi modi per negare il problema: banalizzandolo (“Bevo come tutti gli altri...”), dando la colpa agli altri (“Bevo perché ho perso il lavoro”), inventandosi delle scuse (“Bevo perché lei mi ha lasciato”), diventando aggressivi (“Fatevi gli affari vostri!”), minimizzando il problema (“Sì, è vero, ho bevuto, ma solo due bicchieri”) e via dicendo.

*Una persona dipendente dall'alcol che nega il suo problema, è una persona che non riesce ad accettare la sua malattia.*



### **“Ma perché beve?”**

La dipendenza dall'alcol è una malattia talmente complessa che risulta difficile capire perché una persona non riesca a gestire il suo consumo come tutti gli altri e perché non smetta di bere malgrado le conseguenze negative. I famigliari si sentono impotenti e spesso si colpevolizzano, nella convinzione che la persona a loro cara beva per colpa loro o che, comunque, sia colpa loro se non riescono a farla smettere di bere.

*I famigliari e gli amici non sono responsabili del problema di alcol dei loro cari, ma possono svolgere un ruolo importante nell'aiutare la persona dipendente a prendere coscienza della propria malattia.*

### **“Chi è responsabile del problema?”**

Spesso i famigliari e gli amici di una persona con un problema di alcol si sentono responsabili della situazione. A volte si cerca addirittura un vero e proprio capro espiatorio: “Beve perché lei lo ha lasciato” oppure “Beve perché i suoi genitori non gli hanno mai posto dei limiti” e via dicendo.

Tramite la ricerca delle cause molti sperano di capire meglio la situazione e di trovare così delle possibilità di risolvere il problema.

*La dipendenza dall'alcol è una malattia dalle cause multiple e complesse. La ricerca delle colpe non aiuta a risolvere il problema.*

### **“Perché non riusciamo a controllare quanto consuma e ad impedirgli di bere?”**

Per tentare di aiutare la persona dipendente dall'alcol, chi vive accanto adotta diversi sistemi: inizialmente cerca di giustificare il consumo di alcol. Poi prova a controllare il consumo della persona, per esempio controllando il numero ed il contenuto delle bottiglie, svuotandole, nascondendole oppure accompagnando la persona al bar per controllare il suo consumo, ecc. Ma quando si rende conto che il problema persiste, può passare alle minacce: “Ti lascio”, “Ti licenzio”, “Ti denuncio”, “Voglio il divorzio”.

*Spesso ai famigliari e agli amici occorre tempo per rendersi conto che è impossibile controllare il consumo di una persona dipendente dall'alcol e farla smettere di bere!*

### **“Non so più cosa fare, non ne posso più...”**

Per rendere vivibile la situazione, a volte i famigliari si assumono i compiti e le responsabilità che prima erano della persona con il problema di alcol. Succede persino che i famigliari la proteggano dalle conseguenze del consumo, ad esempio scusando i suoi ritardi sul lavoro o i suoi eccessi. In questo modo, però, la situazione non migliora, anzi, la persona continua a bere, mentre i famigliari rischiano l'esaurimento, si sentono vuoti e hanno l'impressione che tutta la loro vita ruoti intorno alla dipendenza dall'alcol. Nel tentativo di aiutare, sono diventati a loro volta prigionieri del problema della persona dipendente.

*È un meccanismo noto e diffuso chiamato “codipendenza”, che si instaura parallelamente alla dipendenza e che colpisce soprattutto il partner, ma può coinvolgere anche i genitori, i figli, gli amici e i colleghi di lavoro. Tuttavia, questa forma di dipendenza è più frequente tra le donne che tra gli uomini.*

### **“E se ci sono dei bambini?”**

I famigliari e gli amici hanno una responsabilità particolare se la persona con problemi di alcol ha dei figli. Generalmente si tende a minimizzare le conseguenze per i figli nella convinzione – sbagliata – che i figli non si rendano conto di nulla e non ne soffrano. Le conseguenze possono essere diverse a seconda che la persona dipendente dall'alcol sia la madre o il padre. Tuttavia, indipendentemente da questo fatto, per un bambino vivere con un genitore alcolodipendente significa provare quotidianamente vergogna, sensi di colpa e insicurezza. Lo sviluppo del bambino ne può risultare turbato; inoltre i figli di alcolodipendenti corrono maggiormente il rischio di avere anche loro, in futuro, problemi di alcol e/o psicologici.

*È pertanto fondamentale dare la possibilità a questi bambini di parlare apertamente delle loro preoccupazioni e della loro sofferenza, spiegando loro che così facendo non tradiscono né danneggiano i loro famigliari.*

# Cosa possono fare i familiari e gli amici?



Istintivamente, tutti cercano di far sì che la persona dipendente smetta di bere. Anche se questa sembra la risposta più logica al problema, senza il consenso esplicito della persona che ha il problema di alcol questa strategia è generalmente destinata a fallire. Non si può obbligare una persona, che non ha deciso di farlo, a smettere di bere. Ma allora che cosa si può fare se non si riesce a convincere l'altro a cambiare? La risposta può sembrare sorprendente, ma è l'unica che funziona: cambiare il proprio atteggiamento...

Per i familiari aiutare non deve significare "impedirgli di bere", ma rendersi conto del potere esercitato dall'alcol sul comportamento, sul benessere fisico, psichico e relazionale dei familiari stessi. "Cambiare il nostro atteggiamento": una risposta apparentemente semplice, ma il cambiamento richiede un processo lungo e difficile, che spesso necessita dell'aiuto e del sostegno di professionisti o gruppi di auto-aiuto. Se i familiari cambiano atteggiamento nei confronti dell'alcolista, quest'ultimo reagisce. A volte, inizialmente, il problema può peggiorare e il consumo di alcol aumenta. Questo comportamento dimostra che la persona è sensibile ai cambiamenti e alla nuova dinamica, e che reagisce. Il comportamento dei familiari è fondamentale per aiutare la persona alcolodipendente a prendere coscienza della sua malattia e per motivarla a cambiare a sua volta.

# Il processo di cambiamento



Per i famigliari e gli amici “cambiare atteggiamento” significa prendere coscienza dei comportamenti che alimentano l'alcolismo e adottarne di nuovi. “Cambiare atteggiamento” significa inoltre ricominciare ad occuparsi di se stessi e delle proprie esigenze.

## → **Esprimersi invece di colpevolizzare o accusare**

Per i famigliari non è sempre facile trovare le parole giuste per spiegare alla persona dipendente quanto soffrono e cosa li preoccupa. A volte l'alcolista si sente aggredito e reagisce di conseguenza. Per questo motivo è importante che i famigliari parlino in prima persona, concentrandosi sull'“IO” e non sul “TU”. Quindi, invece di dire: “(Tu) non mi dai mai retta”, è meglio dire “(Io) vorrei che mi ascoltassi”, oppure “(Io) soffro vedendoti così” invece di rimproverare con “(Tu) mi fai stare male”. In questo modo è possibile instaurare un dialogo senza che uno dei due interlocutori si senta colpevolizzato e reagisca quindi mettendosi sulla difensiva.

## → **Porre dei limiti invece di controllare**

È inutile voler limitare o controllare il consumo di alcol di una persona dipendente. Spesso in questo modo, non si fa altro che aiutarla a negare la realtà. Viceversa, i famigliari possono fissare con l'alcolista dei limiti su quello che sono disposti a fare e/o a sopportare relativamente al suo consumo di alcol: i famigliari possono, per esempio, rifiutarsi di salire in macchina con la persona dipendente se questa ha bevuto o possono richiedere che non beva in loro presenza.

## → **Responsabilizzare invece di proteggere**

Molti famigliari non sopportano di vedere soffrire la persona dipendente e cercano quindi di aiutarla nelle situazioni difficili, di scusarla o di prendersi cura di lei. Questi atteggiamenti impediscono alla persona con un problema di alcol di rendersi effettivamente conto delle conseguenze del suo comportamento. In questo caso, avendo ben pochi fastidi, perché mai dovrebbe cambiare? È invece importante che la persona con un problema di alcol si assuma le proprie responsabilità e che si confronti con le conseguenze del suo abuso di alcol. I famigliari, per esempio, non dovrebbero scusarlo con il datore di lavoro se arriva in ritardo o se ha dimenticato un appuntamento dal medico. Anche se può sembrare difficile, questo è l'unico modo di aiutarlo a prendere coscienza delle conseguenze del suo problema e poi essere motivato ad un cambiamento.



→ **Cercare sostegno invece di nascondersi**

Spesso i famigliari tacciono e cercano di nascondere il problema perché si vergognano. Il tabù che circonda l'alcolismo rafforza l'immagine negativa del consumatore e impedisce a famigliari e amici di chiedere aiuto. Chi vive accanto ad un alcolista non deve cercare di nascondere a tutti i costi il problema perché il prezzo di questo silenzio è rappresentato da sofferenze e isolamento. I famigliari e gli amici hanno il diritto – e spesso il bisogno – di parlare di quello che stanno vivendo e di decidere di cambiare nonostante la malattia dell'alcolista. Questo può essere un percorso difficile, che richiede aiuto e sostegno da parte di chi sta vicino e/o di specialisti.

→ **Imparare a prendersi cura di se stessi senza temere di abbandonare l'altro**

Dopo molto tempo passato ad occuparsi della persona dipendente, del suo consumo e dei suoi problemi, i famigliari e gli amici non riescono più a vivere una vita normale e rinunciano a soddisfare i propri bisogni. L'alcol si è impadronito della vita di chi ne abusa, ma anche di quella dei suoi famigliari e amici. Questi ultimi devono ricominciare a dare importanza ai propri bisogni, a gratificare se stessi, a prendere le distanze dall'alcol, senza aver paura di chiedere aiuto e sostegno per se stessi.

Le caratteristiche attribuite tradizionalmente alle donne rispettivamente agli uomini, hanno pure un'influenza sull'atteggiamento nei confronti delle persone con problemi di alcol.

Nella nostra società, il ruolo e l'immagine della **donna** sono abbinati a caratteristiche come la sensibilità, la disponibilità ad aiutare, le emozioni, la pazienza, la preoccupazione per il benessere dei propri cari ecc. Si tratta di qualità positive e necessarie per aiutare una persona dipendente, ma che rischiano di portare più facilmente le donne a sviluppare un eccessivo investimento sul problema di alcol dell'altro a scapito del proprio benessere.

Le qualità tradizionalmente abbinate all'**uomo** – orientato al risultato, forte, poco sensibile, capace di dire di no e di porre dei limiti – possono essere utili per aiutare una persona dipendente dall'alcol, perché così è più facile evitare di lasciarsi coinvolgere eccessivamente dai problemi dell'altro. Nello stesso tempo però, non devono portare a rifiutare la persona dipendente. Si può infatti constatare come un uomo abbandoni la sua partner alcolodipendente più sovente che viceversa.

# Chi può aiutare i famigliari e gli amici?

I famigliari non devono esitare a chiedere aiuto e sostegno per se stessi. A seconda dei casi – richiesta di consulenza, di sostegno o di ascolto – possono rivolgersi a:

## **Una persona di fiducia**

A volte è più facile parlare con una persona che già conosciamo e di cui ci fidiamo: un famigliare, un amico, un collega. È importante potere parlare con qualcuno, sentirsi ascoltati e compresi, senza dimenticare che a questa persona possiamo anche chiedere di accompagnarci a svolgere un'attività che ci fa bene e che ci permette di ricaricarci.

## **Un professionista**

Rivolgersi ad un professionista che conosce il problema dell'alcol-dipendenza può aiutarci a vedere diversamente la situazione. Il medico di famiglia o un centro specializzato nei problemi di alcol possono dare informazioni e consigli utili, nel rispetto del segreto professionale. Generalmente, le consulenze dei centri specializzati sono gratuite.

## **Un gruppo di autoaiuto**

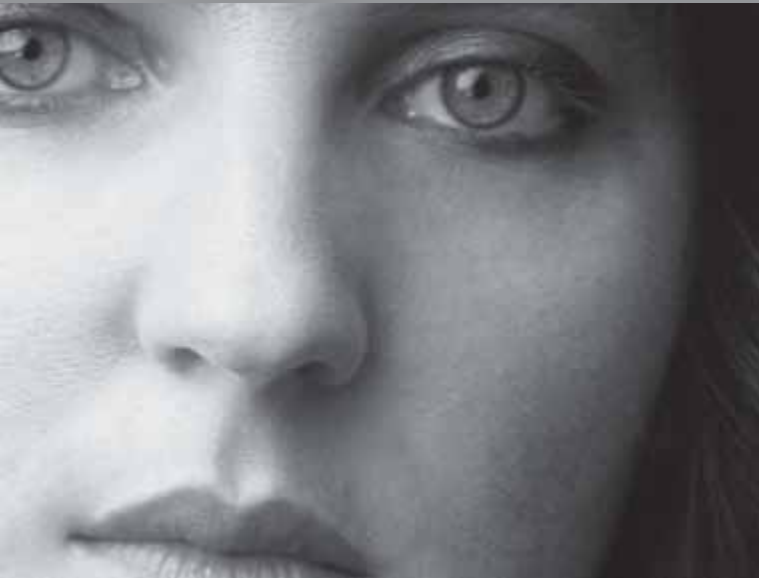
Confrontarsi con persone che hanno o hanno avuto lo stesso problema permette di rendersi conto che non si è i soli a vivere una situazione del genere. Alcuni gruppi di autoaiuto permettono inoltre di contattare una persona di riferimento a qualsiasi ora del giorno o della notte.

## **In caso di urgenza**

In caso di episodi di violenza fisica o psicologica, bisogna avvisare immediatamente la polizia. Se l'alcol-dipendente mette in pericolo se stesso, occorre chiamare un medico.



# Chi può aiutare le persone con problemi di alcol?



## **Il medico**

Se una persona alcolodipendente decide di smettere di bere, deve assolutamente consultare un medico. Smettere di colpo, senza monitoraggio medico, può infatti comportare grossi rischi per la salute.

## **I centri specializzati e i gruppi di autoaiuto**

Non è facile smettere di bere. Di conseguenza conviene chiedere aiuto ai professionisti (medico, centri specializzati) o ad un gruppo di autoaiuto. Maggiori sono gli aiuti, maggiori sono le possibilità di successo.

## **I familiari e gli amici**

I familiari e gli amici svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutare l'alcolista a prendere coscienza della sua malattia e a motivarlo ad una terapia. Essi possono dare sostegno alla persona con problemi di alcol. La strada per uscire dalla dipendenza deve però essere percorsa dalla persona stessa.

## **Cosa fare in caso di ricadute?**

Le ricadute fanno spesso parte del percorso terapeutico e non vanno considerate semplicemente come fallimenti. Una dipendenza si sviluppa sull'arco di molti anni e ci vuole spesso un po' di tempo per imparare a vivere senza alcol. Le ricadute possono indicare che sono necessari altri mezzi per uscire dalla dipendenza. La decisione di riprendere una terapia sta esclusivamente alla persona alcolodipendente.

## Indirizzi

- Centri specializzati per problemi di alcol: all'indirizzo **www.infoset.ch**, disponibile in francese e tedesco, troverete un elenco dei centri esistenti nei vari cantoni. Per ottenere queste informazioni, potete anche chiamare Dipendenze Svizzera allo 021 321 29 76.

In Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06, **www.ingrado.ch**

- All'indirizzo **www.al-anon.ch** troverete un elenco dei gruppi Al-Anon (per famigliari e amici) e Alateen (per i figli) presenti nella vostra regione. Potete inoltre chiamare il numero 0848 848 833, che offre assistenza telefonica 24 ore su 24.

## Per ulteriori informazioni:

- Opuscolo: "L'alcol è un problema?"
- Opuscolo: "Figli di alcol-dipendenti"
- Opuscolo: "La ricaduta..."

Questi opuscoli possono essere scaricati dal sito **www.ingrado.ch** o **www.dipendenzesvizzera.ch** o richiesti 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**

Siamo a vostra disposizione per qualsiasi informazione o indirizzo.

**Dipendenze Svizzera**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Casella postale 870  
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7  
**www.dipendenzesvizzera.ch**