

Twitter

Francesca De Rosa FUNZIONE. La funzione attribuita all'alcol può dare inizio al bere patologico. Pensare che bere fa sentire bene o meglio

Abstract

FUNZIONE

Ogni comportamento attivato dall'individuo è funzionale al suo adattamento all'ambiente che lo circonda.

Anche il comportamento alcolico viene visto nella sua funzione adattiva: una lettura psicologica evidenzia come per l'individuo, nelle situazioni in cui percepisce lo stress per quello che avverte come uno sbilanciamento tra le richieste che gli pervengono dall'ambiente e le risorse che sente di possedere, decide che bere può essere una risorsa per lui.

L'assunzione di alcol fornisce un sollievo immediato, aumenta il piacere e diminuisce la sofferenza, la persona, dunque, si conferma nel pensiero che "bere fa sentire bene o meglio".

L'effetto positivo immediatamente percepito contribuisce a mantenere l'eccessivo uso, l'alta frequenza e la durata dell'assunzione. Gli effetti negativi a lungo termine vengono ignorati.

FUNZIONE

Possiamo leggere il comportamento alcolico come lo stile di vita che l'individuo ha adottato in un particolare momento storico della sua vita.

Il concetto di stile di vita definisce la personalità come il modo di stare nel mondo, di percepirlo e di percepire se stessi. E' costruito creativamente dallo stesso individuo, sollecitato dalle sue risorse biologiche e dinamicamente interconnesso con l'ambiente psicofisico e culturale circostante.

Lo stile di vita è collegato all'emissione di comportamenti di salute; l'O.M.S. ha definito la salute non solo come assenza di malattia ma come "*Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale*".

Certamente il comportamento alcolico, come altri stili di vita dannosi che le persone adottano, non va nella direzione del benessere fisico, psichico e sociale. Come mai, allora, non cambiamo un comportamento anche se sappiamo che ci fa male?

Diversi sono i fattori che influenzano gli individui nella scelta di adottare un comportamento di salute, ad esempio per l'uso di alcolici:

- Fattori socio-culturali: la cultura di appartenenza (la nazione dove vivo), la religione (v. alcol nei paesi mussulmani), i costumi (in Italia il vino a pasto), la cultura familiare (attraverso la comunicazione diretta e indiretta molti genitori veicolano informazioni sulla sostanza, le modalità in cui si deve bere e le regole di consumo) ;
- Le informazioni possedute dagli individui in merito alla conseguenza di determinati

comportamenti;

- Vivere in un ambiente che considera accettabile il comportamento come standard di identità personale;
- Stress ed eventi della vita;
- Costrutti psicologici individuali, in particolare:
 - ✓ L'Autoefficacia percepita;
 - ✓ L'autostima;

La psicologia è la scienza che studia il comportamento degli individui e i loro processi mentali. Tale studio riguarda le dinamiche interne dell'individuo, i rapporti che intercorrono tra quest'ultimo e l'ambiente, il comportamento umano ed i processi mentali che intercorrono tra gli stimoli sensoriali e le relative risposte.

I processi mentali, in psicologia, si possono suddividere in due ampie categorie: *processi cognitivi e processi dinamici*.

I *processi cognitivi* sono quei processi che permettono ad un organismo di raccogliere informazioni sull'ambiente, immagazzinarle, analizzarle, valutarle, trasformarle, per poi utilizzarle nel proprio agire sul mondo circostante.

I *processi dinamici* sono espressione di meccanismi biologici e processi fisiologici, i quali sono riconducibili ad una personalità integrata, caratterizzati da una continua interazione e non sono definibili come apparati statici, i principali sono: il bisogno, la pulsione, l'attaccamento, l'emozione, la motivazione e la personalità.

Da un punto di vista psicologico, il benessere è quello stato nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali per rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, adattandosi costruttivamente alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

Ogni comportamento attivato dall'individuo è **funzionale** al suo adattamento.

Una lettura psicologica del comportamento alcolico si basa sull'idea, sostenuta dalla teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1996), che i comportamenti di dipendenza siano comportamenti acquisiti per fronteggiare situazioni di stress. Marlatt (1985) considera lo stress il risultato di uno sbilanciamento tra le richieste dell'ambiente e le risorse dell'individuo.

Se l'individuo non ha o percepisce di non avere, nel proprio repertorio comportamentale, gli strumenti per rispondere in maniera adeguata alle richieste dell'ambiente, l'alcol può essere utilizzato per ristabilire tale l'equilibrio. L'assunzione di alcol fornisce un sollievo immediato, che aumenta il piacere e diminuisce la sofferenza. In altre parole "bere fa sentire bene o meglio".

Nel comportamento alcolico possiamo leggere la **funzione** adattiva:

- **SE BEVO** “sarò più rilassato dopo una giornata di lavoro”, “riuscirò a “staccare” il pensiero da questo problema che mi angoscia”, “mi sentirò più sicuro di me quando dovrò affrontare questo compito/lavoro per il quale temo di non essere all’altezza”, “mi dà carica ed energia quando mi sento stanco”, “mi libero della timidezza e mi diventerò di più”, “sarò più aperto alle relazioni sociali”, ecc.

L’effetto positivo, immediatamente percepito, contribuisce a mantenere l’eccessivo uso, l’alta frequenza e la durata di assunzione. Gli effetti negativi a lungo termine vengono ignorati.

Purtroppo, per la caratteristica che ha l’alcol di interferire sulla trasmissione nervosa, si arriva alla perdita dell’indipendenza dalla sostanza e la persona inizia ad associare il malessere alla mancanza di alcol; cercherà di procurarselo ogni qualvolta si manifesteranno i sintomi dell’astinenza, determinando così un comportamento dove l’alcol sembra essere il rimedio al male che ha prodotto. Correggere o prevenire un comportamento dannoso implica anche portare alla consapevolezza dell’individuo la risposta **dis-funzionale** alla soluzione di un problema.

Domandarsi a cosa gli serve bere può aiutarlo a modificare i pensieri che accompagnano e mantengono il bere (“se bevo sarò più brillante”, ”bere mi aiuta ad essere più sicuro di me”, ecc.). Avere consapevolezza della funzione attribuita all’alcol nelle situazioni in cui la persona beve, può aiutarla a cercare altri modi per gestire queste situazioni.

Cercare il significato dell’attivazione di tale comportamento facilita la comprensione e la conoscenza di sé, permette alla persona di decidere di trovare soluzioni alla difficoltà che percepisce: sperimentandosi in alcune situazioni relazionali, ad esempio, o nella soluzione di problemi. Comprendere cosa pensa di fronteggiare bevendo, le offre l’opportunità di vedere una sua fragilità sulla quale riflettere e trovare soluzioni alternative al bere che, sicuramente col tempo, minerà il suo senso di autoefficacia e la stima di sé.