

Twitter

M. Scamporrino. Un lungo cammino inizia con un piccolo passo (M.T. Tung): dalla solitudine alla relazione, dalla dipendenza alla sobrietà.

Abstract

Nella relazione che segue, il termine aiuto verrà chiamato in causa per fornire le risposte ad una serie di domande-stimolo che ci guideranno in una riflessione sull'abuso di alcol e sul cambiamento di questa condotta.

Parlerò dell'uso di alcol come tentativo di auto-medicazione, osserverò come la decisione di cambiare e la consapevolezza di avere bisogno di essere aiutati siano step necessari per avviare un cambiamento, accennerò al modo in cui le altre persone possono essere d'aiuto in questo percorso. E' nell'ottica dell'aiuto che sarà inoltre fornita una lettura della ricaduta la quale, invece di essere considerata un evento da demonizzare, viene interpretata e usata come occasione per comprendere meglio le motivazioni dei propri comportamenti, ricalibrare le strategie e affinare gli strumenti per conseguire un cambiamento più duraturo.

Relazione

Perché una persona beve? Perché decide di cambiare? Qual'è il primo passo per cambiare? E quali i passi successivi? Qual'è il ruolo che amici e familiari possono avere nella "guarigione"? Una persona che "ricade" e ricomincia a bere ha fallito? Sono queste le domande che mi rivolgono conoscenti e amici incuriositi dal lavoro che faccio (sono psicologa in un servizio alcologico). E sono gli stessi i quesiti che, secondo il mio parere, è necessario porsi in prima persona quando si è coinvolti, per lavoro o per altre ragioni, in una relazione d'aiuto con un bevitore problematico. Rispondere a ciascuno di essi chiama in causa il termine da me scelto, la parola "aiuto".

E' infatti in un tentativo di auto-aiuto, di auto-medicarsi o curarsi che di solito gli uomini sviluppano una dipendenza dall'alcol; in quest'ottica, l'abuso di alcol viene letto come il miglior adattamento ad una situazione problematica che un individuo ha trovato in un determinato momento della sua vita.

Accade spesso infatti che le persone ricorrono all'alcol in modo ripetitivo perché hanno scoperto che in questo modo riescono a modulare o "gestire" alcune emozioni. Ecco che, per esempio, qualcuno beve per non pensare a eventi o situazioni spiacevoli o poco soddisfacenti e per non sentire le emozioni che da queste scaturiscono, altri per gestire la noia o il tempo libero, qualcuno per rilassarsi e scaricare la tensione accumulata nella vita quotidiana, altri ancora in presenza di emozioni piacevoli che, anche se può sembrare paradossale, vengono vissute come intollerabili.

In sintesi, nonostante la varietà di funzioni che l'alcol assolve, gli esseri umani sviluppano una dipendenza perché ricorrendo a questa sostanza trovano un modo di gestire qualcosa che in un dato momento della loro vita non sanno affrontare diversamente. Hanno trovato una soluzione.

Man mano che passa il tempo però, il fenomeno della dipendenza si istaura, si sviluppa la tolleranza, si vuole e si beve di più, sostenuti dalla convinzione che quando sarà troppo si smetterà.

Nel frattempo iniziano a manifestarsi anche alcuni problemi alcol-correlati: ci si isola, si perde interesse in ogni cosa, le relazioni cominciano a soffrire, si è meno affidabili nel lavoro, si è più irritabili, si presentano i sintomi fisici dell'astinenza, il corpo dà segni di cedimento. Quando questo accade siamo ad un primo punto di svolta. E' proprio in questo momento infatti che può fare capolino la consapevolezza che l'alcol, invece che assolvere e mantenere la promessa d'aiuto fatta, crea, esaspera e rinforza i problemi; è adesso che la possibilità del cambiamento si fa strada.

Ma questa consapevolezza, che pure è il presupposto per un cambiamento, spesso da sola non basta; non è raro infatti che la persona che beve, pur accorgendosi di bere, viva la situazione ben descritta nel dialogo tra il piccolo principe e l'ubriacone, nell'opera di Antoine de Saint- Exupéry:

Piccolo principe: Che fai?

"Bevo" rispose, in tono lugubre, l'ubriacone.

"Perché bevi?" domandò il piccolo principe.

"Per dimenticare", rispose l'ubriacone.

"Per dimenticare che cosa?" s'informò il piccolo principe che cominciava già a compiangerlo.

"Per dimenticare che ho vergogna", confessò l'ubriacone abbassando la testa.

"Vergogna di che?" insistette il piccolo principe che desiderava soccorrerlo.

"Vergogna di bere!" e l'ubriacone si chiuse in un silenzio definitivo.

Questo dialogo sintetizza il circolo vizioso in cui, nella maggior parte dei casi, è incastrato chi beve. Non è insolito infatti che le persone facciano dei buoni propositi ogni giorno, dicendo "domani non berrò" per poi iniziare a bere il giorno dopo, disperarsi per il fatto di bere, bere ancora di più per annullarne gli effetti spiacevoli e rinforzare così la dipendenza giorno dopo giorno. Tutto ciò, molto spesso, può durare per diversi anni fino a che non viene maturata la decisione di smettere e finché non si accetta e riconosce di avere bisogno d'aiuto. E' questo, nella maggior parte dei casi, il passo concreto necessario per poter intraprendere un cambiamento.

Infatti è proprio nel momento in cui si riconosce di avere bisogno d'aiuto che si aprono le possibilità di interrompere il circolo vizioso in cui ci si è inceppati.

Chiedere di essere aiutati consente di uscire dall'isolamento in cui bevendo, più o meno consapevolmente, ci si è ingabbiati. E uscire dall'isolamento vuol dire rivolgersi alle relazioni; sono queste che consentono di riprendere contatto con la realtà, che aiutano a rimettere i piedi per terra, a riacquistare la concretezza, quella del vivere che, per chi beve, è spesso un lontano ricordo.

Ma quali sono queste relazioni che aiutano e curano?

Sono quelle con le famiglie, i figli, gli amici, gli infermieri, i medici, gli operatori del settore, gli psicologi, le altre persone che hanno avuto lo stesso problema.

Una volta riconosciuto e accettato il bisogno di aiuto, ora che è presente la volontà di

cambiare, di uscire dall'isolamento per vivere la realtà, è adesso che qualsiasi fonte di informazione, incoraggiamento, distrazione, è un prezioso strumento per superare i momenti difficili. E' adesso che le semplici cose diventano risorse importantissime: sentire l'interesse degli altri nei propri confronti, la loro disponibilità, ricevere il loro parere, essere ascoltati, ricevere apprezzamento e sostegno per l'impegno, imparare dalle storie degli altri, avere qualcuno con cui tenersi occupati nel tempo libero, essere accompagnati durante le visite mediche e i percorsi di riabilitazione, sviluppare interesse per il mondo, gli altri, la vita.

Così, man mano che passa il tempo, le persone vedono cambiare nuovamente la loro vita: il corpo recupera energie, le relazioni migliorano, si riacquistano gli interessi, voglia di fare, lucidità; ora si sentono più serene, soddisfatte, contente che i loro sforzi, e ne hanno fatti per affrontare i momenti difficili, siano andati a buon fine.

Ma che significa a buon fine? Significa che chi ha smesso di bere non berrà mai più per tutta la vita? E se invece ad un certo punto un ex bevitore ricade?

Quando questo succede, le persone sentono di aver fallito, hanno la percezione che i loro sforzi siano stati inutili, laddove c'era tanta soddisfazione per i risultati ottenuti subentra tanta vergogna e sensi di colpa, tutto sembra vanificato.

Ma noi sappiamo, e ci teniamo a dirlo ai nostri utenti, che le ricadute fanno spesso parte del cammino di chi smette di bere. Sappiamo che è importante dargli un significato, comprendere cosa e come è successo, perché questo ci consente di capire in che modo possiamo affrontare questo nuovo momento. Ancora una volta è riconoscere l'aiuto che la ricaduta può fornire che può fare la differenza. E' in quest'ottica che la ricaduta diventa un'occasione per vedere cosa non ha funzionato, quali fattori l'hanno facilitata e in che modo possiamo attrezzarci affinché il percorso di cambiamento, una volta ripreso, possa essere più stabile. E quando vediamo i nostri pazienti ritornare in reparto e dire "rieccomi, ho fatto qualche pasticcio e ho pensato di ritornare" oppure "ho capito che stavo per ricominciare a bere e ho deciso di venire", è in quel momento, nel vedere che quella persona ha trovato un punto di riferimento dove sa che può chiedere e trovare aiuto, che comprendiamo che le cose stanno andando come abbiamo auspicato che vadano.