

I famigliari nel Club degli Alcolisti in Trattamento

Il metodo ecologico-sociale di V.Hudolin per il trattamento dei problemi alcolcorrelati per sua stessa definizione coinvolge l'ambiente ("ecologico") e la società ("sociale") nei quali ogni persona vive.

La famiglia, al di là dei legami di sangue, intesa come la rete delle relazioni fondamentali di una persona, è individuata come un *sistema* all'interno del quale agisce *la causalità circolare* (contrapposta alla causalità lineare), che è tipica dei sistemi organici. Questo significa che i cambiamenti all'interno del sistema coinvolgono sempre tutti gli appartenenti al sistema e che il cambiamento di un elemento comporta sempre anche il cambiamento di tutti gli altri.

Nel Club degli Alcolisti in Trattamento sono accolte (secondo certe modalità e regole molto semplici) non le singole persone - appunto per la visione sistemica sopra accennata - ma le *famiglie*, nelle quali ci sia un problema alcolcorrelato (detto brevemente PAC), ovvero quando si verifica il fatto che nella famiglia il consumo di alcol da parte di uno o più membri viene vissuto da tutti o anche solo da alcuni come un problema, in quanto porta disagi e sofferenze.

La soluzione del problema alcolcorrelato, che implica un cambiamento dello stile di vita della famiglia, può essere ottenuta solo coinvolgendo tutti i membri nel cambiamento (causalità circolare). A questo fine la cosa ottimale è che tutti i membri della famiglia frequentino un Club, o, perlomeno, questo dovrebbe essere un obiettivo da raggiungere, iniziando comunque dalla frequenza di quanti sono disponibili fin dal principio.

I membri della famiglia che consumano alcol in modo problematico vengono spesso nominati come "*la*" o "*le persone che hanno il problema dell'alcol*" (possono essere più di una: ad esempio due coniugi che bevono tutti e due in modo problematico). Gli altri membri della famiglia vengono nominati come "*famigliari*".

Nel Club i famigliari, in quanto membri del Club, sono chiamati a mettersi in discussione e a cambiare essi stessi il loro stile di vita avendo come obiettivi la sobrietà - in senso lato - anche per sé stessi e il miglioramento della comunicazione all'interno della famiglia, che viene sempre gravemente danneggiata in presenza di PAC. I famigliari quindi non dovrebbero pensare di accompagnare la persona col problema perché questa persona riesca a smettere di bere, attribuendosi un ruolo assistenziale, ma pensare invece di venire in prima persona, per sé stessi, per mettersi in discussione, per cambiare il *proprio* stile di comunicazione e di vita per prima cosa all'interno della famiglia, ma anche nella società, a partire dalla comunità più vicina, e per mezzo di questo cambiamento indurre il cambiamento anche negli altri. In quest'ottica la frequenza del Club da parte dei famigliari è importante tanto quanto quella della persona col problema.

Nel Club i famigliari intraprendono un percorso di cambiamento a partire dall'interrogarsi sul loro comportamento in famiglia (colpevolizzare gli altri, rinfacciare vicende del passato, chiusura, eccessiva prescrittività, noncuranza, e altro), e anche interrogandosi sul loro stesso bere bevande alcoliche o in genere sul loro rapporto con l'alcol (comprare il vino "per cucinare", lasciare in giro in casa bottiglie . . .).

Nella realtà può succedere che a frequentare il Club siano solo i famigliari, mentre la persona col problema non viene mai o quasi mai, o perché rifiuta di partecipare al Club, o perché risiede per lavoro in un'altra città eccetera.

Esaminerò più da vicino questo caso essendo il mio stesso, ma conosco vari altri casi.

Da cinque anni come famiglia frequento i Club (inizialmente un Club per un anno circa, poi l'attuale). Il figlio col problema venne due o tre volte all'inizio poi non volle più assolutamente partecipare. Per il primo anno, oltre a me a mio marito frequentò anche mia figlia, sorella minore del figlio col problema. Altri due figli

risiedono in altre città per lavoro. Successivamente il figlio col problema si trasferì anche lui fuori Genova per lavoro. Grazie alla frequenza al Club ci sono stati notevoli miglioramenti nello stile di vita familiare tra cui spicca l'abbandono totale e definitivo del bere cosiddetto conviviale (da parte del padre, notevole e affezionatissimo bevitore "normale") e sociale (da parte della figlia), che fino ad allora non erano stati recepiti come problematici, ma che invece creavano pesanti problemi comportamentali (nel padre: isolamento durezza ripiegamento su sé stesso) e di salute (nella figlia, giovane ragazza: malessere di vari giorni dopo uscite con gli amici in cui beveva).

Mancava la presa di coscienza, si era succubi dell'ideologia corrente per cui bere a pasto in casa pranzo e cena, o fuori con gli amici è normale. In famiglia si arrivava a non rendersi conto di dare un pessimo esempio al figlio col problema: addirittura in un periodo in cui era riuscito a iniziare un periodo di astinenza dopo un incidente grave in macchina, ai pasti c'era lo stesso il vino in tavola, e il padre beveva come d'abitudine davanti al figlio che non stava bevendo (l'astinenza quella volta durò otto mesi).

Adesso pensare di esserci comportati a quel modo sembra una cosa impossibile, irrealistica: se lo vedessi succedere adesso mi sembrerebbe una cosa abominevole! La sensibilità e il senso di responsabilità del bere alcolici per noi si è sviluppato grazie al percorso nel Club. La cultura esterna del bere cosiddetto sociale eccetera ci aveva completamente accecati rispetto ai rischi (sia relativi alla salute propria sia al comportamento dannoso per gli altri).

Potrei dire molte altre cose ma in sintesi: non puoi chiedere a tuo figlio di non bere se tu bevi!

Almeno mostragli che si può, perché tu stesso lo stai facendo.

C'è naturalmente tutto il capitolo del vantaggio per la salute di chi smette di bere: tanto per fare un esempio il miglioramento del sistema circolatorio per cui il padre che ha smesso di bere ha evitato un intervento di vene varicose alle gambe, eccetera.

Poi: tutta l'attenzione della famiglia che frequenta regolarmente il Club da anni e modifica sensibilmente il suo comportamento nel senso del rinunciare a consumare alcol in tutte le occasioni, insomma questa grande dedizione al problema del figlio, ha prodotto un cambiamento ambientale enorme rispetto alla situazione precedente di solitudine, di ghettizzazione, di percezione da parte del figlio col problema di un ambiente familiare che vive bevendo tranquillamente "perché noi siamo normali e a noi non ci fa male" mentre "tu sei diverso da noi perché bevi ma non ti freni e ti ubriachi e ti rovini la vita". Prima c'era un ambiente ostile che respingeva, perché chi smette di bere ha difficoltà se tutti gli bevono sotto al naso, quello per lui è un ambiente ostile pericoloso, gli impone sforzi di volontà ulteriori, e anche la mortificazione di sentirsi appunto "diverso". Invece un ambiente in cui non si fa più uso di alcol è un ambiente amichevole, pronto ad accoglierlo, dove si troverà subito a suo agio, quando finalmente smetterà.

In un altro caso di mia conoscenza diretta due genitori che frequentavano il mio Club avevano un figlio col problema, che non è mai venuto al Club. In seguito alla frequenza i genitori hanno smesso quasi completamente di bere, e per importanti cambiamenti nel comportamento in casa specialmente della madre, che era molto aspra e dura nel rimproverare il figlio, dopo circa un anno di frequenza da parte dei genitori, il figlio ha smesso di bere e ha ripreso gli studi con successo. I genitori comunque continuano sempre a frequentare tuttora dopo tre anni.

Nel caso mio ancora mio figlio non ne è uscito, ma ci sono buoni segnali di cambiamento in questi ultimi sei mesi, con dei miglioramenti della qualità della sua vita, che danno finalmente una speranza. E' certo che il nostro frequentare come famigliari il Club degli alcolisti in trattamento ha aiutato come un grande potente vettore a portarci verso la soluzione.