



VIVERE CON UN PARTNER ALCOLDIPENDENTE



Dipendenze Svizzera
Losanna 2011

In collaborazione con il Fachverband Sucht,
GREA e Ingrado

L'opuscolo descrive la situazione di una donna che convive con un partner alcolista. Da un punto di vista statistico, in Svizzera si tratta della situazione più frequente. Naturalmente, le informazioni qui riportate valgono anche per gli uomini che vivono con una compagna alcolodipendente.

UNA SITUAZIONE DIFFICILE

Vivere con una persona dipendente dall'alcol non è semplice. Le compagne di uomini con problemi di alcol si trovano spesso in situazioni difficili, talvolta disperate. I ripetuti tentativi di aiutare il partner ad affrontare e risolvere i suoi problemi, e la continua messa in discussione del proprio ruolo, possono esaurire le forze di una donna. Speranza, disperazione, amore, odio, collera, senso di colpa... tante sono le emozioni che coesistono, con conseguenze negative sullo stato d'animo, sulla qualità del sonno e sulla salute fisica. Sensi di colpa e vergogna inducono sovente la donna ad isolarsi dalla vita sociale, trascurando le amicizie e le relazioni con altre persone e mettendo i propri bisogni e desideri in secondo piano. Con il tempo, la donna può perdere la speranza e cadere in preda ad un senso di solitudine, disperazione ed impotenza.

Si stima che in Svizzera le persone che vivono a contatto con alcolodipendenti siano circa un milione, molte delle quali sono donne.

COMPNDERE IL PROPRIO COINVOLGIMENTO

Di pari passo all'evoluzione della malattia del partner, nella compagna può svilupparsi un processo di codipendenza. La codipendenza consiste in una serie di atteggiamenti e di reazioni che vengono adottate spontaneamente per tentare di aiutare il partner, con grande dispendio di energia, senza che la situazione necessariamente migliori.

Per essere in grado di aiutare l'altro, è necessario comprendere questo processo ed il modo in cui il proprio comportamento influisce su quello del compagno.

O DIFENDERE E GIUSTIFICARE

«Lavora troppo..., ha molte preoccupazioni..., sono gli amici che lo fanno bere..., lui non sa dire di no...». Spesso si tende a cercare delle giustificazioni per spiegare perché il partner beve troppo.

Inoltre ci si può fare carico delle responsabilità di competenza del compagno, per evitargli preoccupazioni o perché non è in condizione di assumerselo. E ancora, si nascondono alla propria cerchia di conoscenze gli episodi che mettono a disagio. La paura e la vergogna impediscono di confidarsi e, visto che diventa sempre più difficile parlarne con il partner, si finisce con isolarsi completamente.

O CONTROLLARE

Purtroppo, la comprensione ed il sostegno non sempre hanno l'effetto sperato e allora si cerca di limitare il consumo, di controllare ciò che il partner fa, dove va, con chi,... A volte, si sviluppano ingegnose strategie per provare a gestire il consumo di alcol del compagno. Ma il problema persiste e l'umore varia in funzione del comportamento del partner. «Beve poco..., esce di meno...» e si ritrova speranza. «Rientra tardi..., si addormenta sul divano...» ed è subito disperazione. Senza contare che a poco a poco si perde fiducia sia nel partner che in sé stesse, nella propria capacità di aiutarlo e di impedirgli di bere. Si hanno discussioni, ci si arrabbia con il partner, contro l'alcol, contro se stesse, contro coloro che bevono con lui, contro quelli che conoscono il problema e non dicono niente.

O ACCUSARE

Quando la situazione è percepita come insostenibile e tutti i tentativi di aiutare il partner alcolodipendente si sono rivelati inefficaci, può capitare che si inizi a lasciare libero sfogo ai rimproveri e alle accuse. «Per colpa tua tutto sta andando a rotoli..., stiamo soffrendo per colpa tua...». E non di rado si minacciano conseguenze negative se non dovesse smettere subito di bere.

Tutto questo può comportare un enorme dispendio di energia, grandi sofferenze, momenti di speranza e di dubbio. Purtroppo, ogni tentativo è vano e non è possibile fermare la progressione della malattia fintanto che il partner non si coinvolge direttamente.

Eppure qualcosa si può fare: anche se lui non è ancora pronto per farsi curare, si può iniziare a cambiare le cose per se stesse.

USCIRE DAGLI STEREOTIPI

Per una donna è particolarmente difficile evitare di offrire spontaneamente il proprio aiuto e sostegno. La nostra società infatti continua a proporre un'immagine femminile comprensiva, amabile, premurosa, sensibile e paziente. Questo stereotipo caratterizza e condiziona di conseguenza il comportamento della donna e l'immagine che essa ha di sé. Le compagne di un uomo alcol dipendente spesso si sentono responsabili, vogliono aiutare e hanno la sensazione che senza il loro sostegno lui non ce la può fare.

Talvolta, pur di riuscire a far fronte a questi problemi, le donne fanno ricorso ai farmaci o ad altre sostanze psicoattive, con il rischio di aggravare ulteriormente la situazione.

Un uomo, partner di una donna dipendente dall'alcol, al contrario, non vive le stesse pressioni sociali rispetto al suo ruolo. Infatti, tradizionalmente, l'uomo è considerato meno sensibile, maggiormente capace di porre limiti e a dire di no. In realtà, questo modo di comportarsi è davvero utile per proteggersi e per evitare di lasciarsi rinchiudere nel problema dell'alcol. Tuttavia, è più frequente che un uomo non sopporti di vivere accanto ad una donna alcolista e che la lasci.



COSA FARE? COME COMPORTARSI?

Una coppia è un po' come un ingranaggio: gli elementi si incastrano gli uni negli altri e girano ad un certo ritmo. Se uno degli elementi inizia a muoversi in modo diverso, l'intero meccanismo deve modificare il suo modo di funzionare, altrimenti si rompe.

« Quindi, piuttosto che disperarmi di non vederlo cambiare, IO potrei cambiare qualcosa...: il mio cambiamento avrà necessariamente un effetto sul suo comportamento». Ma cosa cambiare?

- Devo accettare che non posso «smettere di bere né farmi curare» al posto suo.
- Non posso che «cambiare me stessa».
- Posso dare nuovamente spazio ai miei bisogni e desideri: fare ciò che mi fa piacere, incontrare persone a cui voglio bene, prendermi del tempo per occuparmi di me stessa.
- Non mi devo sentire in colpa: non beve a causa mia. Beve perché è «ammalato di alcol» e questa è l'unica ragione che spiega il suo comportamento.
- Posso porre dei limiti chiari per evitare di soffrire troppo.
- Non devo più assumermi le sue responsabilità né fare le cose al posto suo.
- Posso chiedere aiuto per me stessa, per avere sollievo per le mie sofferenze e per avere sostegno in questa mia decisione.

CHIEDERE AIUTO PER VOI STESSE

Se la malattia del vostro compagno vi fa soffrire al punto da non poter più continuare a sopportare la situazione, non esitate a chiedere un sostegno al di fuori della coppia.

Potete fare ricorso ai servizi elencati di seguito, scegliendo quello preferito ma soprattutto quello dal quale vi sentite più capita ed ascoltata.

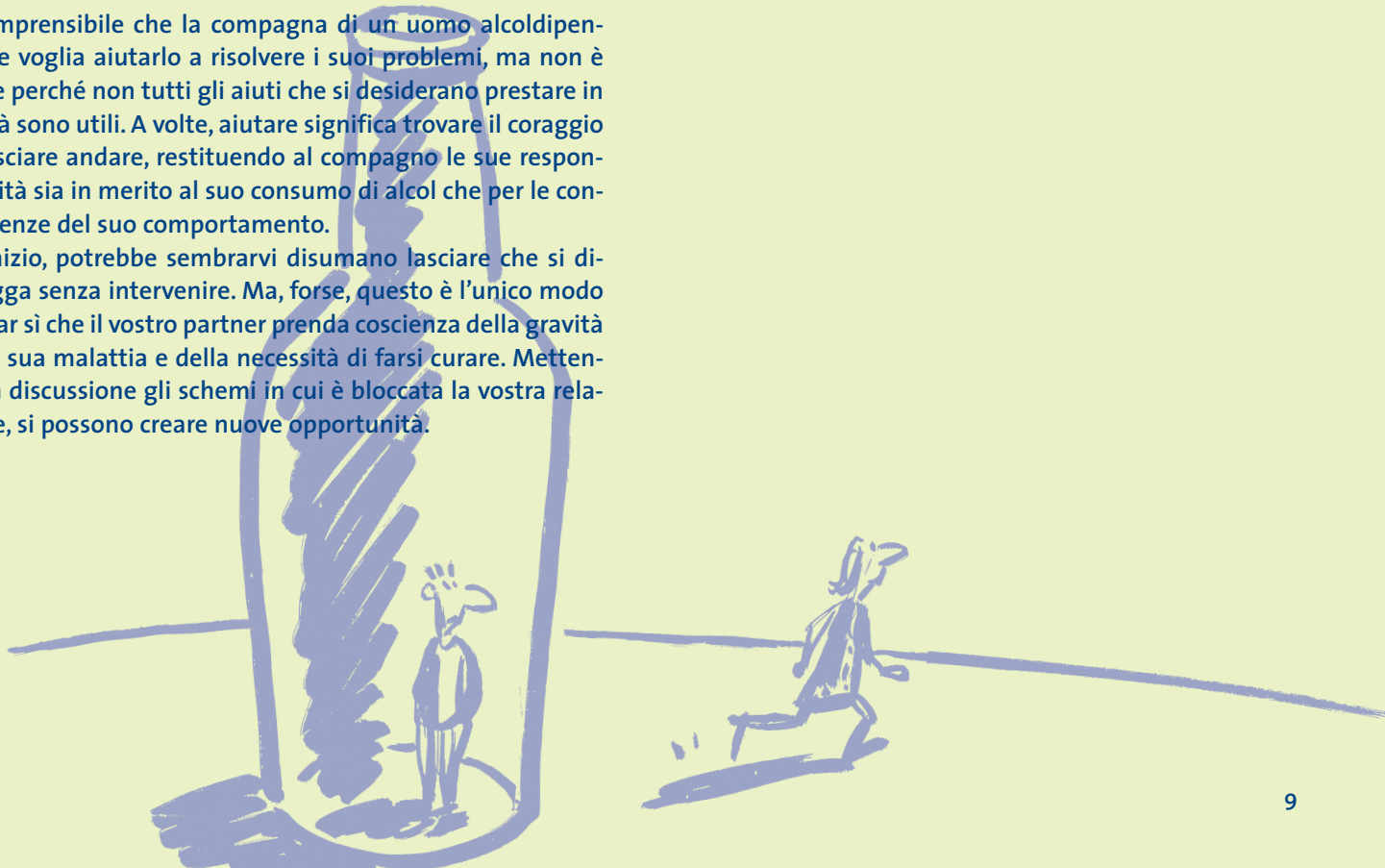
- Un medico di fiducia: esponetegli la situazione e chiedetegli consiglio.
- Centri specializzati in consulenza per problemi di alcol e dipendenze.
Trovate i recapiti di questi servizi nell'elenco telefonico (ad esempio, nelle prime pagine sotto la voce «Aiuto e consultazione»); su internet consultando il sito www.infoset.ch, sotto la voce «Beratung und Therapie»/«Traitement et conseil», «Ambulante Angebote»/«Offres ambulatoires» (il sito è in tedesco o francese, ma seguendo il percorso indicato trovate l'elenco dei cantoni e sotto «TI» anche indirizzi in Ticino); potete richiederli a Dipendenze Svizzera (tel. 021 321 29 76) o, in Ticino, ad Ingrado Servizi per le dipendenze (www.ingrado.ch, tel. 091 923 92 83).
- Gruppi di autoaiuto per famigliari di alcoldipendenti: il dialogo ed il contatto con persone nella stessa situazione può essere una valida forma di sostegno. Gli indirizzi sono ottenibili contattando gli uffici di consulenza e prevenzione. Al sito www.al-anon.ch, trovate tutte le informazioni che vi possono servire sul gruppo di autoaiuto Al-Anon.

Tutti gli operatori a cui vi rivolgerete sono soggetti al segreto professionale e tratteranno le vostre informazioni con la massima discrezione. L'accompagnamento ed il sostegno che vi verranno offerti sono gratuiti oppure rimborsati dalla cassa malati.

QUALE AIUTO È EFFICACE? COME AIUTARE QUALCUNO CHE NON CHIEDE NIENTE E CHE NON DESIDERA CAMBIARE?

È comprensibile che la compagna di un uomo alcolodipendente voglia aiutarlo a risolvere i suoi problemi, ma non è facile perché non tutti gli aiuti che si desiderano prestare in realtà sono utili. A volte, aiutare significa trovare il coraggio di lasciare andare, restituendo al compagno le sue responsabilità sia in merito al suo consumo di alcol che per le conseguenze del suo comportamento.

All'inizio, potrebbe sembrarvi disumano lasciare che si distrugga senza intervenire. Ma, forse, questo è l'unico modo per far sì che il vostro partner prenda coscienza della gravità della sua malattia e della necessità di farsi curare. Mettendo in discussione gli schemi in cui è bloccata la vostra relazione, si possono creare nuove opportunità.



LA DINAMICA DEL CAMBIAMENTO

Il vostro nuovo atteggiamento provocherà necessariamente dei cambiamenti.

Non assumendovi più la colpa e la responsabilità per il consumo di alcol del compagno e non trascurando più i vostri bisogni, non solo avrete la sensazione di rivivere e di riprendere gusto per la vita, ma il vostro ritrovato benessere potrebbe dare speranza al vostro partner stimolandolo a chiedere un aiuto per uscire dalla dipendenza.

Tuttavia, dovrete prepararvi al fatto che questi cambiamenti potrebbero non essere necessariamente positivi e potrebbero comportare un peggioramento della situazione (per esempio un aumento del consumo, delle minacce, dei conflitti all'interno della coppia,...)

Purtroppo, è impossibile conoscere in anticipo la dinamica del cambiamento.

Non esitate a chiedere aiuto, poiché questa può essere una fase particolarmente difficile e delicata per voi e, in queste condizioni, potreste avere bisogno di un sostegno per proseguire nel vostro intento.

Quando la donna restituisce al compagno compiti e responsabilità, le si aprono nuovi spazi che attendono solo di essere riempiti ed organizzati. La compagna ha il diritto di soddisfare le proprie esigenze ed i propri desideri e di essere felice. Ciò significa dedicarsi anche a cose che la fanno stare bene e che la divertono. Il benessere della donna influisce a sua volta sul comportamento del compagno alcol-dipendente.



E QUANDO CI SONO DEI FIGLI?

Molti genitori credono, a torto, di risparmiare una sofferenza ai figli nascondendo il problema. Ma anche i più piccoli percepiscono le tensioni in seno ad un nucleo familiare. Spesso, non capiscono che cosa stia succedendo, però ne soffrono. Per questo, è importante spiegare ai figli che il papà è dipendente dall'alcol e che si tratta di una malattia di cui nessuno ha colpa. Rompete il silenzio e permettete ai vostri figli di parlare delle loro difficoltà e paure, dei sensi di colpa e della vergogna. Anche per i bambini può essere utile confidarsi con uno specialista o con altri bambini in situazioni simili.

Se il vostro compagno diventa aggressivo o violento quando ha bevuto, non esitate a proteggere voi stesse ed i vostri figli allontanandovi dal domicilio o chiamando la polizia o il medico di guardia.

A volte, è difficile per una donna intraprendere questi cambiamenti. Restituire al compagno le sue responsabilità, lasciar andare, soddisfare le proprie esigenze sono atteggiamenti che non corrispondono al ruolo assegnatole dalla società.

Preparatevi a far fronte a delle critiche. Spesso, le donne che «osano» rimettere se stesse al primo posto si sentono dire: «Come sei dura e insensibile! Perché non lo aiuti? Pensi solo a te stessa!...».

Non tutti hanno la vostra esperienza: spontaneamente, la gente crede che per aiutare un partner alcol dipendente bisogna proteggere, giustificare, amare ed essere presenti. Anche voi per molto tempo avete pensato così...Ma, adesso, sapete cosa potete fare: prendetevi del tempo per voi stesse, dedicatevi ad attività che vi fanno stare bene e non esitate a chiedere aiuto!

OPUSCOLI

- o L'alcol è un problema?
- o Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti
- o La ricaduta
- o Figli di alcol-dipendenti

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 libreria@dipendenzesvizzera.ch