

FESTA DELLA GRATITUDINE -25ENNALE DI AL-ANON IN VALLE D'AOSTA
(12 . 6. 2005). C/o Centro Polivalente di Fénis

Prof. Gaspare Jean -Via M.Melloni 68 20129 MILANO Tel. 02 714830

I GRUPPI AL-ANON- ALATEEN: UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

Da sempre Al-Anon –Alateen svolgono una azione importante per evidenziare i danni sociali legati all'alcolismo, fino a denunciare l'alcolismo come "malattia della famiglia", espressione questa che ben sottolinea il coinvolgimento dell'intero nucleo familiare .

Infatti oltre al danno fisico , psicologico e sociale del bevitore , l'alcolismo genera un forte disagio psicologico dei componenti della famiglia, porta a violenze esercitate sia all'interno che all'esterno della famiglia, ad un aumento degli incidenti stradali e sul lavoro e delle violazioni della legge, a danni economici provocati dal disimpegno lavorativo dell'alcolista.

In conseguenza di questo i familiari dell'alcolista vivono in uno stato costante di vergogna, di depressione, di colpevolizzazione che li porta ad un progressivo isolamento.

La scelta, sofferta ed impegnativa, di frequentare i gruppi permette di superare questa condizione di grave disagio, come si evidenzia dalle testimonianze degli affiliati ad Al-Anon-Alateen, che affermano di ricevere dalla frequenza ai gruppi coraggio, speranza, fiducia in se stessi, autostima.

I gruppi quindi rafforzano le capacità di reazione che ciascuno ha, modificandone in positivo lo stile di vita; nell'incontro del 2004 qui a Fénis, si è appunto discusso di questo fenomeno, chiamato dagli psicologi "stile di coping".

Tuttavia è limitativo pensare che i gruppi Al-Anon-Alateen si rivolgono solo alle singole persone rafforzandone la capacità di reagire agli eventi stressanti della vita (cosidetto empowerment psicologico); la loro azione è rivolta anche al rafforzamento del gruppo (cosidetto empowerment organizzativo).

Infatti la prima tradizione recita: "Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il progresso individuale nella maggior parte dei casi dipende dall'unità di Al-Anon". Si deduce quindi che "empowerment individuale,psicologico" è strettamente legato con la capacità del gruppo di svilupparsi qualitativamente oltre che quantitativamente.

Come si può migliorare la efficacia del gruppo affinché non eserciti solo una maggiore attrazione ma raggiunga meglio l'obiettivo di dare sollievo agli affiliati?

Cercando di migliorare le sue modalità di intervento che, secondo Cinzia Albanesi (I Gruppi di Auto-Aiuto-Ed.Carocci, Roma 2004) sono:

- il sostegno informativo con facilitazione della narrazione,
- il favorire la condivisione di testimonianze,
- il dare sostegno emotivo attraverso amicizia e spirito di gruppo,
- l'aiutare il conduttore del gruppo

A) SOSTEGNO INFORMATIVO

Mentre nei CAT l'informazione sull'alcolismo è fornita da un operatore, nei gruppi basati sui 12 passi l'informazione si basa sulle testimonianze delle esperienze vissute dei familiari dell'alcolista;

la chiave di lettura di queste esperienze è fornita dal "Grande Libro" che definisce l'alcolismo una malattia inguaribile (ma curabile), progressiva, mortale caratterizzata dalla perdita della capacità di controllarsi nel bere.

L'informazione attraverso le testimonianze dà concretezza a questa definizione che non appare solamente come un'affermazione "tecnicamente corretta" ma corroborata dalla praxis dell'esistenza.

Le testimonianze sono reciproche così che ogni partecipante al gruppo riesce a cogliere quelle peculiarità che

sono state la sua esperienza; ne deriva un sentire comune, che esclude ogni giudizio negativo sui comportamenti passati. Quindi amicizia e sensazione di non essere giudicati sono le impressioni che uno ha all'inizio della frequenza dei gruppi .

2

Tutto questo infonde senso di condivisione e quindi speranza di poter risolvere i propri problemi così come altri hanno risolto problemi simili.

E' giusto quindi affermare che i gruppi non danno una semplice informazione che arricchisce le conoscenze personali, ma un sostegno informativo che incide sull'emotività del soggetto; questo è naturalmente un processo più lento, rispetto al senso di amicizia che uno subito percepisce quando "scende al gruppo".

B) FAVORIRE LA CONDIVISIONE DI TESTIMONIANZE

Il soggetto che narra episodi della propria esistenza ottiene una maggior conoscenza di sé e quindi viene aiutato a capire le luci e le ombre della propria personalità. Questo aiuto è possibile se gli altri componenti del gruppo appaiono interessati ed attenti a quanto si dice.

Questa attenzione crea nel gruppo un senso di comunità e permette a ciascuno di vedere più chiaramente la propria vita; si passa così da una migliore conoscenza di sé ad una valutazione di come si deve modificare il proprio stile di vita per essere più in armonia con se stesso.

Tutte le testimonianze del gruppo hanno valore, anche quelle apparentemente "dissenzianti" in quanto la complessità del nostro io ha risvolti sconosciuti e spesso la critica di alcune conclusioni che altri affiliati ritengono valide rafforza il cammino verso quella condizione che Al-Anon chiama "serenità".

Il gruppo quindi si arricchisce valorizzando ogni testimonianza e quindi aumentando quel ventaglio di possibili informazioni e soluzioni di problemi che permette al gruppo di meglio adattarsi alla variabilità dei singoli affiliati e quindi venire incontro a un maggior numero di problemi

C) DARE SOSTEGNO EMOTIVO

E' necessario che chi fa una testimonianza si trovi circondato da un ascolto non superficiale ma da un "ascolto riflessivo".

Questo avviene quando gli affiliati presenti nel gruppo stanno attenti non solo alle parole, ma anche alle espressioni e alla gestualità di chi parla per cogliere i momenti di più intensa sofferenza o di catarsi. In questo modo ogni affiliato si "rispecchia nell'ascolto dell'altro" con maggior giovamento reciproco.

Spesso i membri dei gruppi si lamentano che le stesse testimonianze continuano ad essere ripetute;

questo è un atteggiamento superficiale che può essere superato se uno analizza che la ripetizione della testimonianza nasce da differenti necessità che possono essere schematizzate così:

- necessità di meglio precisare i propri stati d'animo a se stesso,
- comunicare una più approfondita conoscenza di sé al gruppo,
- partecipare al gruppo che si sono raggiunti determinati obiettivi.
- valutare i progressi ottenuti coll'aiuto del gruppo.

Un "ascolto riflessivo" produce all'interno del gruppo un più forte legame tra i componenti del gruppo e quindi, indirettamente, favorisce il potere di attrazione del gruppo verso altre persone, portatrici dei medesimi problemi.

D) AIUTARE IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

I gruppi basati sui 12 passi escludono la presenza di un operatore indicato come leader del gruppo. Abbiamo quindi una persona che si presta al "servizio" di coordinare la discussione pur condividendo gli stessi problemi di tutti gli altri membri del gruppo.

Spesso di questo non si tiene conto ed il conduttore viene caricato di problemi che non solo non può

affrontare ma che disturbano una abituale attività del gruppo. Questi comportamenti vanno corretti o meglio prevenuti.

Può così accadere che si scarichino sul conduttore stati di ansia, angosce, sogni, fantasmi, senza pensare che il conduttore non è un operatore freddo e distaccato ma un membro del gruppo con le difficoltà di tutti gli altri affiliati. In queste circostanze è necessario che questi stati d'animo siano onestamente discussi nel gruppo e non accollati al conduttore col rischio di colpevolizzarlo dell'insoddisfacente andamento del gruppo.

In una seduta può capitare di incepparsi in un silenzio quanto mai imbarazzante; nessuno vuole prendere la parola. Possono darsi varie soluzioni:

- il conduttore può riassumere i termini della discussione fatta fino a quel momento e rilanciare la discussione con una domanda a cui ognuno dà la propria risposta;
- leggere un brano che si ritiene appropriato ai problemi posti e farlo commentare dai presenti.

La lettura di un brano può essere anche utile nel caso opposto, quando uno dei presenti monopolizza la discussione impedendo agli altri di interloquire; col commento del brano letto si può così venire incontro al diritto di esprimersi di tutti i membri del gruppo.

Da quanto detto si deduce che in un gruppo ben organizzato la figura del conduttore va nettamente separata dalla figura dello sponsor; con questo possono essere discussi non solo problemi più intimi ma anche gli atteggiamenti e i comportamenti che uno deve tenere all'interno del gruppo.

Lo sponsor d'altra parte deve evitare di considerarsi colui che risolve i problemi dello "sponsorizzato"; la sua attività migliore si ha quando fa emergere i problemi che si devono portare al gruppo ed il modo migliore per presentarli agli altri.

Bisogna tuttavia riflettere sul fatto che per aumentare l'efficienza (cioè la capacità di attrazione) e la efficacia (cioè la capacità di raggiungere determinati obiettivi) dei gruppi è necessario proiettarsi nella comunità sociale di cui si fa parte.

La pubblica informazione, lo stimolo a compiere il 12° passo fanno sì che i gruppi di self-help che si basano sul metodo dei 12 passi, contribuiscano ad aumentare il "capitale sociale" di una comunità, naturalmente unitamente ad altre associazioni con finalità sociali, culturali, sanitarie, sportive.

Numerose scuole sociologiche insistono sul concetto di capitale sociale di un territorio, intendendo con ciò la capacità della comunità di favorire la crescita di reti relazionali capaci di stimolare forze endogene per cui il singolo individuo reagisce meglio alle avversità della vita (licenziamento, divorzio, insuccesso scolastico, rovescio finanziario, malattia, ecc.).

E' compito degli Enti Locali di incrementare il capitale sociale di un territorio; non solo attraverso le politiche culturali, del tempo libero, dello sport ma anche attraverso la promozione di queste reti di protezione sociale di cui la Associazione Al-Anon-Alateen fa parte.

I gruppi di auto-mutuo-aiuto si differenziano da altre associazioni di volontariato per le loro peculiarità di autogestione ed autoorganizzazione. L'autogestione della salute è rivolta all'interno del gruppo ed ha lo scopo di aiutare a superare le ansie, le paure, i disagi psicologici e sociali legati alla malattia; estremizzare d'altra parte le caratteristiche di autogestione porta a contrapporre il gruppo ai servizi sanitari; è invece evidente che i migliori risultati si ottengono dalla collaborazione tra professionisti e gruppi.

L'autoorganizzazione dei gruppi si rivolge sia all'interno del gruppo sia all'esterno: all'interno del gruppo si evidenzia nelle modalità di accoglienza e nella presa in carico; all'esterno nelle attività di pubblica informazione e di colloquio individuale che porta, per un processo di attrazione e non di proselitismo, ad espandere il gruppo e a crearne di nuovi.

Nel rapporto CENSIS 2004 si definiscono alcune caratteristiche della attuale società italiana tra cui le più evidenti sono l'incertezza e la paura del futuro. Come operatori sanitari tocchiamo con mano ogni giorno questi fenomeni: vediamo persone non malate ma che hanno paura di ammalarsi,

persone che vorrebbero fare esami ed accertamenti per avere la conferma che effettivamente stanno bene.

Penso che lo sviluppo di queste reti intermedie di protezione tra l'individuo e le istituzioni sociosanitarie

possa aiutare le persone a rafforzare quelle capacità interne di reazione alle sfide di ogni giorno.

L'autoorganizzazione dei gruppi di self-help e l'autogestione della propria salute aumentano quel senso di responsabilità che porta ogni individuo a mettere a frutto i talenti che gli sono stati predestinati e questo aumenta il livello di civiltà dell'intera società.

In conclusione con questo intervento ho cercato di dimostrare che i gruppi basati sul metodo dei 12 passi attraggono persone che soffrono per una serie di eventi stressanti e dolorosi, li accolgono e

ne rafforzano le capacità di difesa e di reazione (primo livello di empowerment psicologico); le esperienze vissute "processate" all'interno dei gruppi portano il gruppo ad un livello sempre più alto di efficacia ed efficienza di autoorganizzazione tale da incrementare le capacità di autogestione della salute degli affiliati (empowerment organizzativo); il gruppo è allora pronto ad aprirsi alla comunità collaborando informalmente con altre forme di associazionismo nell'aumentare il cosiddetto capitale sociale di un territorio. E' compito degli Enti Locali in primo luogo organizzare, promuovere, incentivare queste azioni che hanno lo scopo finale di rendere i cittadini più attrezzati a reagire alle avversità che la vita può loro riservare.

POTENZIAMENTO DELLE PROPRIE CAPACITA' (EMPOWERMENT PSICOLOGICO)

PRIMA TRADIZIONE:

IL NOSTRO COMUNE BENESSERE DOVREBBE VENIRE IN PRIMO LUOGO: IL PROGRESSO INDIVIDUALE NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI DIPENDE DALLA UNITA' DI ALANON-ALATEEN.

COME POTENZIARE IL GRUPPO? (EMPOWERMENT ORGANIZZATIVO)

Da Cinzia Albanesi: "I Gruppi di auto-aiuto" Ed. Carrocci, Roma 2004.

- 1) SOSTEGNO INFORMATIVO
- 2) FAVORIRE LA CONDIVISIONE DI TESTIMONIANZE
- 3) DARE SOSTEGNO EMOTIVO (SPIRITO DI GRUPPO)
- 4) AIUTARE IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

SOSTEGNO INFORMATIVO

- 1) Testimonianza = Informazione sostenuta da esperienze di vita;
- 2) Capire la natura del proprio disagio esistenziale;
- 3) Sapere che i propri problemi possono essere risolti così come altri li hanno risolti;
- 4) Percepire che il gruppo aiuta e segue tutti i suoi affiliati.

FAVORIRE LA CONDIVISIONE DELLE TESTIMONIANZE

Ne consegue:

- 1) Maggior conoscenza di sé (limiti e potenzialità);
- 2) Valutazione di come modificare il proprio stile di vita per essere più sereno;
- 3) Arricchimento del gruppo che acquisisce un numero maggiore di testimonianze;
- 4) Testimonianze dissenzienti: non scartarle ma analizzarle

DARE SOSTEGNO EMOTIVO

Necessita che nel gruppo di crei un "ascolto riflessivo"

- 1) Valorizzazione delle espressioni non verbali;
- 2) Non mostrarsi infastiditi per testimonianze ripetute perché c'è la necessità :
 - a) di meglio precisare a sé i propri stati d'animo,
 - b) di comunicare agli altri una più approfondita conoscenza di sé,
 - c) di partecipare al gruppo che si sono raggiunti determinati obiettivi,
 - d) di valutare i progressi raggiunti coll'aiuto del gruppo.

AIUTARE IL CONDUTTORE DEL GRUPPO

- 1) Non comunicare al conduttore ansie, angosce che lo colpevolizzano
- 2) Silenzi da superare col rilancio di domande o con letture
- 3) Monopolizzazione della discussione da parte di un componente
- 4) Ruoli diversi del conduttore e dello sponsor.

PROIEZIONE DEL GRUPPO ALL'ESTERNO

OBIETTIVI:

- Aumentare l'efficienza (potere di attrazione)
- Aumentare l'efficacia (saper meglio intervenire per portare aiuto)

STRUMENTI

Pubblica informazione e 12° passo

RISULTATI

- 1) Potenziare il "CAPITALE SOCIALE" di un territorio, insieme ad altre associazioni sociali, culturali, sportive, religiose, ecc;
- 2) Gruppi di auto-aiuto intermedi tra individuo e strutture socio-sanitarie;
- 3) Autoorganizzazione della rete di protezione sociale
- 4) Autoge