Gioco d’azzardo e alcol in età anziana: l’esperienza dei gruppi di auto mutuo aiuto

I gruppi di auto mutuo aiuto sono una risorsa importante, poco conosciuta spesso dalle persone che vivono un problema e talvolta anche dagli operatori dei servizi di un certo territorio. Alcuni aspetti che li caratterizzano (accoglienza incondizionata, atteggiamento non giudicante, socializzazione e contrasto all’isolamento) li rendono particolarmente adeguati per la popolazione anziana. Nell’articolo viene riportata l’esperienza di alcuni gruppi di auto mutuo aiuto lombardi sul tema della dipendenza da alcol o da gioco d’azzardo.

Di Enrico *(Giocatori Anonimi)*, Roberto *(Alcolisti Anonimi)*, Guido Riva *(Club Alcologici Territoriali)*

Nel mese di settembre 2022 siamo stati coinvolti come relatori in un seminario, organizzato a Milano dall’Ordine Assistenti Sociali Lombardia in collaborazione con il CISF Centro Internazionale Studi Famiglia, dal titolo “Anziani, gioco d’azzardo e alcol: il ruolo possibile di servizi e operatori domiciliari e di prossimità”. Il seminario è stato una importante occasione in cui misurarsi nel portare la nostra voce e la nostra esperienza, al fianco di assistenti sociali e di altre figure professionali (psicologi, educatori professionali) di servizi territoriali per anziani e di servizi specialistici per le dipendenze.

Alcolisti Anonimi e Giocatori Anonimi

Alcolisti Anonimi (AA) è stata fondata negli Stati Uniti, nel 1935, per iniziativa di due alcolisti (Bill W., che lavorava a Wall Street, e Bob S., medico chirurgo); al 1949 risale (per iniziativa della moglie di Bill W.) la fondazione dei gruppi Al-Anon, che accolgono i familiari degli alcolisti.

Presenti in tutto il mondo, in Italia i gruppi AA sono attivi dal 1974. Attualmente i gruppi AA sono oltre 430, diffusi su tutto il territorio nazionale (in Lombardia 95, a Milano città 16); i gruppi Al-Anon sono oltre 280 (in Lombardia 69, a Milano città 7).

Sono Gianni, alcolista, ho 76 anni e partecipo alle riunioni da un anno. In AA sono arrivato per una minaccia da mia moglie: se continui a bere così, non vedi più tuo nipote. Accettare di essere un alcolista non è stato facile. Non mi spiegavo cosa fosse successo. Ho sempre bevuto a tavola, in compagnia e il grappino la sera davanti alla tv era un rito e un piacere insieme. Ma poi... poi ho cominciato a bere di più, a bere da solo quando mia moglie era fuori casa; spesso bevevo prima di andare a prendere mio nipote a scuola. Eppure con mia moglie sono sempre andato d'accordo, così con figlia e genero, presto servizio come volontario alla protezione civile... Comunque a un certo punto ho smesso di intestardirmi sul perché, ascoltando le parole di un amico che una sera mi ha detto: "Quando c'è un incendio e la casa brucia, cosa si fa? Si esce e si scappa. Ci sarà tempo e modo di capire." Ecco, mi sono fidato. Non ho smesso subito di bere. Ogni tanto una birretta me la facevo, ma certo non più con la spensieratezza di prima. Dopo averla bevuta mi chiedevo sempre cosa avrebbero pensato gli amici del gruppo...

Mi chiamo Bruno e sono un alcolista. Ho 80 anni e sono sobrio da 7. Purtroppo da 3 anni non frequento: la pandemia e gli acciacchi dell'età non mi permettono di uscire, soprattutto di sera. Ma un'amica del gruppo mi telefona almeno un paio di volte la settimana e gli altri di tanto in tanto si fanno sentire. Ho sempre bevuto troppo, un'abitudine di quando lavoravo come manovale e che ho mantenuto anche dopo, una volta in pensione. Danni ne ho fatti soprattutto con i soldi e il gioco alle macchinette. Al gruppo mi hanno portato le figlie, arrabbiate e disperate come mia moglie, che da mesi non mi rivolgeva più la parola. In AA ho trovato una famiglia. Sentivo che potevo raccontare la mia storia senza vergogna: ognuno metteva sul tavolo la sua e alcune storie erano davvero terribili. Eppure chi le raccontava sorrideva. Ho pensato che anch'io potevo farcela. Mi piaceva andare al gruppo, stare tra persone più giovani e portare caramelle, acqua e bibite. Mi sentivo utile. Molti i regali della frequenza al gruppo e della sobrietà: il ritrovato rapporto con la mia famiglia, una certa dose di buon umore, impensabile nella vita di prima, e in generale meno ansia nell'affrontare persone e situazioni. Quando mia moglie si è ammalata di cancro, non mi sono nemmeno arrabbiato; prima lo avrei fatto, imprecando contro non so chi e scolandomi un bottiglione di vino. L'ho curata, ho cercato come potevo di confortarla... sono molto felice di averle restituito un po' di bene.

Sono Gino, alcolista, ho 72 anni; frequento i gruppi AA da un anno e mezzo e sono sobrio da un anno. Ho iniziato a frequentarli online, in piena pandemia (non sono pratico di Internet e computer, ma per fortuna uno dei nipoti mi ha aiutato). Ho iniziato a bere a 20 anni per una delusione amorosa e da allora - nonostante un bel lavoro, una bella famiglia, vari interessi - è stato un calvario: alternavo momenti in cui non bevevo a momenti in cui bevevo troppo; come un anno e mezzo fa, quando un amico spaventato per le mie continue e farneticanti telefonate notturne ha trovato il numero di un gruppo vicino a casa mia e una sera mi ha accompagnato. Non so quanto ho capito quella sera... mi hanno parlato delle 24 ore, del primo bicchiere, di pensare a oggi e non a ieri o domani, di credere che una via d'uscita c'era. Mi hanno anche dato un elenco di numeri di telefono, amici da chiamare in caso di necessità o anche solo per due chiacchiere. Beh... ero scettico, avevo paura di disturbare, e invece funziona. La compulsione si placa. Adesso, a chi mi chiede come hai fatto a smettere di bere, rispondo non lo so... certo io ci ho messo del mio, ma credo più sia una specie di "dono". Ci vedo la mano di qualcosa di più grande di me; pensare che posso affidargli le mie preoccupazioni e le mie preghiere mi è di grande aiuto. Non so quanti anni mi restano; spero di viverli sobrio, sereno, senza rimpianti né rimorsi.

Box 1 – Alcune voci di Alcolisti Anonimi

Giocatori Anonimi (GA) è nata nel 1957 negli Stati Uniti, come “costola” di Alcolisti Anonimi. Anche questa realtà prevede gruppi paralleli, destinati ai familiari dei giocatori (Gam-anon).

Presenti in tutto il mondo, in Italia i gruppi GA sono attivi dal 1999 (cioè qualche anno dopo l’introduzione nel nostro Paese del Gratta e Vinci, che ha avviato una nuova era del gioco d’azzardo). Attualmente i gruppi GA sono quasi un centinaio, diffusi su tutto il territorio nazionale (tranne alcune regioni); in Lombardia sono presenti 21 gruppi.

Mi chiamo Luigi e sono un giocatore compulsivo. La mia odissea è iniziata tre mesi dopo essere andato in pensione. Per anni sul lavoro avevo coperto ruoli di una certa responsabilità: di colpo tutto questo era scomparso. Passata l'euforia dei primi giorni, mi sentivo inutile e avevo il problema di come occupare il tempo: andavo al bar, caffè giornale e quattro chiacchiere con gli amici, ma poi tutto questo non mi è più bastato. Al bar ho scoperto i videopoker: un modo per passare il tempo, senza alcun pensiero. All'inizio giocavo il resto del caffè, poi ho cominciato a metter mano al portafoglio, senza rendermi conto che con questi gesti all'apparenza innocui stavo lentamente prendendo la strada verso la distruzione. A un certo punto la mia pensione, che non era nemmeno tanto piccola, finiva in poco più di una settimana, mangiata dalle macchinette. Poi ho cominciato a intaccare il conto in banca: prelievi sistematici e continui, scuse per poter disporre di denaro, prestiti con amici e conoscenti, debiti un po' con tutti. Mia moglie si chiedeva e mi chiedeva dove andasse a finire tutto quel denaro; io ero molto bravo a inventare scuse: un guasto all'automobile, prestiti ad amici, perdita del portafoglio... Nessuno si era accorto della mia dipendenza da gioco, nemmeno io: ero convinto di poter smettere quando volevo. Mia moglie mi consigliò, per passare il tempo, di impegnarmi in un'associazione di volontariato. All'inizio mi piaceva, poi è diventato solo la copertura per poter giocare: tutti erano convinti che fossi all'associazione ed erano tranquilli, io invece ero al bar a giocare. Per 7 anni la mia vita è stata questa: gioco, gioco, gioco. Non esisteva altro: mia moglie (che consideravo la mia peggiore nemica), il mio unico figlio (cui volevo e voglio un bene dell'anima), io... non mi lavavo più, non mi facevo la barba, non mi cambiavo i vestiti, pensavo solo a trovare il denaro per andare a giocare. A un certo punto mia moglie mi trovò il numero di Giocatori Anonimi. Qui ho trovato da subito la possibilità di parlare di questo problema, di cosa mi era successo, con persone che capivano, mi ascoltavano e non giudicavano. Persone che sapevano di cosa stavo parlando, per aver provato a loro volta le stesse sensazioni e le stesse sofferenze; persone che combattevano questa dipendenza, questa malattia un giorno alla volta, e ci riuscivano. Dal primo incontro sono passati 5 anni, 5 anni di sobrietà. La mia vita è tornata normale, nel senso più pieno del termine; tutto questo grazie al programma di Giocatori Anonimi, al gruppo, alle persone che mi sono state vicino in questo cammino, a me e alla mia volontà di cambiare. Ora vivo una vita serena e piena.

Mi chiamo Paolo, ho 80 anni e sono un giocatore compulsivo. Per anni non ho giocato: sposato, due figli, ottimo lavoro, tanti amici splendidi e una vita appagante. Il passaggio da Paolo non giocatore a Paolo giocatore è avvenuto senza rendermi conto: qualche soldo messo nelle macchinette, poi sempre più denaro, da giocatore settimanale a giocatore quotidiano. A un certo punto la mia vita non esisteva più: non c'era altro che il gioco, non c'erano interessi al di fuori di una situazione devastante, fatta di debiti e di menzogne. Ripetevo a me stesso "smetto quando voglio" e ci credevo, finché un giorno mi sono reso conto di non farcela più: ero stanco di tutto, dei troppi debiti, di mentire, dello sporco che c'era attorno a me e su di me. Avevo letto che il gioco è una malattia e mi sembrò evidente che ero malato di gioco. I miei figli decisero di interpellare il SERT: dopo il primo incontro mi fu suggerito di frequentare un gruppo di auto aiuto. Sono entrato in questo gruppo distrutto, ma con la speranza che lì ci fosse una soluzione. Ho trovato persone che parlavano la mia stessa lingua, che capivano la sofferenza che viene dallo stare senza gioco; persone che avevano fatto le stesse brutte cose che avevo fatto io, che come me avevano mentito, rubato, tradito; persone malate come me, che avevano perso il rispetto di tutto e di tutti, e forse per questo non mi giudicavano e non mi chiedevano nulla; persone disponibili, che hanno gioito con me nei momenti belli e su cui so di poter contare sempre. Ormai sono anni che non gioco più; forse non guarirò mai da questa dipendenza, ma posso affrontarla un giorno alla volta: frequentando Giocatori Anonimi è più facile non tornare a giocare. In questi anni, un giorno alla volta, sto recuperando affetti, amici, amori ma soprattutto me stesso.

Box 2 – Alcune voci di Giocatori Anonimi

Alcolisti Anonimi e Giocatori Anonimi condividono la regola delle “24 ore”, la scelta e il valore dell’anonimato, il metodo dei “Dodici Passi”, la dimensione spirituale. La **regola delle “24 ore”** comporta fare progetti a brevissima scadenza: si tratta di un approccio molto funzionale per affrontare un percorso che altrimenti potrebbe essere vissuto come al di sopra delle proprie possibilità.

L’**anonimato** ha un significato preciso: chi frequenta un gruppo deve portare solo se stesso, con la propria storia di bevitore o giocatore; nel gruppo tutti sono uguali, a prescindere da livello socio-culturale, condizioni economiche, ruoli professionali e sociali ricoperti. L’anonimato è fondamentale soprattutto all’inizio, per aprirsi agli altri e raccontare la propria storia; poi per imparare a sentirsi uno tra tanti (essere anonimi non significa essere invisibili, ma essere umili). Per evitare il protagonismo, all’interno dell’associazione i compiti di rappresentanza e di gestione sono provvisori ed esercitati a turno.

Il **metodo dei “Dodici Passi”** definisce il percorso che ogni persona con dipendenza o ogni familiare deve compiere nel gruppo, attraverso un esame della propria storia personale, per recuperarsi dall’alcolismo o dal gioco compulsivo e mantenersi sobri nel tempo: si tratta di un percorso spirituale, di un cammino verso una filosofia e uno stile di vita che prevedono la moderazione rispetto alle cose materiali.

Nel gruppo l’alcolista o giocatore o il familiare imparano a fare un esame della propria vita, ad ammettere i propri errori, a riconoscere di avere un problema, ad accettare la propria impotenza di fronte all’alcol o al gioco d’azzardo, affidandosi a una potenza superiore (definita come Dio, come ciascuno può concepirlo e intenderlo). Imparano ad accettare che l’alcol o il gioco d’azzardo non potranno più tornare nella propria esistenza, poiché dalla dipendenza deriva la necessità di astinenza per sempre. Imparano ad accettare se stessi, gli altri e la vita. Tramite il percorso definito dai “Dodici Passi” l’esigenza primaria diventa stare bene, affrancandosi dall’alcol o dal gioco d’azzardo, e il cambiamento diviene una necessità. Inventario quotidiano, meditazione e preghiera, impegno a restituire quanto ricevuto, diventano così uno stile di vita che si basa su valori come onestà, sincerità, tolleranza, umiltà, perdono e gratitudine.

Riguardo alla **dimensione spirituale**, significativa è una lettera inviata nel 1961 dallo psichiatra e psicoanalista Carl Gustav Jung a Bill W., uno dei fondatori di Alcolisti Anonimi. In tale lettera Jung afferma: “In latino alcol si dice «spiritus». La stessa parola, dunque, viene usata per la più elevata esperienza religiosa e per il più corruttore dei veleni. Una formula utile quindi è: «Spiritus contra spiritum».” Con queste poche righe, Jung non solo mise in relazione la “sete” dell’alcolista per l’alcol con il desiderio di ogni essere umano di conoscere la propria vera identità, di trascendere i propri confini, di unirsi a un Potere Superiore e raggiungere la totalità, ma mostrò che quando questo impulso non veniva ascoltato poteva trasformarsi in una dipendenza come quella alcolica.

Club Alcologici Territoriali

I CAT (Club Alcologici Territoriali, originariamente definiti Club Alcolisti in Trattamento) sono sorti nel 1964 in Jugoslavia, per iniziativa di Vladimir Hudolin, psichiatra dell’Università di Zagabria. In una visione sistemica, i CAT considerano l’alcolismo uno stile di vita disfunzionale, che interessa tanto il bevitore quanto il suo contesto di riferimento: l’**approccio ecologico-sociale ai problemi alcol-correlati** determina interventi che coinvolgono la famiglia dell’alcolista, la comunità di vita e il territorio di appartenenza.

Caratteristica distintiva dei CAT è la **partecipazione contemporanea degli alcolisti e di loro familiari** (es. coniuge, genitori, fratelli, figli) **o figure significative** (es. amico, collega): tutti sono impegnati in un percorso comune di aiuto e di cambiamento. I CAT sono comunità multifamiliari, composti da un numero massimo di 12 famiglie con problemi alcolcorrelati

e da un “servitore-insegnante”. Il **“servitore-insegnante”** è una persona motivata a occuparsi dei problemi alcolcorrelati, di profilo diverso (alcolista in astinenza da qualche anno, familiare di alcolista, figura professionale); ha ricevuto una formazione specifica e si aggiorna regolarmente su temi connessi all’alcol e al lavoro dei Club.

Presenti in Italia dal 1979, i CAT sono diffusi su tutto il territorio nazionale; se ne contano più di 2.000. I Club di un territorio sono coordinati a livello locale (ACAT Associazione dei CAT, APCAT Associazione Provinciale dei CAT) e regionale (ARCAT Associazione Regionale dei CAT); sono rappresentati su scala nazionale dall’Associazione Italiana dei CAT (AICAT), che afferisce a un’organizzazione internazionale (WACAT *World Association* CAT).

I CAT si riferiscono al concetto di **spiritualità antropologica**, che Hudolin definisce come la cultura sociale umana basata su valori posseduti da sempre, come codice interno di regole di comportamento: un indirizzo interiore di vita che può essere individuato nell’insieme delle dimensioni umane (sentimenti interiori, idee, credenze, visioni del mondo sia personali che collettive, compresi miti e religioni) che spingono le persone ad andare oltre l’esperienza immediata del qui e ora. I programmi alcologici territoriali fanno parte della più vasta azione di promozione e protezione della salute (sensibilizzazione ed educazione sanitaria rivolta alla popolazione); si basano sulla solidarietà, sull’amicizia, sull’amore, sulla ricerca della pace e della convivenza, sulla necessità di cambiamento culturale.

Per i CAT sono fondamentali l’**astinenza** (sia dell’alcolista, sia di chi lo affianca nel percorso), la **formazione permanente**, il **rapporto con i servizi e le realtà di volontariato del territorio**. I componenti dei CAT non adottano l’anonimato e danno continua testimonianza della loro esperienza e del loro cambiamento, all’interno della comunità locale in cui il singolo CAT è inserito. L’organizzazione prevede specifici incarichi (presidente, segretario, tesoriere) a turnazione fra i componenti, con funzioni interne al singolo CAT e verso gli altri livelli dell’organizzazione e l’esterno. La partecipazione alla vita associativa (es. incontri informativi e formativi, scuole alcologiche territoriali, Interclub o festa delle famiglie) è suggerita a tutti.

Nella storia di mia mamma e del suo rapporto problematico con l'alcol, l'avvicinarsi al tramonto della vita ha avuto un ruolo centrale. Tutti la ricordano come una giovane e un'adulta socievole, entusiasta, interessata alle relazioni umane, alla ricerca di occasioni per essere felice. Tutti hanno sempre considerato il suo rapporto con il vino come un segno della sua voglia di vivere, il non negarsi un piacere della vita in compagnia di marito e amici. Intorno ai 55 anni sono iniziati i problemi, per i cambiamenti che la vita propone: la separazione dal marito, dopo una relazione autentica e appassionata ma spesso travagliata; l'uscita di casa dei figli più grandi; infine la morte del padre e poi della suocera, figure che garantivano l'equilibrio nei rapporti familiari. Notti insonni, vino sempre più presente (anche lontano dai pasti e in solitudine), sbalzi di umore sempre meno governabili. A 60 anni un brutto incidente sugli sci, con conseguenti problemi in capacità cognitive e autosufficienza: da lì confusione nei ricordi, concentrazione limitata, vaghezza nei discorsi, che non sapevamo se attribuire agli effetti dell'incidente, all'età o all'alcol. A 63 anni altri cambiamenti, di segno diverso: la morte improvvisa dell'ex marito, un minore tenore di vita, l'uscita di casa del figlio più piccolo, il trasloco in una casa meno grande, la nascita del terzo nipote. Sempre più spesso l'alcol rendeva la mamma non padrona di sé, sia in situazioni di famiglia che in solitudine. Per tanto tempo abbiamo sottovalutato la situazione, convinti erroneamente che un intervento deciso avrebbe privato mamma di uno dei pochi piaceri che le erano rimasti. I suoi vecchi amici, che l'avevano "gestita" nelle situazioni di bevuta sociale, non avevano mai segnalato un problema. Il medico di famiglia sospettava qualcosa, ma si era limitato a qualche blanda domanda. Fratello e sorella di mamma hanno fatto il primo passo, chiedendo a noi figli di parlarne esplicitamente: l'esito è stato un programma riabilitativo in un ospedale privato, intrapreso da mamma con scetticismo e finito nel nulla dopo qualche mese. Nel 2020, a 67 anni, mamma ha fatto una manovra spericolata mentre era su una scala: è caduta e si è rotta il femore. L'astinenza causata dal ricovero ospedaliero ha avuto effetti incredibili, ma è cessata al rientro a casa e la situazione è sempre più peggiorata. A un certo punto io e i miei fratelli ci siamo decisi: una mattina siamo andati a casa sua, l'abbiamo svegliata e le abbiamo parlato in totale franchezza; ha fatto resistenza, ma dopo qualche settimana ci ha comunicato di avere deciso di rivolgersi da sola al NOA. Così nel febbraio 2021 mamma ha iniziato il percorso al NOA e poi si è aggiunto quello al CAT: lo sforzo necessario è restituito moltiplicato con la soddisfazione di non avere un problema messo alle spalle, ma di combattere - tutti insieme - per il nostro benessere la battaglia contro l'alcol.

Box 3 – La testimonianza di un percorso di consapevolezza

Caratteristiche comuni ai gruppi

Come abbiamo in parte accennato, questi gruppi hanno storia, filosofia e modelli di riferimento, modalità di funzionamento, diffusione sul territorio, consuetudine alla collaborazione con operatori e servizi diverse. Rappresentano tutti, in ogni caso, una **risorsa preziosa per affiancare persone e famiglie in un positivo percorso di cambiamento**.

Si tratta sempre di **gruppi di dimensione contenuta, con partecipazione su base volontaria, accomunati da alcune caratteristiche**: un processo di aiuto circolare e reciproco (si aiuta e si viene aiutati), il valore dell'esperienza concreta di vita vissuta, la comprensione profonda di vissuti e sofferenze altrui, l'accoglienza, l'ascolto autentico e non giudicante, la forte carica emotiva che caratterizza i racconti di episodi e storie di vita dei partecipanti, l'aiuto ad affrontare le difficoltà quotidiane e il futuro, l'impegno condiviso a modificare i propri stili di vita e comportamenti, la speranza nel cambiamento, un ritrovato senso di autostima.

Inoltre, sono caratteristiche comuni il desiderio di affrontare il problema dell'alcol o del gioco d'azzardo come unico requisito di accesso, la riservatezza su tutto quanto viene espresso durante gli incontri di gruppo, la parità fra i vari componenti (al di là dei ruoli ricoperti per esigenze gestionali e organizzative), l'autofinanziamento tramite libere contribuzioni dei partecipanti. **Punti di forza** sono il gruppo, il percorso di aiuto (con programmi e modelli di riferimento diversi, espressi tramite una letteratura specifica[1]), la possibilità di scoprire o riscoprire la dimensione spirituale della vita.

Ai gruppi **si può arrivare per caso, di propria iniziativa (spesso di un familiare), oppure perché sollecitati o inviati da operatori dei servizi** con cui si entra in contatto per diversi motivi. Una parte di chi li frequenta riesce a cambiare stile di vita senza ricorrere a interventi specialistici; un'altra parte, più consistente, frequenta i gruppi parallelamente a un percorso di aiuto con operatori e servizi specialistici. La permanenza nel gruppo può avere una **durata variabile, spesso prolungata**; può risultare anche a tempo indeterminato, quando la persona sostituisce, alla dipendenza dall'alcol o dal gioco d'azzardo, la positiva dipendenza dal gruppo.

Gli **incontri possono essere una o più volte alla settimana**; a seguito della pandemia da Covid 19 gli incontri possono talvolta svolgersi con modalità telematiche, da remoto (in alternativa o in aggiunta alla modalità in presenza). Alcuni gruppi prevedono periodicamente (ad esempio una volta al mese) una **riunione aperta** a chiunque sia interessato a parteciparvi.

Gli anziani frequentano i gruppi di GA, AA, CAT?

Nella nostra esperienza, gli anziani che frequentano i gruppi – **più spesso maschi che femmine – non sono tanti**: probabilmente il fenomeno non è ancora arrivato ai gruppi di auto aiuto. In particolare, **non arrivano ai gruppi gli anziani molto isolati**: i contatti iniziali avvengono solitamente da parte di un familiare; gli anziani che vediamo generalmente vivono in famiglia e hanno intorno parenti, amici e conoscenti, anche se si sentono emarginati a causa del loro comportamento.

Indipendentemente dal fatto che i gruppi prevedano la frequenza da parte del familiare insieme alla persona con un comportamento problematico o in appositi gruppi separati, **il ruolo dei familiari è fondamentale, sia nell'individuare il problema, sia nel richiedere aiuto**. Non si può parlare di intercettazione precoce: per vari motivi i familiari (specie se non conviventi) sottovalutano a lungo il problema, non ci fanno caso, hanno un atteggiamento tollerante verso quello che considerano uno dei pochi "piaceri della vita" o un comportamento innocuo, pensano che sia solo un periodo difficile, un momento che passerà. A un certo punto però si rendono conto – molto prima dell'anziano – che esiste un problema; sono loro che cercano sul web, visitano i nostri siti, individuano il gruppo più vicino o chiamano il numero verde.

Non solo sono più consapevoli dell'anziano dell'esistenza di un problema (anche se spesso non sanno che dovranno

coinvolgersi nel percorso di comprensione e di cambiamento), ma sono frequentemente più capaci di orientarsi, specie tramite il web, fra le risorse che il territorio offre. Il ruolo dei familiari nel recuperare informazioni per poter attivare un percorso di aiuto è molto importante; i familiari forniscono una guida e un sostegno all'anziano che potrebbe essere spaesato e confuso, poco consapevole di avere bisogno di aiuto e relativamente capace di trovare da solo un gruppo o un servizio.

Riguardo all'alcol, **negli anziani che arrivano ai gruppi rileviamo spesso un isolamento emotivo, una solitudine interiore**, che tipicamente si manifesta a seguito di un evento traumatico, particolarmente critico o tragico. Nelle storie di vita è ricorrente il fatto che fra l'evento scatenante e l'inizio del comportamento problematico trascorra qualche anno, come se le forze per reagire fossero sufficienti nel breve periodo ma insufficienti nel lungo periodo. Sembra che a un certo punto l'anziano si lasci andare, si abbandoni a una solitudine interiore probabilmente già presente prima, ma fino a un certo punto gestibile; col trascorrere degli anni il peso diventa insostenibile e viene affrontato (inadeguatamente) con qualcosa che si pensa aiuti a non pensare e, quindi, a non soffrire.

Il bevitore tardivo (***late-onset drinker***) ha certamente meno difficoltà ad abbandonare l'uso della sostanza rispetto a chi l'ha utilizzata per tutta la vita (***early-onset drinker***). Resta il fatto che, rispetto a persone più giovani, per le persone anziane in genere sono diverse le possibili motivazioni al cambiamento, le difficoltà a modificare le proprie abitudini di vita, le possibilità di sostituire le relazioni disfunzionali (con persone che bevono o che ostacolano l'astinenza) con nuove relazioni. Per loro, il "rifarsi la vita" è più complicato e in alcuni casi la famiglia è poco presente.

Riguardo al gioco d'azzardo, capita con una certa frequenza che arrivino mail o telefonate di richieste di aiuto riferite a persone anziane. Per lo più si tratta di contatti iniziali da parte dei familiari, che si sono accorti, spesso tardivamente, di una situazione finanziaria anomala e cominciano a essere preoccupati, perché non sanno come affrontare la situazione. Il giocatore anziano arriva quindi, solitamente, non di propria iniziativa, di sua spontanea volontà, ma dietro la spinta di un familiare, oppure di un assistente sociale a cui si era rivolto in precedenza.

Ai gruppi di GA arrivano due tipologie di giocatori anziani. La prima è quella dei **"giocatori di lungo corso"**: anziani che giocano da moltissimi anni, di solito frequentatori di casinò, bische o ippodromi, che sono riusciti per lunghissimo tempo a nascondere il gioco d'azzardo ai familiari, garantendo comunque il loro mantenimento economico. La seconda è quella dei **"giocatori per solitudine"**: persone che hanno cominciato a giocare d'azzardo in tarda età, tipicamente dopo essere andati in pensione o essere diventati vedovi. A un certo punto della vita si sono trovati con tanto tempo libero e con un vuoto affettivo e relazionale; si sono avvicinati alle macchinette, ai Gratta e Vinci, alle sale bingo e in poco tempo hanno bruciato tutti i risparmi accumulati. È soprattutto in questi giocatori che si nota, dalle loro testimonianze, il dolore della consapevolezza del danno economico causato ai loro familiari.

Di solito si chiede aiuto a Giocatori Anonimi per il problema economico ma poi, non giocando ci si rende conto che l'aspetto finanziario è quello meno difficile da affrontare… ci si rende conto cioè che è più lunga, lenta, laboriosa e progressiva la crescita comportamentale ed emozionale: serve un programma di rieducazione alla vita e da soli è difficilissimo farlo.

Cosa possono trovare gli anziani nei gruppi di GA, AA, CAT

Nella nostra esperienza, durante la fase di approccio con il gruppo gli anziani sono socievoli e ben predisposti: **sembrano avere speranza** di trovare un sostegno al proprio sconforto **ed esprimono grandi aspettative**, a differenza di persone più giovani che inizialmente appaiono spesso più scettiche. Nei gruppi l'anziano trova ascolto, accoglienza, aiuto incondizionato e gratuito, confronto con chi vive o ha vissuto una situazione in qualche modo simile; trova una motivazione per vedere qualcosa di diverso, la possibilità di rendersi conto (senza stigma e vergogna) di essere malato, un'opportunità di cambiamento e di stimolo per vedere il futuro prossimo con positività. Trova, al contrario di fuori dove domina la velocità, un

luogo e uno spazio in cui il tempo è importante, la fretta non esiste, la pazienza e l'attesa sono un valore.

Per il periodo storico in cui hanno vissuto e per i riferimenti culturali di allora, molti anziani potrebbero incontrare **difficoltà a esternare emozioni o sentimenti**. Tuttavia, ciò che rileviamo è che sentendosi all'interno del gruppo in una condizione di "comfort", gli anziani partecipano con entusiasmo agli incontri e raccontano di sé con semplicità e naturalezza, spesso con piacere, come se fosse qualcosa di nuovo, mai sperimentato prima ma particolarmente gradito. Affrontano così, grazie alla partecipazione al gruppo, argomenti che probabilmente non avevano mai discusso con nessuno: con gli amici più intimi, con i propri parenti, tantomeno con i figli e probabilmente nemmeno con il coniuge. Questo dà loro modo di scoprire qualcosa di nuovo riguardo a se stessi, emozioni e sentimenti che non avevano mai esternato prima e che quindi risultano sconosciuti anche a loro.

La frequenza del gruppo e la condivisione (di tempo, vissuti, esperienze) è di grande beneficio per gli anziani. Nel gruppo non ci sente più soli, si sta con persone più giovani, si scopre o si riscopre il piacere di relazionarsi agli altri, si sente di appartenere (al piccolo gruppo, all'associazione a cui si riferisce, a qualcosa di molto più grande). Il **gruppo permette di passare dall'IO al NOI** (aspetto particolarmente utile per gli anziani soli e isolati, ma valido anche per chi ha familiari, amici e conoscenti). Il gruppo può diventare una seconda famiglia o, per chi non ce l'ha, una famiglia sostitutiva. Il gruppo trasmette l'idea che **"insieme si può"**.

Fare parte (di nuovo) di una dimensione collettiva, smettere di bere o di giocare d'azzardo, recuperare i rapporti con i familiari, riuscire a condurre una vita più serena ed equilibrata rappresenta un **cambiamento di vita molto significativo, anche quando si è decisamente avanti con l'età**.

Giocatori Anonimi - centralino nazionale 338.12.71.215

Alcolisti Anonimi - numero verde 800.411.406

AICAT Associazione Italiana CAT - numero verde 800.974.250

Box 4 – Telefoni utili

Per concludere: il rapporto con realtà esterne

In Italia i gruppi di auto mutuo aiuto hanno una **tradizione, più o meno lunga e consolidata a seconda della loro origine e diffusione, nel collaborare con realtà esterne**. Molti gruppi si ritrovano presso parrocchie e oratori, altri presso servizi pubblici (biblioteche, municipi, centri sociali polifunzionali, poliambulatori, ospedali).

In alcuni territori il **rapporto con i servizi per le dipendenze (SERT Servizio per le Tossicodipendenze, SERD Servizio per le Dipendenze, NOA Nucleo Operativo Alcologia)** è basato sulla collaborazione, con invio reciproco di utenza, contatti e incontri per sostenere il cambiamento di chi segue un percorso di cura nel servizio e contemporaneamente frequenta un gruppo di auto mutuo aiuto. Un nuovo ambito di possibile collaborazione riguarda alcune situazioni che possono verificarsi in relazione al consumo di alcol o al gioco d'azzardo (maltrattamenti e violenza in famiglia) per le quali sono impegnate altre realtà di volontariato, con cui potrebbe essere utile e interessante avviare una riflessione comune.

Riguardo in specifico alla popolazione anziana, a nostro parere esistono ampie possibilità di esplorare e sperimentare forme e momenti di **conoscenza e collaborazione con i servizi sociali territoriali, i servizi per anziani, le realtà di associazionismo e di volontariato** (sindacati pensionati, centri di ascolto, ecc.). Questo ci sembra particolarmente importante, dato che gli anziani ancora non arrivano ai servizi per le dipendenze e che possono vivere in condizioni di solitudine e di isolamento sociale: **per chi non ha avuto comportamenti problematici in età giovanile o adulta, solitudine e isolamento sociale possono infatti rappresentare la causa di approdo in età anziana al consumo alcolico o al gioco d'azzardo**.

I gruppi di auto mutuo aiuto "ci sono" e sono pronti a fare la loro parte: si tratta di lavorare insieme ai servizi e ad altre realtà del territorio per aiutare chi è caduto nella trappola a uscirne e per sostenere un cambiamento su più fronti (culturale, spirituale, relazionale), a favore del benessere delle persone anziane, delle famiglie e della collettività.