

Intervento Stefano Canali Tavola rotonda AA

Raccontarsi per tornare a scegliere. Narrazione, emozioni e autocontrollo nel recupero dalle dipendenze

Che cosa accade quando una persona racconta la propria storia? E che cosa cambia quando quella storia, invece di rimanere chiusa nel silenzio, nella vergogna o nella solitudine, incontra qualcuno disposto ad ascoltarla senza giudicare?

Il mio intervento partirà da queste domande per affrontare un aspetto importante del recupero dalle dipendenze: il ruolo che il racconto autobiografico e la sua condivisione possono avere nel riconoscimento delle emozioni, nella regolazione degli impulsi e del craving e, in definitiva, nella capacità di tornare a scegliere.

La dipendenza, infatti, non riguarda soltanto una sostanza. Modifica progressivamente il modo in cui una persona sente, desidera, decide, ricorda e immagina il proprio futuro. Alcuni comportamenti diventano sempre più automatici; situazioni, luoghi, persone o stati emotivi acquistano la capacità di innescare il desiderio di bere. Paura, rabbia, vergogna, solitudine o senso di vuoto possono diventare antecedenti del consumo. Quando compare il craving, il futuro tende a scomparire dall'orizzonte e rimane quasi soltanto l'urgenza del presente: stare meglio, o semplicemente stare meno male, adesso.

È in questo intervallo fra impulso e azione che si gioca una parte essenziale dell'autocontrollo. Autocontrollo non significa semplicemente esercitare la “forza di volontà”. Nel controllo volontario del comportamento è necessario accorgersi di ciò che sta accadendo prima che l'impulso diventi automaticamente comportamento: riconoscere un'emozione, distinguere un bisogno da un desiderio immediato, tollerare per qualche tempo uno stato spiacevole, ricordare le conseguenze di una scelta e riportare alla mente qualcosa che, nel momento del craving, appare lontano. La narrazione può contribuire a creare proprio questo spazio.

Quando raccontiamo un episodio della nostra vita siamo costretti a compiere un'operazione molto complessa. Dobbiamo fermare il flusso dell'esperienza, scegliere alcuni eventi, metterli in ordine, riconoscere emozioni e intenzioni, stabilire rapporti fra ciò che è accaduto prima e ciò che è venuto dopo. L'impulso che, mentre lo vivevamo, sembrava una forza unica e irresistibile può essere scomposto: *che cosa era successo? Che cosa avevo provato? Che cosa avevo pensato? Quando è comparso il desiderio di bere? Che cosa cercavo davvero attraverso l'alcol? Che cosa è accaduto poi lasciandomi andare all'impulso quali conseguenze ci sono state? Quali altre possibilità di azione avevo e come potevo provare a esercitarle?*

Raccontare introduce così una distanza fra la persona e la propria esperienza, apre uno spazio in cui può realizzarsi la scelta libera. Non elimina il craving e non cancella la sofferenza, ma rende possibile osservarli. E ciò che può essere osservato può più facilmente essere riconosciuto quando ritorna, può diventare più gestibile.

C'è una differenza considerevole fra pensare “sono fatto così, non riesco a controllarmi” e riuscire a dire: “quando mi sento escluso provo vergogna e rabbia; allora aumenta il desiderio di bere e comincio a convincermi che l'alcol mi farà stare meglio”. Nel secondo caso non abbiamo più soltanto un impulso: abbiamo il racconto che spiega il senso di una sequenza. E una sequenza compresa ha più possibilità di essere interrotta. Il racconto acquista precisione chiarezza e forza ulteriore quando viene condiviso perché per comunicarlo si è costretti a dare sostanza, rendere distinti e distinguibili elementi, stati d'animo, dinamiche che altrimenti restano magmatiche e

inafferrabili e per questo capaci di agirci, pilotare il nostro comportamento a dispetto di ciò che vorremmo.

La dipendenza può produrre la sensazione di essere diventati incomprensibili agli altri e talvolta anche a se stessi. La vergogna induce a tacere; il silenzio accresce l'isolamento; l'isolamento può intensificare proprio quelle emozioni dalle quali si cerca sollievo attraverso il consumo.

Raccontare a qualcuno e ascoltare il racconto di chi ha attraversato esperienze simili può spezzare questo circuito. Accade qualcosa di apparentemente semplice: ciò che sembrava indicibile diventa dicibile; ciò che appariva esclusivamente mio viene riconosciuto nell'esperienza di un altro.

È qui che il passaggio dall'“Io” al “Noi”, al centro di questa tavola rotonda, acquista anche un preciso significato psicologico. Nel gruppo, la persona non incontra soltanto qualcuno che la sostiene. Incontra altre storie nelle quali può riconoscere parti della propria. La sofferenza perde almeno in parte il suo carattere di eccezione privata e diventa un'esperienza che può essere nominata, compresa, comunicata, ristrutturata.

Il racconto degli altri può così trasformarsi in un archivio di possibilità. Una persona scopre che il craving cresce ma può anche diminuire; che un impulso non deve necessariamente diventare un'azione; che una ricaduta può essere compresa senza essere trasformata in una condanna; che qualcun altro, davanti a una situazione simile, è riuscito a scegliere diversamente. Dove l'esperienza individuale sembra dire “non posso farcela”, la memoria collettiva introduce una possibilità alternativa.

C'è poi una dimensione particolarmente importante: il futuro. Nelle dipendenze la ricompensa immediata tende ad acquistare un peso sproporzionato, mentre ciò che è lontano come salute, affetti, lavoro, progetti, la persona che si potrebbe diventare, perde consistenza. Il presente dell'impulso è vivido; il futuro è pallido e sfocato. Raccontare la propria vita significa invece collocarsi nel tempo e prefigurare un futuro. Significa riconoscere un prima e un dopo e, inevitabilmente, aprire una domanda: *che cosa viene adesso? Come può e come deve proseguire e cambiare questa storia?*

Una persona può allora cominciare a concepirci non soltanto attraverso ciò che ha fatto o ciò che le è accaduto, ma attraverso ciò che desidera e che sta cercando di diventare. Le formule rigide dell'identità, “sono un alcolista”, “sono uno che fallisce”, “non so controllarmi”, “ho rovinato tutto”, possono lasciare spazio a una storia più complessa, nella quale trovano posto responsabilità ed errori, ma anche relazioni conservate, decisioni riuscite, periodi di astinenza, tentativi, cambiamenti, piani del futuro. Ascoltare storie di cambiamento rafforza la fiducia nella possibilità di cambiare e stimolare a raccontare un futuro possibile, immaginare e sentire emotivamente come può realizzarsi.

Il passaggio dall'Io al Noi in definitiva è soprattutto il passaggio da una storia chiusa a una storia condivisa. Una persona racconta; qualcuno ascolta; qualcuno si riconosce; qualcuno restituisce un'altra prospettiva, una nuova interpretazione, mette a disposizione altre possibilità da percorrere che non si vedevano. Il passato rimane ciò che è stato, ma può cambiare il posto che occupa nella storia della persona e, soprattutto, può cambiare il seguito.

Per questo il recupero non coincide semplicemente con il non bere. Significa ricostruire relazioni, assumere nuovamente ruoli, progettare, prendersi cura di qualcuno, tornare a desiderare qualcosa che non debba essere ottenuto immediatamente. Significa recuperare, poco alla volta, la possibilità di sentirsi autori delle proprie azioni: la condivisione dei racconti è il modo più umano e potente per tornare a essere autori della propria vita.