La VOCE DEL TRENTINO.IT

Salute e Benessere

# Alcolismo in famiglia: la testimonianza di chi lo ha vissuto in prima persona accanto a quella del familiare

Pubblicato:Mercoledì 23 Aprile 2025
Autore: Federica Andretti

Vedremo dunque accostati il racconto di una persona che, dopo anni di impegno e forza di volontà ora si definisce alcolista per scelta e dall'altra quello del coniuge, spettatore impotente di questa tanto meschina malattia.
"Mi sono approcciata all'alcol in età adulta" – dice Rebecca (nome di fantasia) – "godendomi ogni tanto il sapore di una birretta. Fin dal primo sorso mi sono sentita pervasa da uno stato di benessere e calore interiore. Pian piano però ho sentito la necessità di provare sempre più frequentemente queste sensazioni ed è stato così che l'alcol è diventato parte della mia vita.
Bevendo, mi sentivo più sicura di me stessa, sentivo le ansie placarsi e scompariva quel senso di inadeguatezza che spesso mi accompagnava. Sono sempre stata una donna piuttosto timida e non ho mai brillato per eccesso di autostima. Finalmente sentivo di aver trovato qualcosa che riusciva a compensare i lati del carattere che mi mancavano." Col passare dei giorni però, i tempi fra una

**bevuta e l'altra si accorciavano sempre di più e quel bicchiere che doveva essere soltanto un piacere si stava trasformando in un'ossessione mentale.**

**Il dramma**

**"Ad un certo punto mi sono resa conto di non essere più in grado di controllare il mio bere: tutti i buoni propositi che facevo alla sera venivano smentiti sin dalle prime ore del giorno successivo. Ero arrivata a pensare addirittura che il mondo intero ce l'avesse con me. Mi sentivo sempre meno considerata dagli amici e in casa ero diventata il pretesto di continue discussioni. Col tempo l'alcol era pure riuscito a cambiare il mio carattere: ero diventata molto aggressiva e permalosa ed ero sempre meno tollerante nei confronti delle altre persone. La notte non riuscivo più a dormire: mi giravo continuamente nel letto in preda a tremori e continua sudorazione. Ero caduta in uno stato di profonda depressione ed ero arrivata persino ad aver paura di alzarmi la mattina e iniziare un nuovo giorno. Mi vergognavo di me stessa e di ciò che ero diventata e questo mi impediva, anche nei rari momenti di lucidità, di chiedere aiuto.**

**La decisione**

**A darmi la forza sono stati ad un certo punto gli sguardi inquisitori di mia figlia: ogni volta che tornava da scuola mi squadrava con profonda compassione per capire se e soprattutto quanto avevo già bevuto." Rebecca, parlando ora da persona alcolista sobria definisce l'alcol come un**

**perfetto usuraio: all'inizio promette e illude, ma poi ti presenta il conto con tutti gli interessi.**

**"L'alcolismo è una malattia psichica, fisica, mentale e progressiva: chi ne è vittima, non ha alcun potere sulla propria compulsione. Oggi, dopo un lungo percorso fatto con il gruppo degli alcolisti anonimi, posso finalmente definirmi alcolista per scelta.**
**Sono io, infatti, che da diversi anni ho scelto di mettere a tacere questo mio bisogno. Sono sicura infatti che, se riprendessi in mano un bicchiere, potrei ricadere nella malattia: all'interno del gruppo ho visto infatti numerose persone cedere alle proprie voglie e ritrovarsi punto a capo.**

**Dopo tutto quello che ho passato, credo che la vita sia un qualcosa di prezioso che non voglio più sprecare." Accanto a questa testimonianza, anche quella del marito Guido (nome di fantasia), che ha vissuto e sofferto il dramma della moglie.**

**Il familiare**
**"Come prima cosa, mi preme dire che l'alcolismo sia una malattia che colpisce l'intera famiglia. I membri si trovano impotenti davanti a questa difficoltà e l'affetto che provano per la persona ammalata li trasforma presto in crocerossini.**

**Quando mi sono reso conto che mia moglie era caduta nel vortice della dipendenza, il provare a farla smettere di bere**

**era diventata la mia ragione di vita. Nonostante i miei sforzi però, Rebecca non era in grado di staccarsi dalla bottiglia.**

**Nel mentre gli equilibri familiari che avevamo creato assieme si stavano sgretolando, come le mie certezze." Ad un certo punto, Guido si è reso conto che la malattia di sua moglie aveva monopolizzato la sua vita. Inoltre, le sue preoccupazioni unite al senso di impotenza, si stavano ripercuotendo anche nella sfera lavorativa.**

**Decide quindi di provare a frequentare il gruppo Al-A-Non, assieme ad altri famigliari di alcolisti. Ascoltando storie analoghe alla sua, si rende conto di dover lavorare prima di tutto su sé stesso per riuscire a vivere meglio la vita, indipendentemente dalle scelte della moglie.**

**Il percorso**

**"Il primo passo è stato quello di comprendere la malattia e soprattutto la compulsione. Molte volte ho pensato che mia moglie bevesse per punirmi e spesso la ho disprezzata e fatta sentire in colpa con le mie osservazioni. A me inoltre è sempre piaciuto emergere: mi sentivo migliore di Rebecca e per alzare la mia autostima, finivo sempre per abbassare la sua. Nell'ultimo periodo ero arrivato persino ad usare la sua malattia come giustificazione ai miei fallimenti.**

**Condividendo la mia esperienza con altre persone, ho potuto rendermi conto di come il mio carattere potesse mettere in difficoltà chi mi stava attorno, in primis mia moglie. Col tempo ho imparato a non giudicare e finalmente sono riuscito ad aiutare Rebecca, facendola sentire capita e sostenuta.**

**Alla luce di ciò che ho passato e soprattutto di ciò che ho imparato, invito chiunque stia vivendo una situazione analoga alla mia, a mettere da parte l'orgoglio e farsi aiutare a trovare un modo per vivere in maniera serena.**