

Gioco d'Azzardo Patologico (GAP): anche la famiglia e gli amici sono coinvolti

Informazioni e consigli per chi vive accanto ad una persona con problemi di gioco d'azzardo patologico

Testo redatto sulla base dell'opuscolo "Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti", (2006), pubblicato dall'*Istituto Svizzero di prevenzione dell'alcolismo e delle altre tossicomanie* – www.ispa.ch

Traduzione e adattamento a cura di Daniela Capitanucci, rivisto da Roberto Ballerini e Tazio Carlevaro

- ❑ **Il gioco d'azzardo patologico è una malattia che colpisce anche il contesto familiare e sociale**
- ❑ **Che cosa si può fare?**
- ❑ **Dove si può trovare aiuto?**

Chi ne soffre?

Il Gioco d'azzardo patologico è una malattia che coinvolge e può portare sofferenza anche al contesto familiare e sociale del diretto interessato. Tutti possono essere toccati dal problema: il partner, i figli, i genitori, gli amici, i colleghi di lavoro o i vicini di casa di una persona con problemi di gioco d'azzardo patologico.

Le persone più vicine a una persona dipendente dal gioco d'azzardo risultano particolarmente coinvolte. Spesso la loro vita quotidiana viene sconvolta sia sul piano pratico e materiale che su quello affettivo e relazionale.

A volte la sofferenza è talmente grande che anche queste persone finiscono per ammalarsi.

Anche per le persone meno vicine alla persona dipendente dal gioco d'azzardo la situazione può comunque risultare difficile. Generalmente non si ha il coraggio di intervenire, si cerca di rimuovere il problema e ci si convince che non bisogna immischiarsi negli affari altrui. Ciononostante, spesso ci si sente molto a disagio e ci si chiede: "Dovrei fare qualcosa" e in caso affermativo: "Che cosa?"

Inoltre, chi vive accanto a una persona dipendente dal gioco d'azzardo deve affrontare il giudizio, spesso negativo, della società nei confronti dei giocatori d'azzardo patologici.

In realtà, avere un familiare con un problema di gioco d'azzardo non deve essere motivo di vergogna. Si tratta infatti di una situazione condivisa da molti: si stima che in Italia vi siano almeno 800.000 giocatori patologici. Sono numerose dunque le persone che hanno accanto a sé una persona con un problema di gioco d'azzardo. Tuttavia, resta difficile parlarne apertamente, osare dire che il gioco d'azzardo patologico fa soffrire anche i parenti e gli amici, e che ci si sente impotenti di fronte al problema.

Come si vive accanto a un giocatore d'azzardo patologico?

Le conseguenze del gioco d'azzardo patologico su familiari e amici dipendono dal rapporto che il giocatore ha con le diverse persone (legami affettivi, vicinanza geografica, ecc.). Comunque, indipendentemente dai rapporti tra il diretto interessato e il suo ambiente, chiunque viva accanto ad un giocatore d'azzardo patologico si trova confrontato con un dato di fatto a volte difficile da accettare: nessuno può smettere di giocare al posto suo. E così, spesso, le persone vicine alla persona con problemi di gioco d'azzardo si sentono impotenti perché non riescono a cambiare la situazione né a capire cosa sta succedendo.

"Tutti si sono resi conto che ha problemi di gioco d'azzardo, perché il giocatore nega la realtà?"

Più i familiari e gli amici cercano di mettere di fronte la persona dipendente da gioco d'azzardo con la sua malattia, più questa persevera nel suo atteggiamento di negazione del problema. Negare il problema è un meccanismo di autodifesa che permette al malato di non rendersi conto che è diventato giocatore d'azzardo patologico. Mentire agli altri e a se stesso serve per non dover affrontare una situazione difficile da accettare. Vi sono diversi modi per negare il problema: banalizzandolo ("Gioco come tutti gli altri..."), dando la colpa agli altri ("Gioco perché ho perso il lavoro"), inventandosi delle scuse ("Gioco perché mia moglie mi ha lasciato"), diventando aggressivi ("Fatevi gli affari vostri!"), minimizzando il problema ("Sì, è vero, ho giocato, ma solo 10 euro") e via dicendo.

Una persona dipendente dal gioco d'azzardo che nega il suo problema, è una persona che non riesce ad accettare la sua malattia.

"Ma perché gioca?"

La dipendenza dal gioco d'azzardo è una malattia talmente complessa che risulta difficile capire perché una persona non riesca a gestire il suo gioco tenendolo sotto controllo come tutti gli altri e perché non smetta di giocare d'azzardo malgrado le conseguenze negative che ne derivano.

I familiari si sentono impotenti e spesso si colpevolizzano convinti che la persona a loro cara giochi per colpa loro o che, comunque, sia colpa loro se non riescono a farla smettere di giocare.

I familiari e gli amici non sono responsabili del problema di gioco d'azzardo dei loro cari, ma possono svolgere un ruolo importante nell'aiutare la persona dipendente a prendere coscienza della propria malattia.

"Chi è responsabile del problema?"

Spesso i familiari e gli amici di una persona con un problema di gioco d'azzardo si sentono responsabili della situazione. A volte si cerca addirittura un vero e proprio capro espiatorio: "Gioca perché la moglie l'ha lasciato" oppure "Gioca perché i suoi genitori non gli hanno mai posto dei limiti" e via dicendo.

Con la ricerca delle cause molti sperano di capire meglio la situazione e di trovare così delle possibilità di risolvere il problema.

La dipendenza dal gioco d'azzardo è una malattia dalle cause multiple e complesse. La ricerca delle colpe non aiuta a risolvere il problema.

"Perché non riusciamo a controllare quanto gioca e a impedirgli di giocare d'azzardo?"

Per tentare di aiutare la persona dipendente dal gioco d'azzardo, chi gli vive accanto adotta diversi sistemi: in un primo tempo si cerca di giustificare il suo giocare d'azzardo. Poi si prova a controllare il

gioco della persona, per esempio controllando il denaro nel portafogli o gli estratti conto della banca o delle carte di credito, nascondendo il denaro in casa, oppure seguendo la persona nei luoghi di gioco per controllare il suo gioco, ecc. Ma quando ci si rende conto che il problema persiste, si passa alle minacce: "Ti lascio", "Voglio il divorzio", "Ti licenzio", "Ti denuncio"....

Spesso ai famigliari e agli amici occorre tempo per rendersi conto che è impossibile controllare il gioco di una persona dipendente e difficile farlo smettere di giocare d'azzardo!

"Non so più cosa fare, non ne posso più..."

Per rendere vivibile la situazione, a volte i famigliari si assumono compiti e responsabilità che prima erano della persona dipendente dal gioco d'azzardo. Per aiutare un giocatore patologico, succede persino che i famigliari lo proteggano dalle conseguenze del gioco, ad esempio scusando i suoi ritardi sul lavoro o le sue spese eccessive, pagando i suoi debiti, ecc.

In questo modo, però, la situazione non migliora, anzi, la persona continua a giocare d'azzardo, mentre i famigliari rischiano l'esaurimento, si sentono vuoti e hanno l'impressione che tutta la loro vita ruoti intorno alla dipendenza dal gioco del congiunto. Nel tentativo di aiutare, sono diventati a loro volta prigionieri del problema della persona dipendente.

È un meccanismo noto e diffuso chiamato "co-dipendenza", che si instaura parallelamente alla dipendenza e che colpisce soprattutto il partner, ma può coinvolgere anche i genitori, i figli, gli amici e i colleghi di lavoro. Tuttavia, essa è più frequente tra le donne che tra gli uomini.

"E se ci sono dei bambini?"

I famigliari e gli amici hanno una responsabilità particolare se la persona con problemi di gioco d'azzardo ha dei figli. Generalmente si tende a minimizzare le conseguenze per i figli nella convinzione - sbagliata - che i figli non si rendano conto di nulla e non ne soffrano. Le conseguenze possono essere diverse a seconda che la persona dipendente dal gioco d'azzardo sia la madre o il padre. Tuttavia, indipendentemente da questo fatto, per un bambino vivere con un genitore giocatore patologico significa provare quotidianamente vergogna, sensi di colpa e insicurezza. Lo sviluppo del bambino ne può risultare turbato; inoltre i figli dei giocatori patologici corrono maggiormente il rischio di avere anche loro, in futuro, problemi di gioco d'azzardo patologico, altre dipendenze, e/o altri disturbi psicologici.

È pertanto fondamentale dare la possibilità a questi bambini di parlare apertamente delle loro preoccupazioni e della loro sofferenza, spiegando loro che così facendo non tradiscono né danneggiano i loro famigliari.

Cosa possono fare i famigliari e gli amici?

Istintivamente, tutti cercano di far sì che la persona dipendente smetta di giocare. Anche se questa sembra la risposta più logica al problema, senza il consenso esplicito della persona che ha il problema di gioco d'azzardo patologico questa strategia è generalmente destinata a fallire. Non si può obbligare a smettere di giocare una persona che non ha deciso di farlo.

Ma allora che cosa si può fare se non si riesce a convincere l'altro a cambiare?

La risposta può sembrare sorprendente, ma è l'unica che funziona: cambiare il nostro atteggiamento...

Per i famigliari, aiutare non deve significare "impedirgli di giocare", ma rendersi conto del potere esercitato dal gioco sul proprio comportamento, benessere fisico, psichico e relazionale. "Cambiare il nostro atteggiamento": una risposta apparentemente semplice, ma il cambiamento richiede un processo lungo e difficile, che spesso necessita dell'aiuto e del sostegno di professionisti o di gruppi di

auto-aiuto. Se i famigliari cambiano atteggiamento nei confronti del giocatore d'azzardo patologico, quest'ultimo reagisce. A volte, inizialmente, il problema può peggiorare e l'intensità del gioco d'azzardo aumenta. Questo comportamento dimostra che la persona è sensibile ai cambiamenti e alla nuova dinamica, e che reagisce. Il comportamento dei famigliari è fondamentale per aiutare la persona che gioca d'azzardo in modo eccessivo a prendere coscienza della sua malattia e per motivarla a cambiare a sua volta.

Il processo di cambiamento

Per i famigliari e gli amici “cambiare atteggiamento” significa prendere coscienza dei comportamenti che alimentano il gioco d'azzardo patologico e adottarne di nuovi. “Cambiare atteggiamento” significa inoltre ricominciare a occuparsi di sé stessi e delle proprie esigenze.

- **Esprimersi invece di colpevolizzare**

Per i famigliari non è sempre facile trovare le parole giuste per spiegare alla persona dipendente quanto soffrono e cosa li preoccupa. A volte il giocatore d'azzardo patologico si sente aggredito e reagisce di conseguenza. Per questo motivo è importante che i famigliari parlino in prima persona, concentrandosi sull'“IO” e non sul “TU”. Quindi invece di dire: “(Tu) non mi dai mai retta”, è meglio dire “(Io) vorrei che mi ascoltassi”, oppure “(Io) soffro vedendoti così” invece di rimproverare con “(Tu) mi fai stare male”.

In questo modo è possibile instaurare un dialogo senza che uno dei due interlocutori si senta colpevolizzato e reagisca quindi mettendosi sulla difensiva.

- **Porre dei limiti invece di controllare**

E' inutile cercare di limitare o controllare il “consumo” di gioco d'azzardo di una persona dipendente. Spesso in questo modo non si fa che aiutarla a negare la realtà. Viceversa, i famigliari possono fissare con il giocatore d'azzardo patologico dei limiti su quello che sono disposti a fare e/o sopportare relativamente al suo comportamento di gioco d'azzardo: i famigliari possono, per esempio, rifiutarsi di coprire i debiti della persona dipendente o possono richiedere limitazioni sul suo accesso al credito familiare (con la pratica dell'amministratore di sostegno, ad esempio).

- **Responsabilizzare invece di proteggere**

Molti famigliari non sopportano di vedere soffrire la persona dipendente e cercano quindi di aiutarla nelle situazioni difficili, di scusarla o di prendersi cura di lei. Questi atteggiamenti impediscono alla persona con un problema di gioco d'azzardo di rendersi effettivamente conto delle conseguenze del suo comportamento. In questo caso, ha ben pochi fastidi, quindi perché mai dovrebbe cambiare? È invece importante che la persona con un problema di gioco si assuma le proprie responsabilità e che si confronti con le conseguenze del suo gioco eccessivo. I famigliari, per esempio, non dovrebbero scusarlo con il datore di lavoro se arriva in ritardo, se non ha pagato un conto, o se ha dimenticato un appuntamento dal medico. Anche se può sembrare difficile, questo è l'unico modo di aiutarlo a prendere coscienza delle conseguenze del suo problema e poi essere motivato ad un cambiamento.

- **Cercare sostegno invece di nascondere**

Spesso i famigliari tacciono e cercano di nascondere il problema perché si vergognano. Il tabù che

circonda il gioco d'azzardo patologico rafforza l'immagine negativa del giocatore e impedisce a familiari e amici di chiedere aiuto. Chi vive accanto a un giocatore d'azzardo patologico non deve cercare di nascondere a tutti i costi il problema perché il prezzo di questo silenzio è rappresentato da sofferenze e isolamento. I familiari e gli amici hanno il diritto - e spesso il bisogno – di parlare di quello che stanno vivendo e di decidere di cambiare nonostante la malattia del giocatore. Questo può essere un percorso difficile, che richiede aiuto e sostegno da parte di chi ci sta vicino e/o di specialisti.

- **Imparare a prendersi cura di se stessi senza temere di abbandonare l'altro**

Dopo molto tempo passato a occuparsi della persona dipendente, del gioco e dei problemi che ne sono derivati, i familiari e gli amici non riescono più a vivere una vita normale e rinunciano a soddisfare i propri bisogni. Il gioco d'azzardo si è impadronito non solo della vita di chi ne abusa, ma anche di quella dei suoi familiari e amici. Questi ultimi devono ricominciare a dare importanza ai propri bisogni, a gratificare sé stessi, a prendere le distanze dal gioco d'azzardo, senza aver paura di chiedere aiuto e sostegno per sé stessi.

- **Le caratteristiche attribuite tradizionalmente alle donne rispettivamente agli uomini, hanno pure un'influenza sull'atteggiamento nei confronti delle persone con problemi di gioco d'azzardo.**

- **Sono una familiare... (una moglie, una mamma, una figlia, un'amica...)**

Nella nostra società, il ruolo e l'immagine della *donna* sono abbinati a caratteristiche come la sensibilità, la disponibilità ad aiutare, le emozioni, la pazienza, la preoccupazione per il benessere dei propri cari ecc. Si tratta di qualità positive e necessarie per aiutare una persona dipendente, ma che rischiano di portare più facilmente le donne a sviluppare un eccessivo investimento sul problema di gioco d'azzardo a scapito del proprio benessere.

- **Sono un familiare... (un marito, un padre, un figlio, un amico...)**

Le qualità tradizionalmente abbinate all'*uomo* – orientato al risultato, forte, poco sensibile, capace di dire di no e porre dei limiti – possono essere utili per aiutare una persona dipendente dal gioco d'azzardo perché così è più facile evitare di lasciarsi coinvolgere eccessivamente dai problemi dell'altro, ma nello stesso tempo non devono portare a rifiutare la persona dipendente. Si può infatti constatare che un uomo abbandona la sua partner giocatrice patologica più frequentemente che viceversa.

Chi può aiutare i familiari e gli amici?

I familiari non devono esitare a chiedere aiuto e sostegno per sé stessi. A seconda dei casi - richiesta di consulenza, di sostegno o di ascolto - possono rivolgersi a:

Una persona di fiducia

A volte è più facile parlare con una persona che già conosciamo e di cui ci fidiamo, piuttosto che a un professionista: un familiare, un amico, un collega, un sacerdote. E' importante poter parlare con qualcuno, sentirsi ascoltati e compresi, senza dimenticare che a questa persona possiamo anche

chiedere di accompagnarci a svolgere con noi un'attività che ci fa bene e che ci permette di ricaricarci.

Un professionista

Rivolgersi a un professionista che conosce il problema del gioco d'azzardo patologico può aiutarci a vedere diversamente la situazione. Il medico di famiglia o un centro specializzato in problemi di gioco possono dare informazioni e consigli utili, nel rispetto del segreto professionale. E' possibile che almeno i primi colloqui delle consulenze svolte nei centri specializzati siano gratuiti.

Un gruppo di auto-aiuto

Confrontarsi con persone che hanno o hanno avuto lo stesso problema permette di rendersi conto che non siamo i soli a vivere una situazione del genere. Alcuni gruppi di auto-aiuto permettono inoltre di contattare una persona di riferimento a qualsiasi ora del giorno o della notte.

In caso di urgenza

In caso di episodi di violenza fisica o psicologica, bisogna mettersi al riparo e avvisare immediatamente la polizia. Se il giocatore d'azzardo patologico mette in pericolo sé stesso (ad esempio, minacciando di suicidarsi), occorre segnalare la situazione al 118 e richiedere per lui un Trattamento Sanitario Obbligatorio.

Chi può aiutare il giocatore d'azzardo patologico?

I centri specializzati e i gruppi di auto-aiuto

Non è facile smettere di giocare d'azzardo, di conseguenza conviene chiedere aiuto ai professionisti (psicologi, medici, centri specializzati) o ad un gruppo di auto-aiuto. Maggiori sono gli aiuti, maggiori sono le possibilità di successo.

I familiari e gli amici

I familiari e gli amici svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutare il giocatore d'azzardo patologico a prendere coscienza della sua malattia e a motivarlo ad una terapia.

Ricorda: anche se i familiari e gli amici possono dare sostegno alla persona con problemi di gioco d'azzardo, la strada per uscire dalla dipendenza deve però essere percorsa dalla persona stessa.

Cosa fare in caso di ricadute?

Le ricadute fanno spesso parte del percorso terapeutico e non vanno considerate semplicemente come fallimenti. Una dipendenza si sviluppa nell'arco di molti anni e ci vuole spesso un po' di tempo per imparare a vivere senza gioco d'azzardo. Le ricadute possono indicare che sono necessari altri mezzi per uscire dalla dipendenza. Anche in caso di ricaduta, la decisione di riprendere una terapia sta esclusivamente alla persona che gioca d'azzardo in modo patologico.

Indirizzi

Sportelli di Orientamento GAP - Associazione AND – Azzardo e Nuove Dipendenze
Su appuntamento a Varese e Samarate (VA) – IT
Dott.ssa Roberta Smaniotto
Tel. 0039 - 339 – 3674668
www.andinrete.it

Per ulteriori informazioni

azzardo.nuovedipendenze@virgilio.it

Si ringrazia *ISPA - SFA*, in particolare il Direttore Michel Graf, per aver concesso l'adattamento e la pubblicazione online del materiale informativo.