

IBM dip: Modulo breve di intervento riabilitativo orientato alla Mindfulness per utenti polidipendenti stabilizzati in regime ambulatoriale

Paolo de' Lutti*

SUMMARY

■ *The presented paper proposes a short module for small groups of polydependent patients in the phase of stabilization in an outpatient regime with use of mindfulness techniques. By the HANDS Associations (agreement with Healthcare Company of Bolzano) 35 patients were studied, divided into 6 different groups, during 2017 and 2018 years. The module named IBM dip. was proposed to patients with alcohol dependence associated or not, with compulsive gambling or drug addiction, and was structured in 6 consecutive weekly sessions lasting 90 minutes, conducted by a psychotherapist and mindfulness teacher. The response in terms of participation was good, and important indications emerged, connected to the development of qualities such as awareness and motivation to change, important elements in a rehabilitation path from addictions. The short intervention is indicated for patients in the outpatient phase and does not replace the consolidated MBRP method, more suitable for residential periods.* ■

Keywords: *Short mindfulness intervention, Small therapeutics groups, Polydependence awareness-motivation to change.*

Parole chiave: *Mindfulness intervento breve, Piccoli gruppi terapeutici ambulatoriali, Pazienti polidipendenti motivati al cambiamento.*

Il modulo IBM dip. nasce da una lunga serie di interventi mirati a livello individuale e di gruppo, in utenti con problemi di polidipendenza, in particolare da alcol.

Come noto, in ambito di letteratura scientifica, il modulo maggiormente utilizzato in tale contesto è il MBRP ideato da Marlatt e Gordon, che propone 8 incontri esperienziali di 2 ore e mezza, intervallati da alcuni giorni in cui praticare a domicilio quanto sperimentato (sul modello MBSR che ha fatto da traccia per altri interventi orientati alla Mindfulness).

Tale modello è prevalentemente orientato all'after-care, ma appare indicato anche in specifici contesti di residenzialità medio lunga in strutture dedicate.

Un approccio che si orienta all'utilizzo della Mindfulness necessita quindi di una sufficiente stabilizzazione clinica, e in particolare è indicato per la seconda fase della riabilitazione alcolologica in quanto lo sviluppo di alcuni elementi base della MF verrebbe ostacolato dalla presenza di una tensione interna legata ad un craving da sostanze troppo attivo.

Peraltro il modulo IBM dip. che ho sperimentato, è adatto anche e soprattutto a pazienti ambulatoriali che dimostrano una motivazione concreta al mantenimento dell'astinenza.

È un modulo ridotto rispetto al MBRP, sia nella durata complessiva (9 ore) che nel numero degli incontri (6).

* *Medico psicoterapeuta, insegnante di Mindfulness - Servizio Dipendenze HANDS Bolzano.*

È aperto a utenti con problemi di polidipendenza (anche gioco compulsivo) in fase di discreta stabilizzazione, per comporre un gruppo di 6-8 persone.

Appare comunque molto importante attuare una attenta selezione delle persone a cui proporre tale intervento di gruppo, sia a livello motivazionale, sia a livello personale e sotto il profilo clinico. A tale scopo, dopo aver avviato alcuni gruppi in ottica di sperimentazione metodologica, attualmente si preferisce effettuare un colloquio preliminare breve da parte del conduttore del gruppo, specialmente se l'utente viene indicato da un altro terapeuta del servizio.

Il colloquio preliminare è un momento importante, da gestire in modo calmo, empatico, chiaro, come fosse il momento più adeguato per utilizzare al meglio la motivazione del paziente.

È il momento per presentare le linee guida di un intervento di Mindfulness orientato a pazienti con diverse problematiche di dipendenza.

In seguito si costituisce il gruppo che sarà formato da un massimo di 8 persone.

Tale indicazione non è assoluta, ma a mio modo di vedere idonea per poter beneficiare delle dinamiche costruttive di un piccolo gruppo, in linea anche alla ridotta durata di ogni singolo incontro, 90 minuti circa, che appare idoneo a mantenere viva l'attenzione e a poter condividere in modo sufficiente le osservazioni e le riflessioni dei componenti.

Ogni incontro prevede una parte introduttiva teorica, con presentazione di temi e parole chiave con lavagna/pennarello.

Un'altra parte dell'incontro è dedicata a 1 o 2 esercizi di breve durata (max 15 minuti) che permettono di presentare la sostanza della pratica che andrà poi implementata attraverso esercizi quotidiani tra una seduta e l'altra.

Ultima parte di ogni incontro riguarda la consegna di alcune copie dei contenuti dell'incontro, e alcuni semplici esercizi da praticare a domicilio.

L'incontro successivo partirà infatti con un breve brain storming su quanto accaduto in settimana.

Questo modulo appare adatto per varie tipologie di utenti ed in particolare sia per gli alcolodipendenti tipo Cloninger 1, sia per quelli tipo 2, che sulla base di una differente espressività fenomenologica e psicopatologica, richiedono un approccio che includa differenti metodiche trattamentali.

Tale possibilità viene concretizzata proprio sulla base dei tempi più brevi e della ridotta durata della pratica meditativa (anche con occhi aperti), che permette agli utenti classificabili come Cloninger 2, generalmente meno adatti a proposte di gruppo con espressività emotiva, a beneficiare in modo soddisfacente di tale modulo breve.

Ovviamente il percorso di conoscenza della pratica di Mindfulness va continuamente rinforzato attraverso incontri di accompagnamento riabilitativo e di ridefinizione motivazionale di lungo periodo, tramite colloqui col terapeuta di riferimento.

Viene anche incoraggiata la frequenza di un gruppo di aiuto per le dipendenze, e la specifica pratica meditativa in strutture o gruppi presenti sul territorio.

La stabilizzazione e la pratica della astinenza alcolica permette in seguito di poter beneficiare del modulo MBRP completo, in modo da poter favorire anche la formazione di operatori esperti non professionali per le relazioni di aiuto.

Il modulo IBM dip. mette le basi per un cambiamento motivazionale orientato all'astensione alcolica, e trova uno specifico strumento nelle metafore illustrate appositamente create dall'autore (Paolo de' Lutti) che accompagnano il percorso riabilitativo di lungo periodo.

Il razionale d'uso dell'IBM dip. è quello di aprire delle porte sulla propria interiorità, sulla base di una nuova e fiduciosa curiosità, favorita proprio dalla rinuncia all'uso di sostanze.

Tale aspetto della rinuncia viene in tale contesto particolarmente enfatizzato, attraverso specifici passaggi esperienziali (immagini, metafore, tracce verbali) in un'ottica di rinforzo motivazionale.

Il Modulo MBRP rimane comunque il punto di riferimento per un approccio su Mindfulness e dipendenze, ma richiede peraltro una adeguata stabilizzazione dei partecipanti, se in contesto non protetto (ambulatoriale) oppure di un lungo periodo residenziale se proposto ad utenti durante un trattamento residenziale.

Altri elementi che vengono curati in modo preciso nella proposta del modulo IBM sono:

- una adeguata premessa ed introduzione al significato della pratica di Mindfulness;
- la produzione di semplice materiale scritto e di esercizi da consegnare ogni volta ai partecipanti per la pratica a domicilio;
- rimodulazione di alcune dinamiche cognitive, emozionali e percettive attraverso specifici esercizi di consapevolezza pratica e tramite esercizi da effettuare a domicilio.

Viene proposta ed enfatizzata la semplicità esperienziale connessa alla percezione consapevole delle azioni e delle immagini relative al respirare, al camminare, al gustare il cibo (ri-savoring).

Viene molto incoraggiata la condivisione delle esperienze dirette connesse agli esercizi di pratica a domicilio, come elemento per rinforzare la motivazione al cambiamento.

Una scheda personale contenente le immagini di 4 metafore illustrate conosciute nel percorso IBM associate alle motivazioni personali per mantenere la scelta dell'astensione alcolica, ed ai contatti personali dei partecipanti al modulo, andranno poi fotografate e portate sempre con se sul proprio telefonino.

Gli incontri del modulo IBM dip. sono sei, della durata di circa 90 minuti:

1° presentazione ed impostazione del modulo IBM dip.

La Mindfulness come palestra per il cambiamento – Presentazione partecipanti – Il pilota automatico – esercizio uvetta – per casa: scheda per Mf e cibo.

2° il trattamento riabilitativo nelle dipendenze – la prevenzione della ricaduta – consapevolezza del respiro e del corpo con elementi di Body scan – Sviluppare abilità con la MF – scheda per casa: traccia per consapevolezza corporea.

3° consapevolezza degli eventi scatenanti e planning del ciclo della ricaduta – esercizio SOBER consegna Manemos questionnaire per consapevolizzare fattori di rischio di ricaduta – scheda per casa: consapevolezza eventi e SOBER.

4° presentazione delle metafore illustrate – 3' respiro consapevole – dinamica e metafore sul pensiero – la meditazione camminata – per casa: MF e movimento consapevole.

5° le metafore illustrate (seconda parte) – scheda personale di accompagnamento – Meditazione della montagna – presentazione schema mentale (ciclo dell'energia) basato sulle scelte operative da attivare (fiducia/dubbio) – per casa: Mindfulness nella pratica quotidiana.

6° Metta meditation – esercizi e rituali di benessere e pratica meditativa – rinforzo delle attività di gruppo e sangha – rinforzo di accompagnamento riabilitativo – esercizio di segnalazione ideomotoria con oggetto solido (legno, sasso) per associare esperienza emotiva, gesto motorio, e qualità personali di tipo positivo – suggerimenti bibliografici sul tema Mindfulness.

Il modulo IBM dip. deve essere proposto da istruttori certificati di Mindfulness o da operatori che abbiano partecipato al modulo completo MBRP.

In tal senso appare assai opportuno promuovere una formazione specifica di Mindfulness per operatori del settore dipendenze.

Valutazione statistica della partecipazione ai gruppi IBM dip. presso l'Ambulatorio HANDS

L'Ambulatorio HANDS è convenzionato con l'Azienda sanitaria di Bolzano da molti anni, e la Associazione HANDS, si occupa di cura e riabilitazione di persone dipendenti da alcol, gioco e farmaci psicoattivi, da oltre 35 anni.

Di fatto opera come settore del pubblico servizio Dipendenze (Ser.D.) che in altra sede, si occupa di trattamento delle dipendenze da sostanze illegali.

All'interno dell'ambulatorio HANDS operano medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali, che collaborano attivamente con altri ambiti dell'Associazione HANDS, come la Comunità terapeutica situata a Bolzano ed anch'essa convenzionata con l'Azienda sanitaria, e col settore volontariato.

Tra il mese di ottobre 2016 e marzo 2019, sono stati avviati e conclusi 6 moduli di IBM dip. ovvero gruppi terapeutici orientati alla Mindfulness per utenti con problemi di dipendenza da sostanze (alcol, farmaci psicoattivi) e da gioco compulsivo (Gap) per un totale di 35 soggetti.

Il modulo prevede un numero di 6 incontri della durata di 90 minuti a cadenza settimanale, con la richiesta di eseguire alcuni semplici esercizi di pratica tra un incontro e l'altro.

Questi utenti sono stati reclutati presso l'Ambulatorio HANDS e presso la Comunità terapeutica HANDS di Bolzano tramite colloquio motivazionale eseguito da diversi terapeuti del servizio.

Tra essi il più giovane aveva 25 anni ed il più anziano 72, tutti con un DUS (disturbo da uso di sostanze) e/o disturbo da gioco compulsivo.

L'età media è risultata di 49,2 anni e la composizione di genere, rileva 20 maschi e 15 femmine. Dei 35 partecipanti, ben 23 di essi hanno partecipato a 4, 5, o 6 incontri del modulo, mentre 9 di essi hanno partecipato a solo 1 o 2 incontri, mentre altri 3 utenti hanno preso parte a 3 incontri.

Dei 9 utenti che hanno interrotto la partecipazione dopo 1 o 2 incontri, possiamo individuare che 6 di loro presentavano problematiche complesse riconducibili ad una polidipendenza associata a una configurazione di personalità ascrivibile in particolare a disturbo borderline o ansioso-dipendente. Peraltro altri 5 soggetti con caratteristiche simili, hanno partecipato a quasi tutti gli incontri del modulo, e quindi possiamo indicare che i soprariportati disturbi di personalità associati al DUS non sono di per sé un motivo di esclusione da tali gruppi, ma possono indicare una più alta probabilità di drop out.

Le diagnosi per tali problematiche erano già note in quanto persone conosciute da tempo a questo servizio (da oltre 1 anno in media) e non sono stati effettuati specifici test di inquadramento finalizzati al reclutamento per i gruppi.

Osservando la situazione complessiva degli utenti che hanno partecipato ai moduli IBM dip, con valutazioni diverse in termini temporali in base alla data di partecipazione al gruppo terapeutico, si può rilevare che attualmente risulta che la condizio-

ne di contatto/frequenza col servizio dei 35 partecipanti al modulo risulta così riassumibile (marzo 2019):

- 4 utenti hanno interrotto il contatto;
- 2 utenti sono deceduti;
- 1 utente ha concluso il programma riabilitativo;
- 8 utenti mantengono un contatto irregolare e hanno avuto ricadute;
- 20 utenti mantengono il contatto in modo regolare col il servizio con nessuna o rare ricadute.

Da segnalare che 2 persone che hanno partecipato al gruppo IBM dip e che mantengono regolare contatto col servizio e che presentano una astensione alcolica completa da oltre 18 mesi, sono stati avviati alla conduzione di un gruppo di aiuto non professionale per alcol e polidipendenti.

Nell'ambito degli studi inerenti il trattamento riabilitativo delle dipendenze ed in particolare delle alcolodipendenze, si ritiene che la continuità di frequenza del servizio territoriale, sia di fatto uno degli indicatori di maggiore affidabilità obiettiva rispetto al cambiamento della qualità di vita.

In tal senso i periodici incontri che gli operatori del servizio HANDS riservano agli utenti che hanno partecipato ai gruppi IBM dip. diventano dei momenti di confronto sulle abilità sviluppate durante e dopo la pratica di Mindfulness.

In conclusione si ritiene che il modulo IBM dipendenze possa essere visto come una adeguato strumento per poter avviare un percorso riabilitativo di lungo periodo, orientato allo sviluppo di specifiche abilità emotive, cognitive, comportamentali, in cui la pratica di Mindfulness sembra essere particolarmente indicata.

Tale approccio viene visto quindi come una preparazione ad un percorso riabilitativo di lungo periodo che potrà monitorare ed incrementare le abilità di Mindfulness acquisite.

A margine si segnala che l'associazione HANDS organizza un modulo completo su Mindfulness e Dipendenze (MBRP) nei mesi di aprile e maggio 2019, a cui partecipano ben 8 operatori di questo servizio.

In seguito verrà pianificata una serie di incontri a cadenza mensile presso la sede distaccata del volontariato HANDS, per poter offrire un mantenimento della pratica meditativa a coloro che hanno partecipato ai gruppi IBM dip, ed anche agli operatori che hanno concluso il modulo MBRP.

La conduzione di tali momenti di pratica sarà affidata ad operatori con esperienza di Mindfulness e di dipendenze.

