

Lugano 29 novembre 2018

DONNE & GIOCO D'AZZARDO

Le donne in primo piano:
clinica e ricerca del disturbo da
gioco d'azzardo femminile in
un'ottica transculturale



Dott.ssa Fulvia Prever

*Psicologa, Psicoterapeuta dirigente Sert
Milano*

Segretario direttivo ALEA

*Responsabile progetto Azzardo&Donne,
SUN(N)COOP*

Dott.ssa Monica Minci

Psicologa, Psicoterapeuta

*Responsabile Helpline italiana Gordon Moody
SUN(N)COOP*

LAVORARE CON LE DONNE

PARLARE NON DI GIOCO MA DI COSA RAPPRESENTA IL GIOCO

"Il gioco mi ha salvato dalla depressione" Lo.

"Se non ci fosse stato il gioco avrei scelto un'altra dipendenza"
B.

"Il gioco è un modo per sfogare la rabbia che provo verso la mia
amica che parla di me" Cl.

" Vivo con mia madre e lei è aggressiva con me. Con i miei fratelli
ha sempre parlato in un modo, con me è aggressiva. Il gioco è
uno sfogo." L.

LAVORARE CON LE DONNE

PARLARE DI RELAZIONI

“Secondo mio marito non sono malata, o non gioco (ed è tutta una storia) o gioco apposta, perchè lo voglio, per divertimento. E per divertimento rovino la famiglia...non è vero che sto male” M.P.

"Il gioco è stato uno sfogo. Non c'è mai stato amore con mio marito e quando ho smesso di lavorare è stato ancora più evidente. Il gioco mi ha aiutato a capire ancora di più questo" M.P.

“Sono stata in vacanza con la mia famiglia e non ho mai pensato al gioco...” L.

LAVORARE CON LE DONNE

PARLARE DI EMOZIONI

- Insoddisfazione: "Il mio lavoro non mi soddisfa, ma non posso dirlo alla mia amica...lei fa tanto per me" M.P.
- Frustrazione: "Mio marito mi rinfaccia di aver venduto gli ori che mi aveva regalato...mi sento frustrata..." Lo
- Rabbia: "Sono arrabbiata con mio fratello che fa poco per gli zii e invece sembra faccia tutto lui quando invece sono io lì ad aiutarli" Lo.

LAVORARE CON LE DONNE

PARLARE DI EMOZIONI

- Tristezza: "Mi sento sola, mi sento trascurata..." CI
- "I want to find peacefulness and not to worry anymore. My life is so linely, I can't smile anymore. When I'm at home I'm just pretending that everything is ok" M.

- Colpa: "Anche se ho smesso di giocare mi sento in colpa. Sono piena di rimpianti" D.

"Before gambling I don't actually go out that much. I don't have any vices. I don't even drink alcohol. So this is why I'm really disappointed at myself...If I didn't gamble I could have bought a house or a car. And the guilt is killing me." K.

ONLINE

- Gambling Therapy è un servizio che fa parte dell'Associazione benefica Gordon Moody con sede nel Regno Unito.
- Fornisce supporto psicologico online (chat) a giocatori e familiari che risiedono al di fuori del Regno Unito.
- Può rappresentare un ponte con i servizi territoriali.

online help for problem gamblers

**gambling
therapy**



ONLINE

È una modalità di comunicazione
che funziona per le donne?

Difficoltà nel chiedere aiuto:

- Difficoltà emotive (vergogna, paura giudizio/di non essere capite)
- Difficoltà logistiche (lontano da centri specializzati, gestione familiare)
- Difficoltà economiche (costo servizi, viaggio)
- Difficoltà di salute (psico-fisiche)

online help for problem gamblers

**gambling
therapy**

FUGA/EVASIONE

ANESTETICO

Gioco come...

**DIVERTIMENTO/
ECCITAZIONE**

GIOCO COME FUGA/EVASIONE

Distrazione

Un modo per evitare la vita quotidiana che non è più affrontabile

Fuga dalle fatiche/peso/emozioni troppo intense, anche solo per poco tempo



GIOCO COME FUGA/EVASIONE

Le parole delle donne

“L’obiettivo non è portare a casa soldi, ma finché dura il gioco, sto bene, mi estraneo” M.P.

“Con tutto quello che succede con la casa e con la salute la voglia di giocare è tanta!” B.

"I feel the urge when I get stressed...I had a bully boss at my last job..." S.

GIOCO COME FUGA/EVASIONE

Cosa facciamo

Sessioni di Mindfulness

- Imparare a **stare in quello che c'è**.

Stare anche nella tensione/fastidio a livello fisico come allenamento al non spostare subito l'attenzione da qualcosa di scomodo.

Com'è? Fastidioso. Proviamo a starci, insieme.

Accettare, accettarci, prendere contatto con la vulnerabilità.

Percepire il nostro **bisogno** sottostante la sofferenza, percependo il lato sensibile, di accoglienza



GIOCO COME FUGA/EVASIONE

Cosa facciamo

Sessioni di Mindfulness

- **Fermarci.** Se ci fermiamo vediamo che non c'è solo «quello», il negativo.

Ascoltare quello che c'è di piacevole e di spiacevole.

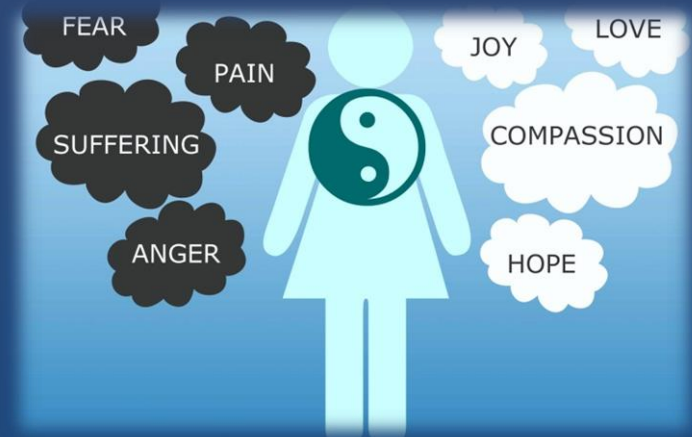
Sperimentare sulla propria pelle che è possibile che il dolore permanga, ma che in quel momento c'è anche altro oltre al dolore.

Pensiero “non ci devi pensare,” “c'è di peggio” “punta sul positivo”

≠

Esperienza: vissuto che può permettere di cambiare la nostra emotività.

Es mindfulness: dolori vs neutralità



GIOCO COME FUGA/EVASIONE

Cosa possiamo fare

Non è SEMPRE negativo quello che c'è, ma si crea un AUTOMATISMO per cui alla fine non ci chiediamo neanche cosa vogliamo, di cosa abbiamo bisogno ma cadiamo nel...gioco. Cosa c'è prima?

- **Aspetto cognitivo:**

Imparare dalle ricadute

Imparare a chiedersi: di cosa ho bisogno in quel momento?

- **Aspetto emotivo-sensoriale:**

Lavoro sulla presenza, sullo stare invece che sull'evitare

Riconoscimento di me stesso

Sentire la propria forza mentre si decide di affrontare consapevolmente una difficoltà

GIOCO COME ANESTETICO

Effetto valium

Non sentire:

- Le fatiche
- Il dolore (fisico e psichico)
- L'insoddisfazione
- La svalutazione
- Il non riconoscimento
- La tristezza
- L'ansia



Essere in una **bolla** dove tutto è attutito

GIOCO COME ANESTETICO

Le parole delle donne

“Per me il gioco non è divertimento. È l'effetto ‘non penso’.” L.

“Entrare in sala gioco è uguale a non pensare, è una valvola di sfogo” P.

“Se sono serena il gioco non esiste...l'acufene è forte, ho perso la mia amica, sono sola...il gioco non mi ci fa pensare” C.

“Quando gioco sono come in uno stato di trance, vado avanti per inerzia” M.P.

GIOCO COME ANESTETICO

Cosa facciamo

- Sessioni di Mindfulness prima o dopo la seduta di terapia
 - Imparare a sentire, a **sentirci**, a sentire tutto nella sua globalità.
 - Il corpo ha una memoria (**memoria somatica**): creare nuove memorie e renderle consapevoli.
 - Corpo non solo come automa di cui perdi il controllo (il tempo passa, i soldi vanno via) ma qualcosa di cui sei consapevole e che ascolti.

GIOCO COME ANESTETICO

Cosa facciamo

Cosa succede durante una seduta di Mindfulness?

- **Pensieri**: perdersi nei pensieri o essere in grado di spostare l'attenzione su di sé
- **Immagini**, ricordi, flashback sul gioco, immagini bucoliche
- **Corpo**: rilassamento (effetto secondario), o dolore o tensione
- **Emozioni**: sentirsi sovrastati dalle emozioni o riconoscerle, sentirle nel corpo



GIOCO COME ANESTETICO

Cosa possiamo fare

- Percorso sensoriale per ciechi
 - Allenamento alla resilienza
 - Partire da una menomazione, da una mancanza, da un sentirsi in difetto
 - Attivare risorse diverse da quelle che conosciamo

GIOCO COME ECCITAZIONE

" Non ho mai amato mio marito. Quando gioco mi sento viva"
M.P.

"Mio marito è sempre stato un ottimo marito ma non ho mai avuto
con lui un'intesa sessuale" A.

"To be honest. There's this adrenaline rush when I'm
gambling...Everytime I sit in front of the machine. My heart starts
racing. Everytime I will have a possible win. I'm trembling,
sweating." J.

THANKS FOR YOUR ATTENTION

Contacts

fulvia.prever@gmail.com

monica.minci@gmail.com



stay in touch for information
about the International **Network of
Women and Gambling problem**