Anonimi, non lontani

Autore: Aurora Nicosia
Fonte: Città Nuova

Un bicchiere tira l'altro, come le ciliegie. Difficile smettere quando si è cominciato. Delusioni, situazioni dolorose od anche tragiche, malattie, morti, traguardi falliti Sono tante le cause che portano sulla via dell'alcol. Una strada più facile da imboccare che da lasciare, dove però le possibilità di fare inversione di marcia esistono. "Avevo avuto a che fare con la droga, ma speravo che, almeno con l'alcol, fossi a posto, perché fino ad allora non mi aveva causato problemi particolari. Avevo portato a termine il programma terapeutico in una comunità di recupero per tossicodipendenti: ero finalmente un'ex. Per festeggiare l'uscita dal tunnel ho invitato gli amici a bere con me un aperitivo corretto con il gin. Da quel giorno ho conosciuto un inferno peggiore di quello da cui pensavo di essere uscita". È la testimonianza di una donna che, come tanti, si è trovata nel tunnel dell'alcolismo quasi per caso, senza accorgersi. Una forma di dipendenza che nel nostro paese supera quella dall'eroina con un milione e mezzo di alcolisti cronici e trentamila decessi all'anno. La maggior parte di essi, il 64 per cento, consuma il vino; il 10,7 per cento beve superalcolici e il 7,5 per cento la birra. Un totale di 47 milioni di litri di alcolici che vuol dire, escludendo bambini e astemi, 87 litri l'anno pro capite. Per il consumo di vino, in particolare, siamo secondi solo ai francesi con 58 litri annui in media contro i loro 59. Una tendenza, questa, che è in aumento anche tra i più giovani. Lo dimostrano i risultati di un'indagine elaborata dalla Gpf&Associati per conto di quattro società scientifiche, del ministero della Pubblica istruzione e della Pfizer Italia, nell'ambito di 10 mila ragazzi di ambo i sessi fra i 13 e i 19 anni. Il 40 per cento di questi beve ogni giorno almeno una birra media, il 32 per cento un bicchiere di vino, il 28 per cento un amaro, il 26 per cento cocktail alcolici. Solo il 22 per cento ritiene che per mantenersi sani occorra evitare di bere alcol. E come per le droghe anche l'alcol cosiddetto leggero può essere pericoloso se non altro a predisporre ad un'abitudine verso un uso di cui prima o poi non si riesce a fare a meno e che diventa abuso.. Con gravi ripercussioni su vari fronti. All'alcolismo sono dovuti infatti numerosi incidenti automobilistici, domestici o sul lavoro, altre dipendenze come quella dal gioco, violenze anche in ambito familiare. Secondo i medici della Società italiana di alcologia, ad esempio, la percentuale di dipendenti da alcol fra gli uomini che maltrattano mogli e figli varierebbe tra il 4 e il 12 per cento. Ma cos'è l'alcolismo? È una malattia, certo, ma abbastanza particolare. Progressiva, inguaribile e mortale è stata definita, soprattutto una malattia che guarisce solo grazie ad una medicina particolare: si chiama astinenza totale. Se infatti in una prima fase l'alcolista ha bisogno di ricorrere a certi trattamenti medici di disintossicazione, perché possa completamente guarire deve fare solo una cosa: non bere. Ecco allora il metodo che l'associazione Alcolisti anonimi (A.A.) ha proposto. Partendo dal presupposto che un'alcolista che non beve più ha una capacità eccezionale di aiutare uno che ancora beve e che facendo questo libera sé stesso dall'ossessione alcolica, si formano dei gruppi definiti di auto-aiuto. Contattarli è semplice. Si possono trovare informazioni sul sito www.alcolisti- aninimi.it oppure chiamare allo 06.6636629. Per farne parte basta avere il desiderio di smettere di bere. Si entra così in un gruppo dove una caratteristica è obbligatoria: l'anonimato. Non è infatti necessario rivelare la propria identità ed è vietato svelare quella degli altri così come divulgare le loro storie o problemi personali. Fatto questo primo passo bisogna farne altri dodici. Sì, perché il programma di recupero è denominato il "metodo dei 12 passi". Si parte dall'accettare intanto l'idea di essere alcolista, si riconosce la propria incapacità a farcela da soli e ci si affida ad altri. Fatto questo, attraverso l'autoanalisi e il confronto con una persona di propria fiducia si effettua una verifica personale imparando ad accettarsi per poi procedere verso un percorso di cambiamento dei propri comportamenti negativi. L'ottavo e il nono passo portano a recuperare il rapporto con gli altri, il decimo ad adottare questo nuovo stile di vita, l'undicesimo ad

approfondire il proprio percorso spirituale. Arrivati all'ultima tappa si è pronti a trasmettere il messaggio ad altri alcolisti. Come si può capire si tratta di un processo lungo, difficile, faticoso ma che dà buoni risultati. E che non si fa da soli, anzi è tanto più efficace quanto più si riesce a condividere l'esperienza con altri. Un compito di rilievo spetta alle famiglie degli alcolisti che possono fare tanto per il recupero del loro parente malato. Spesso infatti sono le relazioni familiari a risentire degli effetti dell'alcol e quindi occorre agire anche su quel fronte. Con una sorta di ritorno a casa del figliol prodigo, che in questo caso può anche essere un genitore. Inizialmente le famiglie frequentavano le stesse riunioni dei loro congiunti in difficoltà ma negli anni sentirono l'esigenza di costituire un'associazione autonoma. Questo avrebbe consentito a tutti di esprimersi più liberamente e a ciascuno di prendersi le sue responsabilità. Nacque così nel 1951 Al-anon che al fianco di A.A. ha svolto un ruolo importante nel recupero di tante persone che con successo hanno abbandonato la via dell'alcol. Ma quanto è conosciuto il fenomeno alcolismo? Molto più di prima se si considera che negli anni Settanta l'alcolizzato era considerato un vizioso oppure un malato di mente da rinchiudere nei manicomi. Quantomeno oggi esso viene considerato una persona malata, bisognosa quindi di aiuto e da recuperare. Più che nel passato esistono strutture adeguate, dagli ospedali alle comunità terapeutiche, dalla Caritas ai servizi sociali, dai centri di alcologia alle cliniche private. Si fa strada la coscienza che perché l'azione risulti efficace sia necessario che pubblico e privato collaborino con una struttura a "rete" fatta dalla messa in comune delle proprie competenze, esperienze, disponibilità. Una vera e propria sinergia che stimoli l'operato di ciascuno e potenzi quello di tutti. È in questa rete che A.A. trova anche la sua collocazione e può mettere a frutto, gratuitamente, tutto quel bagaglio di esperienza che dal 1935, anno della sua nascita negli Stati uniti, ad oggi ha potuto sviluppare. Lo dimostra la sua diffusione in 150 paesi di tutti i continenti. In Italia l'associazione è presente dal 1972 e può contare ad oggi 477 gruppi diffusi su tutto il territorio nazionale. Per questo può ben festeggiare il suo trentennale nel Belpaese.