Alcol: no grazie

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

La nostra vita di famiglia è stata segnata dalla dipendenza dall'alcol di mio marito. Da alcuni anni è riuscito a disintossicarsi: non è stato facile ma ce l'abbiamo fatta grazie all'aiuto degli Alcolisti Anonimi. Parlare del sostegno psicologico che essi svolgono sarebbe importante perché le persone e le famiglie incatenate a questa schiavitù sono più di quelle che si può immaginare. Federico - Roma

La dipendenza dall'alcol è una malattia progressiva, sempre più incontrollabile. Può colpire chiunque, i più vulnerabili sono i ragazzi, che ne fanno uso sempre più in giovane età. Ha effetti devastanti sulla salute, sulla famiglia, sul lavoro, sulla vita sociale. Decidere di fare qualcosa per smettere è decidere di chiedere aiuto. Negli anni Trenta del secolo scorso due uomini la cui vita era stata rovinata dal questa dipendenza, incapaci di abbandonare il loro comportamento autodistruttivo, idearono un metodo di recupero basato sull'aiuto reciproco. Nacque così l'Associazione Alcolisti Anonimi (06.6636629). Oggi conta migliaia di gruppi e milioni di iscritti in tutto il mondo. Queste associazioni hanno ottenuto risultati davvero sorprendenti in molti casi in cui le terapie psicologiche avevano fallito. Il comune denominatore di questi programmi è una serie di passi. Essi aiutano le persone a modificare le loro errate percezioni della realtà proprio per meglio aderirvi, ad acquisire un'adeguata valutazione di sé, a superare i difetti caratteriali e per essere di sostegno ad altri con problemi simili. Infatti il modus operandi è la condivisione delle difficoltà e dei successi, che si realizza durante incontri in cui condividere esperienza, speranza, forza e coraggio. Oltre a beneficiare della saggezza collettiva del gruppo, ogni membro ha una guida personale. Si utilizza una terminologia comune che ha un significato speciale per l'iniziato, aiutato anche da un lessico di motti concisi, del tipo: prendila con calma, un giorno alla volta, da' tempo al tempo, non complicare le cose, lasciati guidare da Dio. Anche se i programmi non adottano alcuna religione in particolare, ritengono però che la preghiera ne sia un aspetto importante. Una fra le più utilizzate è quella della serenità, che dice: Dio, concedimi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio per cambiare le cose che posso cambiare, e la saggezza per riconoscere la differenza. Dunque coraggio! Chi è toccato da questo problema può riacquistare la libertà: non esiti a tendere la mano. pasquale.ionata@tiscali.it