

È noto che l'uso di bevande alcoliche interessa tutte le nazioni e tutte le epoche della storia in quanto l'uomo ha sempre cercato di alleviare la fatica del vivere, la sofferenza, l'ansia ed il dolore attraverso sostanze psicoattive:

- nell'Odissea si legge che a Telemaco, durante la ricerca del padre Ulisse venne offerta, per rendere gradevole il riposo, il *Nepente*, una bevanda a base di vino e oppio;
- gli operai delle piramidi egiziane bevevano birra per alleviare la fatica;
- l'imperatore Vespasiano nel II secolo d.c., per motivi di ordine pubblico, per far cessare i Bacchanali (processioni per onorare Dioniso caratterizzate da musica, canti e bere smodato che si concludevano quasi sempre con risse e violenze) ordinò, come Nerone per i cristiani, di crocifiggere circa 20.000 seguaci del Dio Bacco.

Con l'avvento della distillazione (intorno all'anno Mille da parte degli arabi) e la diffusione dei super-alcolici, nell'Europa cristiana delle crociate, l'etilismo peggiorò ulteriormente.

L'alcol quindi è una droga con la quale conviviamo da millenni e che ha sviluppato un'elevata tolleranza sociale.

Anche se in Italia i morti sono oltre quarantamila l'anno, l'allarme sociale è molto inferiore rispetto alle altre sostanze.

In questa intervista, Giovanni (il nome è di fantasia) spiega di come la sua esistenza sia stata distrutta dal bere. Sposato e divorziato due volte, cinque figli, ha subito ricoveri drammatici in ospedale ove è stato salvato miracolosamente. La sua rinascita iniziò con la frequenza ai Gruppi AMA (auto mutuo aiuto). Si tratta di incontri settimanali di circa 2 ore con famiglie con problematiche alcol-correlate. Questi gruppi, come quelli degli alcolisti anonimi, hanno le seguenti finalità:

- rompere l'isolamento che l'alcolista crea intorno a sé;
- creare la possibilità di stabilire nuove relazioni sociali;
- consentire l'espressione del dolore;
- permettere di essere compresi dagli altri;
- ribaltare la propria crisi in opportunità di cambiamento e di crescita;
- sviluppare l'autostima e attivare meccanismi di solidarietà.

Il gruppo è alla pari. Non c'è un capo, un leader. Esiste solo un operatore-facilitatore che non ha intenti terapeutici ma solo organizzativi (si occupa della sala, degli inviti alle famiglie, della durata degli interventi). Quando ci si riunisce si forma un cerchio (mandala) e ognuno parla in prima persona della propria esperienza che diventa storia, racconto, presa di coscienza, cultura antropologica. Nella mia lunga esperienza di operatore di gruppo AMA ho riscoperto l'importanza dei legami, dei rapporti umani e la forza della parola. Ho visto persone disperate ritrovare il sorriso, recuperare la parola e la forza dei sentimenti, riprendersi la vita e la famiglia.

Giovanni adesso è un operatore di gruppo. Giovanni non è più un problema, ma grazie alla sua umanità e capacità di empatia è una grande risorsa per la nostra comunità.

LA TESTIMONIANZA

“L'alcol mi ha tolto tutto”

L'alcol mi ha tolto tutto, l'amore, l'affetto di 5 figli e la dignità. Ora che ho finito il percorso dell'astinenza, combatto contro l'etilismo. La mia soddisfazione più grande è quella di strappare le persone dalla bottiglia. Adesso sono un pensionato delle Ferrovie e vivo solo, nonostante due matrimoni e cinque figli. Avevo imboccato il tunnel della dipendenza iniziando con un bicchiere di whisky con gli amici. Senza accorgermene, sono diventato dipendente sino a oltre una bottiglia di grappa al giorno. Nei primi anni di matrimonio bevevo in modo equilibrato. Poi è stato un crescendo. Ero conscio che non dovevo superare certi limiti, ma non ci riuscivo. Appena sveglio, prima di andare a lavorare, sorseggiavo due o tre bicchieri di scotch. Con questo stile di vita più bevi, più il tuo fisico chiede benzina. Sono arrivato a tracannare di brutto. Purtroppo a pagarne il conto non è solo l'alcolista, ma tutta la famiglia. I miei errori si ripercuotevano sui miei figli. Sono stato un pessimo padre. Quasi sempre assente. Ora loro sono adulti, qualche volta ci sentiamo, ma siamo come estranei. L'unica compagna che mi rimaneva era la solitudine. Sono stato isolato. La mia vita prima del "gruppo" era vuota, senza passioni che ti scaldano il cuore. Improvvisamente nel silenzio assordante della mia casa mi resi conto di essere al capolinea. Guardai allo specchio il mio volto e vidi quello che rimaneva di un uomo. Decisi di smettere. Mi rimboccai le maniche. Chiesi al medico di famiglia dove fosse qualcuno pronto ad ascoltarmi e a tirarmi fuori dai guai. Era il 1999 e il gruppo AMA subito mi sembrò il luogo giusto. Ma il cammino della sobrietà non è in discesa. Entravo e uscivo dalle cliniche. Lì mi disintossicavo, ma poi le crisi di astinenza, i tremori, la depressione, mi portavano ad alzare il gomito. Sono stati anni difficili, ma la voglia di amare e di essere riamato vince la "dipendenza". Non potevo deludere gli amici del gruppo ed il medico. Ora vivo con soddisfazione una esistenza salubre, finalmente consapevole. Vado nelle scuole, parlo con gli studenti senza ipocrisie, senza moralismi. Finalmente riesco a dipingere e ad esporre le mie opere. Adesso guardo avanti e mi sento innamorato.