

tua moglie... sennò la tua salute... sennò il tuo lavoro... sennò, sennò...» In A.A. mi fu detto: «Se ritieni di avere il nostro stesso problema (ma guarda che solo tu puoi deciderlo), se vuoi, puoi fare come noi che abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e proprio per questo abbiamo scelto di non bere. Sappiamo che per te l'alcool è più necessario del pane, ma abbiamo visto che se mettiamo in comune le nostre esperienze e le nostre forze l'ossessione del bere sparisce. Non solo, ma mettendo in pratica il nostro programma di recupero spirituale, che non consiste in una serie di ordini imposti dall'esterno (o da qualche filosofia o credo religioso) ma semplicemente in proposte suggerite, scoprirai di poter condurre una vita utile, normale e gioiosa, astenendoti dall'alcool un giorno alla volta».

Può sembrare la scoperta dell'acqua calda, ma bisogna ammettere che fatta da persone che hanno passato una vita ad autodistruggersi, è l'inizio della rivoluzione.

Il primo passo è stato accettarmi alcolista, senza riserve, e quindi accettare tutto me stesso e la realtà in cui vivo.

Poi ho iniziato a lavorare sui miei difetti di carattere, perché a causa di essi ero insoddisfatto della realtà che tentavo di modificare con l'alcol. Ho passato dei momenti molto duri nel ricucire i rapporti con chi mi stava vicino e nel ricostruire da zero la carriera, ma so che sono stato sempre in grado di compiere delle scelte serene, libere e responsabili grazie alla filosofia di vita di A.A.

Molti anni fa un non-alcolista amico di A.A. ebbe a dire: «le vostre disgrazie sono diventate le vostre fortune; voi siete dei privilegiati». In effetti il mio privilegio consiste nell'aver potuto ricavare una non comune ricchezza di vita da un'esperienza distruttiva.

Ricordo che un mio primario diceva agli infartuati che stavano per lasciare l'ospedale: «Per alcuni di voi l'infarto può essere stata l'occasione per scoprire una nuova dimensione di vita, per riaccostarsi a interessi da tempo dimenticati».

Così per me l'alcolismo attivo è stato il prezzo pagato per imparare a vivere. In Alcolisti Anonimi ho capito che di questo prezzo devo rendere grazie a Dio.

un alcolista anonimo



ALCOLISTI ANONIMI

Via Lupatelli, 62/E - 00149 ROMA - Tel. (06) 5280476

Alcolisti Anonimi *vista da un medico alcolista*



Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperare dall'alcolismo. L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright ©by The A.A. Grapevine, Inc.;
ristampato con permesso

*Signore,
concedimi la serenità
di accettare
le cose che non posso
cambiare,
il coraggio di cambiare
quelle che posso,
la saggezza
di conoscerne la differenza.*

ALCOLISTI ANONIMI vista da un medico alcolista

Trovarsi dall'altra parte della barricata, ovvero vestire i panni del paziente, è un'esperienza che ha sempre turbato il medico, tanto da indurlo spesso a lasciare una testimonianza scritta sul rapporto vissuto con la propria malattia, sia questa un cancro, una tubercolosi e perfino una malattia mentale.

Che io sappia, però, nessun medico, almeno in Italia, ha mai narrato il proprio alcolismo e soprattutto se, e come, sia riuscito a superare questa malattia definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità «inguaribile, progressiva e mortale».

Ho colto pertanto con piacere, ma anche con timore, l'invio rivolto a me, medico e alcolista, di parlare del *mio* alcolismo e soprattutto del *mio* recupero avvenuto tramite alcolisti anonimi.

Timore dovuto non tanto a vergogna di palesare un problema ancora da molti ritenuto infamante (soprattutto se a soffrirne è un medico), quanto alle difficoltà di parlare serenamente e obiettivamente di una terapia nella quale io sono parte in causa.

Mi limiterò pertanto a raccontare cosa sia significato per me l'incontro con Alcolisti Anonimi, senza descrivere dettagliatamente gli scopi e il funzionamento di questa Associazione assolutamente particolare.

La storia del mio alcolismo non ha nulla di caratteristico: è stata un lento scivolare dalla normale condizione di bevitore sociale (per il quale l'alcool è un piacere per il palato o una consuetudine culturale) e quella di bevitore dipendente. Dapprima l'alcool poteva essermi necessario solo per superare particolari stati emotivi, alla fine mi fu necessario solo per superare particolari stati emotivi, alla fine mi fu necessario semplicemente per continuare a vivere.

Ormai obbligato a bere anche durante il lavoro, il mio alcolismo divenne oggetto di riprovazione per gli altri e per me di angoscia, che tentavo di mitigare con l'assunzione di altro alcool.

Convinto dal mio primario, mi feci ricoverare in una elegante clinica privata, protetto da sguardi indiscreti, con la ferma intenzione di parlare poco di alcolismo e molto di depressione, problemi esistenziali, ecc.

Credo che uno degli aspetti più sconcertanti nel curare un alcolizzato sia questo: rendersi conto che il paziente mente con sistematica costanza e faccia tosta circa il suo problema alcolico. (Molto più tardi in A.A. ho saputo che questo non è un segno di depravazione, ma un sintomo della malattia alcolica).

A chi mi voleva sinceramente curare io fornivo dati falsi indizi fuorvianti per far apparire l'alcool come un epifenomeno, e non come la sostanza del problema.

Non c'è quindi da stupirsi se le cure non avessero effetto. I ricoveri si susseguirono in ambienti sempre meno esclusivi; dalla camera privata alla corsia comune, fino al lettino volante in corridoio; ero diventato in tutto eguale a quegli alcolizzati-barboni irrecuperabili che io stesso avevo vissuto infinite volte prima di perdere il lavoro.

Fu mentre mi trovavo in queste condizioni che un amico medico mi consigliò di provare a frequentare il gruppo degli Alcolisti Anonimi. Accettai poco convinto, e per nove infernali mesi feci atto di presenza alle loro riunioni, durante le quali, sempre continuando a bere, passai al microscopio tutto il loro programma, non per ricavare un aiuto per il mio alcolismo, ma per dimostrare razionalmente che con me «poteva» funzionare.

La loro terapia consisteva in un programma di recupero spirituale che mi pareva semplicistico e privo di solidità scientifica.

Ma intanto «loro» stavano bene, mentre io precipitavo.

Eppure gli amici di A.A. non mi fecero l'onore di considerarmi un caso disperato: ero un normale alcolista, solo un po' più duro di testa. Più tardi ho sentito una battuta secondo la quale in A.A. esistono tre categorie di soggetti «difficili»; i preti, gli omosessuali e... i medici. Appunto.

Infine venne il momento in cui non ne potei più di bere solo per dimenticare di essere un alcolizzato, e provai a chiedere veramente aiuto ad A.A. Allora capii che solo la mia presunzione aveva impedito che mi sentissi come loro e che solo loro erano in grado di aiutarmi, perché nessuno conosce un alcolista meglio di un altro alcolista.

Infinite volte mi era stato detto «tu non devi bere sennò