

## **Un passo alla volta per restare sobri giorno per giorno**

*Matteo SIMONE*

La dipendenza dall'alcool causa problemi alle persone e alle famiglie, perdita del posto di lavoro, separazioni, crimini. E' difficile uscirne fuori, è difficile vivere con questa dipendenza che non permette di avere una vita serena.

Le persone che soffrono a causa di questa dipendenza possono arrivare alla consapevolezza di farsi aiutare e alcuni approdano nei gruppi di alcolisti anonimi.

### **Un posto dove l'alcolismo non fa paura**

L'associazione "Alcolisti Anonimi" (A.A.) è nata negli Stati Uniti nel 1935 dall'incontro di un agente di borsa di Wall Street ed un medico chirurgo di Akron (Ohio), entrambi alcolisti, i quali si resero conto che condividendo le loro dolorose esperienze e aiutandosi a vicenda riuscivano a mantenersi lontani dall'alcol.

Un alcolista che ha smesso di bere ha una grandissima capacità di raggiungere e aiutare l'alcolista che ancora beve; così facendo indica all'altro la via per uscire dal problema e nel contempo mantiene e consolida la propria sobrietà.

Alcolisti anonimi è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la propria esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo. Il servizio è anonimo e gratuito.

Alcolisti Anonimi costituisce una soluzione concreta per i diretti interessati, e può pertanto rivelarsi una risorsa utile a tutti coloro che, per professione o volontariato, sono chiamati a occuparsi di alcolismo.

In questi gruppi vengono accolti come uno di loro, sono compresi, sono ascoltati, gli viene prestata attenzione, fanno parte di un gruppo che accoglie, condivide, sostiene, supportano. Qui scoprono un posto sicuro per loro, un posto dove si viene compresi, aiutati, seguiti.

Ci sono delle regole da rispettare, dei passi da seguire, c'è uno stile di vita da seguire, sembra essere una sana alternativa, un sano percorso rispetto a quello che si fa da soli in balia delle onde, di questa dipendenza invalidante.

I gruppi sono divisi in gruppi per alcolisti anonimi, gruppi per familiari ed amici di alcolisti, infatti, accanto ad A.A. opera, parallelamente ma con un metodo simile, l'associazione AlAnon/Alateen, che si occupa del recupero e del sostegno ai familiari degli alcolisti.

Porsi un obiettivo a brevissimo termine: per esempio di tenersi lontano dal primo bicchiere per sole ventiquattro ore. E' fondamentale evitare "il primo bicchiere", quello che innesca il meccanismo della compulsione e la conseguente perdita del controllo sull'alcol.

### **Dodici Passi**

Fu messo a punto un metodo di recupero dall'alcolismo basato su Dodici Passi i cui principi ispiratori furono tratti essenzialmente dalla medicina, dalla psicologia e dalla religione.

Si inizia ad accettare l'idea di essere un alcolista (Primo Passo) e ad affidarsi a qualcuno o a qualcosa per cercare di risolverlo (Secondo e Terzo Passo).

Comincia a rompere l'isolamento in cui l'alcol lo ha confinato, ad avere fiducia nei suoi nuovi amici.

Con il Quarto e il Quinto Passo, attraverso l'autoanalisi e il confronto con una persona di propria fiducia (lo sponsor), si procede ad una profonda e coraggiosa verifica di se stessi imparando ad accettare le proprie caratteristiche positive e negative.

Con il Sesto e il Settimo si inizia un percorso di cambiamento basato sulla progressiva modificazione dei propri comportamenti.

Con l'Ottavo e il Nono, attraverso il perdono si tende al recupero delle relazioni con gli altri; con il Decimo Passo ci si predispone a mettere concretamente in pratica questo nuovo stile di vita; con l'Undicesimo, attraverso la meditazione e la preghiera, si approfondisce il proprio percorso spirituale, incrementando un senso di appartenenza al mondo; con il Dodicesimo Passo si comincia a portare il messaggio ad altri alcolisti.

Gli alcolisti anonimi hanno interesse a far conoscere la loro attività, aiutare gli altri significa aiutare se stessi e questo lo fanno sia diffondendo le loro modalità di fare gruppo, di aiutarsi, sia facendo conoscere agli addetti ai lavori il loro operato e per questo motivo prevedono anche delle riunioni aperte per permettere la partecipazione degli alcolisti, dei familiari ed amici, dei cosiddetti "professionisti" e cioè medici, psicologi che hanno la possibilità di entrare in questo mondo, conoscere queste persone, le loro realtà, le loro difficoltà, ma anche le loro risorse, le loro qualità, le loro sensazioni ed emozioni.

Tutte le persone che sono interessate al problema dell'alcolismo possono partecipare alle riunioni aperte, l'unica condizione richiesta è che vengano mantenuti riservati i nomi dei partecipanti.

Per informazioni: tel. 06-6636620, [aaitaly@tin.it](mailto:aaitaly@tin.it) , GRUPPI FAMILIARI AL-ANON per familiari ed amici di alcolisti Numero Verde 800-087897, telefonando a questo numero

avrà informazioni sui gruppi della tua zona, [www.al-anon.it](http://www.al-anon.it) - [usg@al-anon.it](mailto:usg@al-anon.it) .  
02.58018230

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>