



A.A. e *i giovani*

*Come accorgersi se il bere
sta diventando un problema*

Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.
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.

Alcolisti Anonimi

Via di Torre Rossa, 35 - 00165 Roma

Tel. 06-6636620 - Fax: 06-6628334

E-mail: aaitaly@tin.it



CIAO. IL MIO
NOME NON IMPORTA.

HO SMESSO DI
CREDERMI UN
PADRETERNO.
TROPPO
RISCHIOSO.
CI STAVO
LASCIANDO
LA PELLE.

MA NON E' SOLO QUESTO.

E' CHE LE COSE
CHE HO DA DIRTI
SONO DANNATAMENTE
PIU' IMPORTANTI
DI ME!

SAPEVO CHE DEI FOGLI DI CARTA
POTEVANO CAMBIARE LA VITA.

PENSAVO ALLA
BIBBIA O AL
BIGLIETTO
VINCENTE
DI UNA
LOTTERIA.



A CHI CREDEVA CHE ALTRA
ROBA STAMPATA POTESSE
RIVOLUZIONARE UN'ESISTENZA,
AVREI CONSIGLIATO IL
MANICOMIO !

INVECE



ANCORA UN PO' E
LA RAGIONE L'AVREI
PERSA IO.



POI, HO AVUTO
QUESTO LIBRETTO
TRA LE MANI.
LEGGILO CON CALMA
O ANCHE COI NERVI
A PEZZI.
NON IMPORTA.
MA POI FA' QUALCOSA.

ALCOLISMO!

Alcolismo è una parola dura da mandare giù. Eppure nessuno è troppo giovane (o vecchio) per avere problemi con il bere.

Il perché è semplice: l'alcolismo è una malattia. Può colpire chiunque.

Giovane o vecchio. Uomo o donna. Ricco o povero. Furbo o ingenuo.

Non importa da quanto tempo stai bevendo o cosa tu abbia bevuto o beva. Ciò che conta è l'effetto che il bere ha su di te.

Siamo dei giovani membri dell'associazione Alcolisti Anonimi, qui abbiamo trovato il sistema di evitare un futuro fatto di una schiavitù miserabile e disperata. E insieme di vivere un'avventura entusiasmante, come può essere quella di trasformare una tra le più pesanti dipendenze in una totale libertà, per noi e per altri come noi.

Per aiutarti a decidere se hai un problema col tuo modo di bere, abbiamo messo insieme un certo numero di caratteristiche che quasi sempre si sono dimostrate essere segno di un reale pericolo di essere affetti dalla malattia.

Per quanto ti riguarda, le conclusioni potrai trarle solo tu, sono solo affar tuo e di nessun altro.

Solo un suggerimento da parte di chi ci è passato: *se rintracci tra i tuoi comportamenti qualcuno simile a quelli che trovi di seguito elencati, è forse giunto il momento di dare una seria occhiata a quello che il bere potrebbe essere in procinto di farti, e di evitare il peggio.*

Alla fine, per essere più chiari, alcuni di noi hanno deciso di raccontarti la loro storia.

Se hai bisogno d'aiuto o se solo vuoi parlare con qualcuno del tuo rapporto col bere, chiamaci. Puoi trovarci sull'elenco telefonico, alla voce Alcolisti Anonimi. Ed ora, eccoti la nostra esperienza.

Attento, c'è rischio se ti capita di pensare che bere sia la cosa più naturale e sensata da fare quando dici a te stesso:

- *"Ho bisogno di tirarmi su, del resto ho un sacco di problemi...."*
- *"Sono stanco, teso, sento il bisogno di rilassarmi."*
- *"Andiamo a divertirci, un gocchetto mi darà un po' di carica in più, altrimenti sarò un mortorio...."*
- *"Prima di un appuntamento, di una interrogazione, di un incontro importante devo liberarmi di questa dannata timidezza, di questa insicurezza. L'alcool aumenta la fiducia in me stesso, mi fa sentire un leone!"*
- *"Stavolta la mia ragazza, (o i miei genitori, o i miei amici...) mi hanno davvero fatto arrabbiare. Si ostinano a non capirmi."*
- *"Ballare, studiare, giocare, discutere, fare all'amore: quando bevo mi riesce tutto meglio!"*

Prova a chiederti - sei avvisato, sono altrettanti pericolosi sintomi- : ma capita davvero a tutti ...

- *Di reggere così bene più degli altri l'alcool o, al contrario, di crollare solo dopo un paio di bicchieri e di ubriacarsi anche quando non se ne ha l'intenzione?*
- *Di provare fastidio durante lezioni o letture sull'alcolismo, e ancora di più se addirittura qualcuno raccomanda moderazione nel bere?*
- *Di bere anche da soli, di iniziare a bere di mattina, di bere sinché si ha esaurito l'alcool a disposizione?*
- *Di provare a non bere per un periodo di tempo o, al contrario, di cercare sempre di trovarsi dove è possibile bere a volontà?*
- *Di bere di nascosto o di trovarsi a mentire su quando e quanto si è bevuto? Di cominciare a fare promesse di non bere?*

Crediamo poi che i dubbi residui rimangano davvero pochi se a causa del bere hai già avuto qualcuno di questi problemi:

- *Hai cominciato a perdere le migliori amicizie, e i tuoi rapporti con le persone che ti stanno più a cuore cominciano a deteriorarsi.*
- *La tua reputazione ha cominciato a soffrire a causa delle ripetute "brutte figure".*
- *Hai avuto problemi a scuola o sul lavoro.*
- *Hai provato a smettere senza riuscirci.*
- *Ti è capitato di avere perdite di memoria.*
- *Cominci a non sentirti bene quando non bevi.*
- *Hai avuto problemi con la giustizia o di salute.*

Quanto ti abbiamo rivelato su come accorgerti se il bere per te è diventato davvero un problema, oltre ad avere serie e consolidate basi scientifiche, proviene dall'analisi delle storie vissute da migliaia di noi. Eccone alcune, potrai farti meglio un'idea...

Alessandro, in AA a 23 anni. (Lombardia).

Ricordo la prima volta che assaggiai un goccio d'alcool. Avevo 10 anni, i miei erano usciti e nel mobile bar c'erano tante belle bottiglie: mia nonna venuta a vedere come stavo mi trovò attaccato a una di esse. Forse questo non c'entra nulla con l'alcolismo, ma già intorno ai 15 anni scoprii che un bicchiere mi aiutava a diventare con gli altri quel "leone" che desideravo essere. Per il gusto della trasgressione, accompagnai prima l'alcool alle sigarette, poi agli spinelli. Nella sfortuna la consolazione che avevo paura dell'eroina, l'alcool aveva invece un buon sapore, era socialmente accettabile e in alcune forme anche di gran moda: non sapevo ancora che sarei ugualmente arrivato alla disperazione, a non riuscire più a gestire né la mia vita né i miei rapporti con gli altri.

Ho dei ricordi molto belli di quel periodo. Tanti amici, le prime ragazze, i casini, le avventure, le gite, i sabato sera, le feste, le serate al parchetto, le trasferte al seguito della squadra del cuore, le mitiche vacanze post-maturità. A ripensarci, l'alcool era presente in tutte le occasioni, sempre.

Qualcosa però ad un certo punto è cominciata a cambiare. Il goccetto per tirarmi su cominciava a essere sempre più presente nella mia vita, soprattutto quando qualcosa non mi andava giù e non trovavo da solo il coraggio di affrontarla, oppure per aiutarmi a macerare nelle frustrazioni, nelle invidie e nei risentimenti che accumulavo. A 18 anni la progressione del mio bere cominciò farsi terribile. Mia

madre, vedova, andò via di casa per rifarsi una vita. Dopo circa due anni feci scappare anche mia sorella, che tra l'altro essendo l'unica a lavorare seriamente era quella che pagava l'affitto: andò in Inghilterra dove non solo imparò l'inglese, ma passò anche uno dei più brutti momenti della sua vita.

I miei migliori amici per un po' di tempo cercarono di aiutarmi, ma non sapevano cosa fare. Ricordo di una vacanza in Costa Azzurra in cui mi trascinarono quasi a forza, ero senza una lira in tasca perché non riuscivo a tenermi un solo lavoro, passata nei casinò e nelle discoteche sempre col bicchiere in mano. Il mio problema diventava sempre più evidente. Le uscite in birreria nelle serate infrasettimanali si concludevano sempre con i miei amici che, dopo una bella serata passata assieme di divertimento e qualche volta anche di eccessi, andavano a dormire con l'intenzione di cercare di limitare i danni per sostenere gli impegni del giorno dopo. Avevo anch'io la stessa idea, ma la mia realtà era invece la dannazione di una nottata passata a bere in casa o in giro per autogrill, chioschi o bar, se le mie scorte domestiche di alcolici scarseggiavano. L'indomani era sempre un bruttissimo incontro quando vedevo il mio volto riflesso nello specchio e dovevo ammettere, con la disperazione nell'animo, che nonostante le promesse era accaduto un'altra volta, che ci ero ricascato. Di nuovo dover correre al posto di lavoro pensando ad una qualche scusa plausibile per il mio ennesimo ritardo. Poi perdere il lavoro, ed attaccato alla bottiglia di nuovo capovolgere il ritmo della vita: passare la notte a bere e il giorno a dormire.

Da solo non riuscivo più a farcela, ormai mi richiudevano sempre di più in casa, fuggivo quegli amici che ancora provavano a darmi una mano non rispondendo al telefono o abbassando le tapparelle e spegnendo le luci quando passavano a prendermi per uscire. Preferivo restare a casa, a bere e a piangere su me stesso. A nulla valsero i tentativi di una ragazza innamorata di me, dovetti mollarla dopo un poco, non potevo accettare che qualcuno mi amasse quando io per primo ero disgustato di me stesso.

Poi l'ultimo periodo, il più nero. Una macchina comprata coi soldi della nonna e mia unica possibilità di lavoro distrutta, dopo neanche sei mesi, per una notte di bevute. Un senso di vuoto spirituale sempre più profondo. La paura di accettare scontate soluzioni di generazioni precedenti la mia, cui mi ritenevo superiore. Poi un ultimo tentativo, un'ultima ombra di luce: passo le selezioni ed entro in un corso di formazione di nove mesi con alla fine una possibilità di lavoro. Resisto tre mesi e di nuovo l'inferno della bottiglia, forse l'ultima speranza svanita.

Passa qualche mese, decido di passare una giornata "normale", al luna-park, con gli amici. Arrivati al tiro a segno non riesco a sparare, mi tremavano le mani, per fortuna riuscii a non far accorgere di nulla agli altri. Ma scattò in me qualcosa che bastò a farmi trovare il coraggio di chiedere aiuto, e finalmente arrivai in AA. Non è stato facile all'inizio, non è stata una passeggiata la mia crescita nel programma all'interno dell'associazione, ma grazie ad essa oggi la mia vita la vivo in modo diverso, riesco a guardare negli occhi le altre persone, riesco ad amare senza paure, riesco ad accettare di essere uno tra tanti. Ma uno che comunque è stato molto fortunato, che ora ha trovato la gioia di vivere, che ha smesso di nascondersi e di fuggire.

Claudia, in AA a 18 anni. (Lazio)

Mi chiamo Claudia, adesso ho 22 anni, e sono una alcolista. Non mi accorsi di colpo di esserlo. Prima dei miei 14 anni mi era capitato come a tutti di bere ogni tanto, alle feste con gli amici. Poi morì mia nonna, e fu quello il momento in cui credo che il mio rapporto con l'alcool cambiò. Cominciò ad essere più costante e solitario. A volte uscivo proprio per bere e stare da sola. Più andavo avanti e più la sofferenza che cercavo di lenire con l'alcool mi tornava indietro aumentata. Più cercavo di dimenticare il mio dolore più non ci riu-

scivo e per star meglio dovevo bere sempre di più e sempre più spesso. Intanto dentro di me cresceva una strana voglia di morire, insieme alla paura di vivere e soprattutto un forte odio per me stessa. Claudia non mi piaceva proprio.

Ero invasa da una tristezza e da una disperazione che non riuscivo a spiegarmi, se non con il fatto che dovevo essere diventata matta. Soprattutto, mi sentivo completamente sola, nessuno riusciva a capirmi. Bevevo un poco, e la paura diminuiva.

Arrivai così all'età di 18 anni che mi alzavo la mattina e sia che fossi felice, sia che fossi triste cominciavo a bere vodka, birra, whisky o qualsiasi altra cosa mi frullasse in quel momento per la testa. A ogni festa e a ogni uscita con i compagni di classe o col mio ragazzo mi ritrovavo quasi sempre incapace di reggermi in piedi, poi qualcuno doveva accompagnarli a vomitare e a farmi prendere un sacco di caffè, che non mi andava neanche. Che umiliazione! In queste occasioni dicevo a me stessa e a chi mi stava vicino che dovevo piantarla, che dovevo scegliere se vivere (ma senza bere ancora...) oppure morire, perché non ce la facevo proprio più.

Qualcuno mi consigliò di rivolgermi ad AA, e dopo una figura peggiore delle altre, e troppi caffè per smaltire la sbornia, mi decisi. Da allora scoprii di non essere più sola. Trovai gente che aveva provato le stesse ansie, emozioni, paure che avevo provato io, che aveva passato gli stessi guai che avevo passato io. Ma nonostante ciò non accettai subito di essere come loro. Certo, la maggior parte aveva un'età superiore alla mia. Mi dicevo: "No, io non posso essere un'alcolista. Sono troppo giovane e poi in fin dei conti ho bevuto poco e non ho combinato grossi guai. Loro sono alcolisti! Ci sono quelli che hanno bevuto 10, 20 anni e hanno alle spalle ricoveri, divorzi, incidenti, reati, danni fisici..."

Riprovai a smettere da sola, ma dopo un mese di tentativi falliti e altre figuracce cominciai ad ammettere sul serio di avere una malattia, soprattutto perché l'alcool era sempre nei miei pensieri, non riuscivo a non pensarci, era diventata un'os-

sessione mentale. Iniziai di nuovo il programma di recupero con fiducia. Capii quasi subito, ascoltando tanti amici, tante storie cominciate come la mia, che quella degli incidenti, dei ricoveri, ecc. sarebbe stata di sicuro la strada che avrei percorso anch'io se non avessi smesso di bere. Che potevo evitarla, ma non da sola. Ora sono quasi 4 anni che ho smesso e ora vivo. Vivo davvero.

Biagio, in AA a 25 anni. (Calabria)

Sono nato in un piccolo paese, ultimo di quattro figli. Forse perché eravamo troppi, forse perché la mia gemella morì dopo tre mesi, ho sempre creduto di non essere desiderato dai miei. Per non sentirmi di troppo cercavo di fare il più possibile il bravo, di non dare fastidio, di comportarmi da grande come i miei fratelli. Ricordo anche che i vicini di casa mi trattavano da tale, offrendomi di tanto in tanto del marsala.

Finita la scuola media partii per Bologna, per un corso professionale di parrucchiere di un paio d'anni, in vista di un lavoro nel locale di mia sorella. Avevo paura, mi sentivo inferiore agli altri, isolato, ma trovai subito il rimedio. Bevevo qualcosa e la paura e la vergogna svanivano, anzi, diventavo il più disinibito, un compagno, e anche il più bravo nel lavoro. Mi inserirono in un'équipe di acconciatori, sabato e domenica si lavorava fuori, andava bene e mi ritrovai bei soldi in tasca. Vita allegra, autonoma, l'alcool funzionava a meraviglia, a parte qualche eccesso lo gestivo bene. Finito il corso frequentai l'Accademia acconciatori, il bere mi rendeva creativo, continuavo a essere richiesto, a diciott'anni superai le selezioni nazionali. Immaginate la vita che facevo, tra casini vari la notte e soddisfazioni professionali di giorno, tutto rose e fiori. A 22 anni ero socio dell'attività di

mia sorella, e terminata l'Accademia e tornato al sud, mi misi insieme a una bella ragazza. Ricordo come prima di andare a cena a casa dei suoi mi preparavo per bene facendo il giro dei bar, per poi bere solo un paio di bicchieri a tavola. Ma i soldi arrivavano e dopo poco ci siamo sposati, e vorrei tanto rivivere quel giorno per dire il mio sì da sobrio...

Un mese di viaggio di nozze, cioè una sbornia lunga trenta giorni. Al ritorno amici la sera a casa a bere a volontà. Il sabato e la domenica pretendevano di averli liberi con gli amici, dal momento che un grande artista come me aveva lavorato tutta la settimana. Il lunedì lo passavo quasi in coma, e di nuovo al lavoro il martedì. Mia sorella cominciava a coprimi coi clienti, diceva che ero stanco, o che dovevo prendere un po' d'aria quando dovevo uscire per andare al bar di fronte: per me era l'unico modo per lavorare con la mano ferma. Ebbi subito un figlio, di cui ero gelosissimo, mia moglie sembrava dedicarsi più a lui che a me! Stavo poco con lui, non veniva volentieri con me forse perché puzzavo d'alcool e allora per la rabbia andavo a bere ancora di più.

A 24 anni ebbi una forte crisi epilettica d'astinenza, 22 giorni d'ospedale. Il medico mi disse di lasciare alcool e sigarette. Passai di colpo da quasi tre pacchetti a zero con le sigarette, ma l'alcool che c'entrava? Non ero un ubriacone, pensavo, uno di quei vecchi avvinazzati che bevono dalla mattina alla sera nelle cantine. Io ero un bevitore con la cravatta, solo i migliori whisky e cocktail, necessari alla mia creatività di maestro d'arte qual ero. Sarebbe bastato ridurre le mie dosi. E mi accorsi che non ci riuscivo, e cominciai il vero calvario, fino a non poterne più. La pazienza di mia sorella si era esaurita, voleva rompere la società. Il mio fratello maggiore, dopo un paio di ultime prediche che non ricordo neanche, mi lasciò perdere. I miei genitori erano disperati. Maltrattavo la mia giovane compagna per un'immotivata quanto morbosa

gelosia, arrivavo a usare come arma nei suoi confronti il bambino, lo portavo con me in macchina a costo d'ammazzarci, poi nei bar dove riempivo lui di cioccolate e caramelle e me di alcool. Un'ultima furiosa lite, anche quella cancellata dalla mia memoria, e decide di lasciarmi. Penso sul serio di suicidarmi, invece finisco di nuovo all'ospedale in crisi d'astinenza. Tutto questo in pochi mesi: un incubo.

All'uscita dall'ospedale un volantino ad una vetrata, la volta prima non c'era. Alcolisti Anonimi, dei numeri di telefono, faccio quei numeri. Avevano aperto un gruppo a 30 km. da lì solo un paio di mesi prima, la mia fortuna, la mia salvezza. Da allora non ho più bevuto, e sono passati 5 anni, ma non solo. Ho scoperto di amare mia moglie, il mio bambino, gli altri, il mio lavoro, i miei sentimenti, le mie emozioni, me stesso, la mia vita. Ho tanto da dare loro, e da ricevere.

Queste le storie di tre di noi. Chissà che tu non ti riconosca in una di queste.

In A.A. troverai tanti amici con esperienze simili alle spalle. Ma accorgersi di avere il problema, anche se importante, non basta. La cosa più terribile della malattia è che smettere di bere da soli ad un certo punto diventa difficilissimo, più che lo stesso riconoscere di essere malati. Quante volte tanti di noi in buona fede hanno inutilmente ripetuto: "Questa volta sarà diverso, ce la farò, non berrò più".

Ora che ci conosci davvero può essere diverso. Devi solo trovare la forza di metterti in contatto con noi. Telefonaci.



HAI LETTO FINO IN FONDO?
QUESTE SONO LE PAGINE
CHE MI HANNO FATTO
CAMBIARE IDEA SUI
FREQUENTATORI DEI
MANICOMI.

DICEVA IL VECCHIO CONFUCIO
2500 ANNI FA

"SBAGLIARE E NON CORREGGERSI,
QUESTO SI CHIAMA SBAGLIARE."

NON VADO MATTO PER
GLI SBAGLI.
PER CORREGGERMI MI
MANCAVA UNA COSA.

AVERE LE IDEE CHIARE. RIFLETTICI.



UN MOMENTO ! ...
PRIMA DI
PENSARE CHE LUI
SIA IL SOLO
A SAPER PARLARE,
RICORDA CHE
PIU' DI UN TERZO
DEGLI A.A.
SONO DONNE,
CHE SANNO



CHE NESSUNO PUO' AIUTARE
UN ALCOLISTA MEGLIO DI UN
ALTRO ALCOLISTA ! ...