

# ASSOCIAZIONI DI AUTO-AIUTO

## ALCOLISTI ANONIMI

Alcolisti Anonimi (AA), uno dei primi gruppi spontanei di autoaiuto, è sorto in Arkon (Ohaio) nel 1935.

L'occasione di inizio fu data da una conversazione tra un agente di cambio di New York (Bill) e un medico (Bob), i due, in seguito a scarsi successi ottenuti con una psicoterapia individuale, capirono che se parlavano tra loro del loro comune problema, se mettevano in comune le loro esperienze, se condividevano il loro dramma (incomprensibile ai non alcolisti), riuscivano a superare la compulsione al bere. I due, convinti che per proseguire nella loro sobrietà dovevano "passarla" ad altri, avviarono l'inizio del periodo degli AA.

La nascita degli AA si fa risalire proprio al giorno di quel primo incontro tra Bill e Bob e precisamente il 10 giugno 1935.

Nel 1937 il gruppo di ex-alcolisti contava 20 persone, nel 1939 venne pubblicato il primo libro "Alcoholica Anonymus", scritto da Bill W., che spiega i principi e la filosofia dell'associazione. Il testo conteneva le esperienze personali dei primi cento ex-alcolisti di AA, i principi dei "Dodici Passi" ed il loro programma di recupero dell'alcolismo: ammettere la propria impotenza di fronte all'alcol e dedicare la propria vita per cercare di curare gli altri alcolisti e restare in sobrietà (Alcoholics Anonymus 1939). Nel 1941 dopo che la stampa americana iniziò ad occuparsi di AA, tali gruppi costituivano già un'istituzione nazionale che contava più di 8.000 alcolisti recuperati. Oggi l'associazione è diffusa in quasi 100 nazioni e gli alcolisti recuperati superano il milione. In Italia il primo gruppo si fondò a Roma nel 1972.

Fin dalla loro nascita gli AA hanno offerto un trattamento non professionale a chiunque volesse smettere di bere. Secondo la maggior parte delle fonti sono il movimento che ha ottenuto il maggior successo nell'aiutare le persone a mantenere l'astinenza.

### Principi e filosofia

L'associazione AA, pur avendo dei fondatori, non possiede una leadership, né una gerarchia.

Si tratta di un gruppo di autosostegno che nasce dalla collaborazione dei membri stessi, l'attività non è guidata o diretta da professionisti. La cultura degli AA è fondata su un modello di condivisione di esperienze tra le persone che le trasmettono al nuovo arrivato.

Ogni membro resta per sempre anonimo, da cui il nome dell'associazione, questo anche per sottolineare l'importanza dell'associazione, del gruppo, rispetto al singolo individuo.

Ogni gruppo segue un programma costituito dai "Dodici Passi" che rappresentano le dodici tappe progressive per raggiungere il miglioramento della propria condizione di vita, il raggiungimento di una sobrietà serena.

I "Dodici Passi", riportati di seguito, costituiscono i principi guida del programma individuale dell'alcolista, non nella forma di dogmi da seguire ma come resoconti di atti compiuti. All'alcolista non vengono dati dei buoni consigli su come dovrebbe fare, ma viene offerta la propria storia e il proprio esempio, da "questo è quello che dovrei fare" si passa a "questo è quello che abbiamo fatto".

Ecco elencati i "Dodici Passi, apparsi per la prima volta in "Alcoholics Anonymus" (1939) e riportati in tutte le successive edizioni.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.

2. Siamo giunti a credere che una potenza più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di sottomettere la nostra volontà, di affidare le nostre vite alla cura di Dio, come noi possiamo concepirlo.
4. Noi abbiamo proceduto a un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Noi abbiamo ammesso di fronte a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Ci siamo trovati pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti dal nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di rimediare alle nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, quando possibile, eccettuato in quei casi in cui, così facendo, avremmo potuto recar danno o nuocere ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di rendere più intenso il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepirlo, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di seguirla.
12. Avendo ottenuto, attraverso quei passi, un risveglio spirituale, noi abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri alcolisti e di mettere in pratica i principi in tutti i campi della nostra vita.

Per far parte del gruppo viene richiesta solo la presenza, i passi sono suggeriti e non obbligatori.

Gli AA hanno sempre accettato il presupposto della perdita di controllo e i principi guida evidenziano come in questo programma non ci sia riferimento ad alcun rimedio fisico, ma l'attenzione venga riposta al decadimento spirituale, al quale è legato il decadimento fisico e psichico.

L'importanza riferita al gruppo è tale che quando nei "Dodici Passi" si parla di "Potenza Superiore" si consiglia ai non credenti di fare del Gruppo la loro Potenza Superiore in quanto nell'associazione vivono migliaia di alcolisti recuperati: "affinché il bevitore possa uscire da un sistema in cui il potere assoluto è costituito dalla bottiglia, deve "entrare" in una realtà in cui il potere è un "potere più grande di lui", un potere rilevante tanto quello dell'alcol, e in una particolarissima situazione di gruppo che dovrebbe garantire una salutare e umana funzionalità di scambi interpersonali".

Caratteristica dei gruppi AA è la loro capacità di comprensione intuitiva dei bisogni dell'alcolista.

Il gruppo risponde a bisogni di dipendenza insoddisfatti, di appartenenza, di attenuazione del senso di colpa e di realizzazione, attraverso l'accettazione incondizionata, l'assenza di giudizio, il sostegno di persone di pari condizione, la possibilità di ammissione delle proprie mancanze e il fare ammenda, la sublimazione del senso di grandezza attraverso l'aiuto di altri alcolisti.

Per maggiori informazioni: sito AA nazionale ([www.alcolisti-anonimi.it](http://www.alcolisti-anonimi.it))

## CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO

Il metodo dei Club degli Alcolisti in Trattamento (CAT) venne sviluppato dal Prof. Hudolin (nato a Ogulin in Croazia nel 1922 e morto nel 1996).

Hudolin, psichiatra ed esperto con fama internazionale di problemi legati al consumo di alcol e droga (Direttore della clinica di neurologia, psichiatria, alcologia e altre dipendenze di Zagabria) iniziò ad occuparsi di alcolismo nel 1954 e aprì il primo CAT a Zagabria nel 1964.

I riferimenti teorici da cui trasse fondamento il metodo Hudolin si rifanno alla teoria Generale dei Sistemi di Bertalanffy, ai principi della comunità terapeutica di Maxwell Jones (proposta quale formula alternativa all'organizzazione manicomiale) e alle esperienze dei gruppi di auto-mutuo-aiuto.

Il primo CAT italiano è stato aperto a Trieste nel 1979 e attualmente i CAT italiani sono più di duemila (fonte: Associazione italiana Club Alcolisti in trattamento, [www.aica.net](http://www.aica.net)).

### Principi e filosofia

In questi quarant'anni di storia dei CAT il concetto di alcolismo, legato alla metodologia Hudolin, si è sviluppato passando da una prima definizione di malattia alla successiva definizione di stile di vita e all'attuale di disturbo ecologico.

Questa evoluzione è legata all'ampliamento dell'ottica con cui si guarda al problema dell'alcolismo, includendovi oltre agli aspetti di cura dell'alcolista e della sua famiglia, anche aspetti di prevenzione della comunità e di cambiamento della cultura ecologica della società.

L'alcolismo, o meglio il consumo di alcolici, viene considerato uno stile di vita a rischio le cui conseguenze si ripercuotono su tutto il sistema con il quale l'alcolista entra in relazione (famiglia, lavoro, comunità ...), finalità di questo approccio è la difesa della qualità della vita.

La presenza di comportamenti sociali a rischio altera l'equilibrio ecologico della comunità e l'intervento consisterà nel ritrovare il possibile equilibrio, responsabilizzando ogni singolo individuo in relazione alla propria salute, alla salute della propria famiglia e a quella della comunità e responsabilizzando al contempo la comunità stessa.

Questo concetto sta alla base della costituzione della rete territoriale di appoggio ai programmi di protezione e promozione alla salute.

Alla base di questo approccio si possono individuare i seguenti concetti fondamentali:

- punto cardine del trattamento è il lavoro di gruppo;
- il programma deve coinvolgere l'intero gruppo familiare, in quanto l'alcolismo ha intaccato il funzionamento dell'intero sistema familiare;
- il portatore del disagio deve essere coinvolto attivamente e in prima persona;
- il bere è un comportamento, non è una patologia né un sintomo bensì un elemento su cui poter agire un cambiamento;
- l'alcolismo è uno stile di vita ed un disturbo ecologico, non un vizio o colpa morale;
- per modificare lo stile di vita è anche necessario cambiare il modo di rapportarsi al bere sia dell'alcolista sia della sua famiglia, è quindi richiesta l'astinenza al bere dell'intero nucleo familiare;

- l'uomo vive in sistemi ecologici vitali, per cui l'alcolismo si manifesta come problema di gruppo e necessita quindi dell'attivazione della comunità locale;
- il trattamento deve comprendere principi di autoprotezione e di autoaiuto.

Tale approccio valorizza primariamente la famiglia, sia quale soggetto di "cura" che quale risorsa per la creazione di reti interfamiliari per la promozione della salute e per l'attivazione comunitaria.

Il gruppo ha la funzione di regolare il comportamento individuale e di offrire la reciprocità dell'aiuto.

L'idea di fondo è che esista una cattiva cultura della dipendenza propria dell'alcolista e della società. I bisogni di dipendenza non vengono presi in considerazione e la loro origine viene imputata alla cultura sociale del bere, quindi il compito dell'alcolodipendente sarà sia di cambiare se stesso che di cambiare la società

Per maggiori informazioni: ([www.arcatveneto.it](http://www.arcatveneto.it))