

NARCOTICI ANONIMI, GRUPPI DI AIUTO PER LOTTARE CONTRO LE DROGHE

di Marco Benedettelli, Csv Marche

Si moltiplicano in tutta Italia le iniziative che promuovono gli incontri dell'associazione. Le testimonianze dei soci e dei medici dei SerT



Agli incroci o lungo le strade, i cartelloni negli ultimi mesi sono spuntati in tanti angoli. Una scritta diretta, su grafica minimale: Problemi con le droghe? Possiamo aiutarti! Sotto, la firma: Narcotici Anonimi – libero e gratuito, e i contatti di riferimento. La campagna murale è una delle variegata azioni che questa associazione, divenuta Aps nel 2015, (e arrivata a Roma negli anni '80 dopo essere nata a Los Angeles nei '50) conduce in giro per le 17 regioni in cui opera, ramificata di città in città, dove possibile, sull'onda di un bisogno sempre più diffuso. Oggi Narcotici Anonimi, NA, tiene circa 200 riunioni a settimana, con partecipanti che arrivano a quaranta nei grandi centri o a cinque, sei, nelle province più piccole.

Poi ci sono gli incontri in remoto, un'altra quarantina a settimana, dalla mattina presto a sera tardi, per venire incontro alle esigenze di tutti. Non solo, l'associazione va anche nelle case circondariali, negli ospedali, nelle comunità di recupero a lunga permanenza, insomma si attiva per quelle persone non possano andare fisicamente alle riunioni ma sono interessate

al percorso. Il principio è quello dei gruppi di auto mutuo aiuto, non ci sono terapeuti o educatori, ma solo dipendenti, persone che fanno uso di sostanze o che ne stanno uscendo, anche psicologicamente, e si confrontano gli uni con gli altri, secondo la modalità dei dodici passi e delle dodici tradizioni, condivisa con le varie fratellanze, gli Alcolisti Anonimi, i Giocatori Anonimi, i Familiari di alcolisti o narcotici anonimi. La partecipazione è gratuita, non ci sono iscrizioni o vincoli, chi vuole lascia una piccola donazione per le spese base, come l'acquisto di testi di letteratura o l'affitto delle stanze per le riunioni, che sono anche ospitate in parrocchie e in strutture associative. C'è poi il lavoro di prossimità e di rete, con il numero della Help Line attivo h24, sette giorni su sette, per chiedere supporto, aiuto, sostegno in caso di crisi da ricaduta o semplici informazioni. A gestirlo è una squadra di quindici servitori -così si chiamano- dell'associazione, ovvero persone che fanno parte di NA e che dopo un certo periodo di frequentazione si rendono volontari. "La stessa partecipazione per noi è un percorso di





© Jonathan Gonzalez Unsplash

Chi ha dipendenze dalle droghe può trovare un aiuto dai gruppi di Narcotici Anonimi

guarigione. Gli anni sotto il consumo di sostanze azzerano la forza di volontà. Ora, attraverso l'associazione ci responsabilizziamo, ci rediamo utili”.

A raccontarlo sono Paolo, Marco e Donatella, rispettivamente coordinatore delle pubbliche relazioni nazionali, delle pubbliche relazioni Centro Est e Lombardia area Nord, per NA. Tre persone che a loro volta vengono dalla dipendenza. Il cognome non lo scriviamo perché non lo conosciamo: come ben impresso nel nome dell'aps e di tutte le fratellanze, l'anonimato è uno dei pilastri. “Visto da fuori, il nostro mondo può sembrare chiuso e persino un po' invasato”, spiega Paolo, “ma per noi è vitale il confronto con l'esterno, che coltiviamo attraverso tutti i ponti possibili. Il primo obiettivo è farci conoscere, per dialogare con i professionisti specializzati sulle dipendenze: medici, psicoterapeuti”. Sarebbe utile, continuano gli intervistati, che chi va al SerT riceva sempre, quando possibile, il consiglio di recarsi anche alle riunioni di zona. Il perché lo spiega Paolo: “Nella mia esperienza, una volta smesso con l'assunzione, ripristinarmi dal punto di vista fisiologico è stato relativamente semplice, anche se poi non lo è stato per niente. Le difficoltà pesanti erano nella ricostruzione emotiva. E in questo

le riunioni di NA mi hanno aiutato tanto”. E in effetti, come si legge nell'articolo della rivista pubblicata dall'Ordine dei medici, Toscana Medica “Narcotici Anonimi e collaborazione con i professionisti nei disturbi da uso di sostanze”, la partecipazione a NA si è dimostrata vincente soprattutto per mantenere il periodo di sobrietà ed evitare le ricadute e dunque le collaborazioni con i SerT sono aumentate negli ultimi vent'anni e continuano a crescere. Ma sono ancora relativamente pochi i professionisti che indirizzano i loro pazienti agli incontri, la prassi resta circoscritta a chi conosce questa realtà. All'inizio c'era una certa ritrosia, la comunità scientifica temeva che i partecipanti ai gruppi di NA ricevessero pressioni per l'interruzione dei propri trattamenti farmacologici. Ma, si legge ancora nell'articolo, la preoccupazione è rientrata da due decenni ormai poiché la “pulizia totale” caldeggiata un tempo nelle riunioni, oggi è limitata alle sostanze psicotrope non prescritte dai professionisti sanitari. A confermarlo è Federico Bruno, fino al 2020 dirigente medico del Dipartimento Salute mentale e dipendenze, SerT, Distretto 9 di Genova, che collabora con NA da un quarto di secolo. “I Narcotici Anonimi non contestano i farmaci che i medici prescrivono come necessari. Anche perché sono frequenti i casi di comorbilità nei tossicodipendenti, con patologie psichiatriche come ansia, depressio-



ne e disturbo della personalità”. L’associazione si limita a stigmatizzare, oltre all’assunzione di tutte le sostanze psicotrope, l’abuso incontrollato di medicinali e secondo il dottor Bruno si tratta di un saggio equilibrio. “Ho imparato tanto da NA, perché i partecipanti partono dal loro vissuto e hanno un’esperienza diretta delle difficoltà molto utile dal punto di vista clinico”, spiega il medico, “Inoltre, garantiscono tra loro una assistenza h24, grazie alla reperibilità telefonica e all’ascolto, ed è molto importante. Spesso il pericolo di ricadute spunta nei momenti più disparati”. Un aspetto interessante sta nell’affrontare il percorso un giorno alla volta perché è inutile porsi verso la dipendenza con un atteggiamento agonistico, secondo la retorica semantica della lotta all’assunzione come vizio. “Bisogna curare non il sintomo ma la malattia e la dipendenza lo è. Occorre l’ascolto, la messa al centro della persona, come avviene in NA e in tutte le fratellanze”.

Il livello di capillarità delle riunioni è sorprendente. C’è l’area Nord est e poi ovest, il Centro est e poi ovest. C’è l’area Sud, con riunioni in Sicilia e Sardegna. Nelle Marche per esempio si tengono incontri a Pesaro, Fano, Ancona, Grottammare e ora ad Ascoli Piceno. In Abruzzo, a Giulianova, Teramo, L’Aquila e a Pescara. In Umbria c’è Terni e si sta lavorando per aprire un gruppo a Perugia. In Lombardia

e Piemonte si svolgono 36 riunioni a settimana, anche nelle carceri di San Vittore, Bollate, Opera e sono attive collaborazioni nei SerT di Milano e nelle comunità di recupero. Chiunque può partecipare, non c’è nessuna preclusione di razza, genere e orientamento sessuale, religione, cetto sociale, formazione culturale. L’unico requisito è la volontà di voler smettere con le sostanze. Iran e Stati Uniti sono molto simili nel funzionamento delle riunioni, nonostante le distanze socioculturali, così come si sono tenuti incontri che hanno visto partecipare israeliani e palestinesi insieme, raccontano gli intervistati: “La dipendenza è democratica, prende chiunque. Non fa distinzione di alcun genere e tanto meno ne fa NA”.

È tutto molto libero, per unirsi basta consultare il sito www.na-italia.org con il calendario di tutte le riunioni attive e andare, o chiedere informazioni al telefono, il numero della help line è **06 84025043**. Ogni gruppo ha un comitato di tre persone con un segretario, un tesoriere, un rappresentante interno ed esterno, ma non ci sono gerarchie. Esistono dei sottocomitati con delle mansioni ben precise, ce n’è uno delle pubbliche relazioni, un altro che si chiama ospedali e istituzioni e ha il compito di portare il servizio all’esterno.

“Al di là dell’organizzazione, quel che

Le droghe
sintetiche
sono sempre
più diffuse





© Colin Davis - Unsplash

Strisce di cocaina L'età di accesso si abbassa

ci sta a cuore è che la persona abbia sempre una rete di sostegno". Ciò può avvenire anche tramite il telefono h24, ora anche i social e poi si può partecipare a una riunione fuori dalla propria città, persino all'estero. NA è in 130 Paesi, a Londra per esempio ci sono 23 riunioni al giorno.

Negli ultimi tempi è visibilmente aumentato il numero di partecipanti con problemi di fentanyl e crack. L'età è scesa, in Italia come negli altri Paesi arrivano molti giovani che hanno cominciato a 13 anni e che a 18 o 20 hanno già un vissuto da tossicomani, fatto di comunità e percorsi di recupero. "Certo, il nostro è anche un osservatorio sul fenomeno. Ma non ci soffermiamo sul tipo di sostanza o su altri fattori sociologici. Non abbiamo nemmeno le competenze per farlo. La cosa che teniamo più a cuore è la cura della persona". La coscienza torna a respirare nel confronto con l'altro, dopo essersi come accartocciata sotto la tempesta delle droghe. Il *GiorNALino nuovo* di NA, in download sul sito dell'associazione, è una miniera di storie forti e dirette, che aprono squarci nel durissimo mondo della tossicodipendenza.

Le riunioni hanno una durata di un'ora e mezza. Ci sono letture dalla letteratura di

NA, dei dodici passi e delle dodici tradizioni, di esperienze di altri dipendenti. E quindi si inizia a parlare per alzata di mano, ognuno dice la sua, si apre sui propri problemi, con la famiglia, nel cercare lavoro, nel prendere sonno la notte, ogni cosa. "Non è quell'ambiente caotico, che magari apparteneva al nostro passato di bar e di piazza, ma ci si ascolta", riflette Donatella, "Un dipendente che sta soffrendo, è disperato o semplicemente sente che qualcosa non va nella propria vita può trovare un ascolto, un abbraccio e un confronto, una accoglienza. Parliamo la stessa lingua, ci identifichiamo molto, siamo accumulati dalla sofferenza anche se magari le esperienze sono diverse. All'inizio ci si confronta con la volontà, giorno dopo giorno, di mettere dello spazio sempre più grande fra me e la mia prima dose. E poi, passata l'ossessione, serve forza e coraggio per superare le difficoltà e le insicurezze nelle relazioni e nella vita quotidiana. Aprire nuovi gruppi è preziosissimo per accendere una luce di speranza in ogni territorio. Sono luoghi dove i dipendenti possono scoprire uno stile di vita senza droghe e sostanze che alterano la mente. È molto rassicurante sapere che ovunque mi trovi, che sia a Milano, Matera o Napoli posso entrare in un incontro di NA ed essere accolta".

