

Nasce a Milano un «mutuo soccorso» per tossicodipendenti che si rifà alle esperienze degli alcolisti

«Sdrogati anonimi», ultima speranza

«Senza leader né esperti ci incontriamo regolarmente per tenerci "puliti"» - E' più facile confessarsi senza dire il proprio cognome - «La nostra terapia è valida perché la fai restando nella città dove vivi e lavori» - Dall'eroina alla bottiglia, una doppia dipendenza - Il gruppo si riunisce due volte la settimana

MILANO — «Stasera mi sarei bucato, garantito, se non fossi venuto qui. Sono dieci anni che mi faccio, giusto un terzo della mia vita. Ma da tre mesi, da quando vengo qui, non prendo più niente di niente. Né "ero", né anfetamine, né acidi, né alcol. Tre mesi, un record per me, che pure sono stato in tre comunità e ho avuto cinque-sei ricoveri in ospedale, due solo nell'ultimo anno. Però sabato ho avuto una ricaduta. Mi sono fatto. Un bel buco. Tornato in piazza, soliti amici, uno che mi dice perfino: "Ma dai, da tre mesi sei pulito, non fare una cappelata". Ma io no, dammi la roba, e via».

Massimo è magro, nervoso, con occhi mobilissimi in un viso pallido e affilato. Veste «casual», ma curato. «Loro lo sanno — dice indicando gli altri sette tra ragazzi e ragazze seduti intorno —. Lo sanno perché ci sono ricascato. In giro a far spese, una lite con la ragazza, una discussione con i vigili urbani, la tensione che sale a mille. Banalità, niente di speciale. Ma in casi del genere io, come gli altri qui, pensiamo subito: mi faccio e passa tutto».

«E' così che ci sono ricascato anch'io. Due volte. Ero pulito dal 23 marzo, quando sono venuto qui dopo dieci giorni d'inferno a S. Vittore per spaccio». Adriano ha 37 anni, una folta barba nera, dodici anni di buchi addosso.

L'ottobre scorso a Milano non esistevano. Sa, quando due anni fa (ne ho ventisette e mi bucavo da quando ne avevo 12) sono arrivato per caso a una riunione di A.A., e ho sentito quelli raccontare le loro storie così tremende, io ero fuso, intontito, perso ma di colpo mi si è fatto come uno squarcio nella testa: ehi, ma questi sono come me, ho pensato. Non riuscivo a crederci. Oh Dio, non sono più solo, urlavo dentro di me».

Storia di Enrico

E' Enrico che parla, un ragazzo minuto, l'aspetto gracile ma anche lo sguardo più «affamato» di farcella, di continuare a farcella perché è da due anni che non si buca ed è tra i fondatori di questo gruppo «importato» da Roma, dove esiste da anni, ma non si sente in salvo. Più tardi, da soli, mentre ci riaccompagna in macchina, confesserà: «Mi sono innamorato. E' la prima volta. Non va tutto bene. E soffro, come

tutti credo, ma io mi sono drogato dai 12 anni in poi. Non ho esperienza, non posso fare paragoni su come si vive e si lotta senza prendere sostanze. Finora mi ha salvato il telefono. Questa è l'altra grande forza del gruppo, oltre alle riunioni».

La storia di Enrico è la più drammatica. Figlio di due alcolizzati, se ne stava sempre fuori casa, anche per scansare qualche razione di botte. Il brutto incontro fu un circolo di autonomi-anarchici di Sesto S. Giovanni che trovarono normale (o rivoluzionario?) iniettare morfina a un bambino che chiedeva: fate provare anche a me.

«Già a 15 anni la roba non mi dava più lo sbalzo. Serviva solo ad annullare i dolori da astinenza — racconta —. E per averla furti, scippi, rapine. Per fortuna non m'hanno mai preso. Ma la vita... La vita la vedevo passarmi davanti, ma io non c'ero».

Enrico era stato seguito a più riprese dalla sorella e da uno zio, che se l'era pure portato nel Trentino, lontano dagli spacciatori. Poi, fallita

la prova, l'avevano affidato a una comunità terapeutica. «Ma io dopo 15 mesi sono scappato con la cassa».

Allora, perché solo N.A. ha funzionato?

«Tra tanti motivi, di sicuro c'è che Enrico ha incontrato il gruppo quando ha toccato il suo fondo», interviene Marina, bella ragazza bruna di 34 anni con grandi occhi azzurri e una storia di anni passati a ingolare due bottigliette di pillole Ansolin al giorno mischiate ad alcol e «fumo». «Noi diciamo che ognuno ha un proprio fondo. Quando lo tocchi, allora cominciano a scattare i meccanismi positivi. E si può cominciare il recupero. Che consiste nel lavorare sul proprio carattere. E' quello che facciamo qui insieme, una terapia di gruppo. Perché se ci siamo fatti prendere da una qualunque droga vuol dire che abbiamo bisogno di una stampella per tenerci su. Che non ci accettiamo. Io non ho le solite scuse: la mia infanzia è stata felice e ho dei genitori ottimi. Ma ero timidissima. E con la roba mi sentivo forte».

«Io addirittura un genio. E per qualche anno, in effetti, la cosa ha pure funzionato. Ma poi, che caduta!». Martino rabbrivisce a ricordare. Ha 34 anni e dalla sua storia, come da quella di Marina, emerge una strettissima connessione alcol-droga.

Scatta l'allarme

L'allarme è partito dai gruppi degli Alcolisti Anonimi: sempre più spesso si sono visti arrivare giovani e giovanissimi usciti dalla droga e piombati nell'alcol.

«Il fatto è che quando uno esce dall'ero e comincia a bere — spiega Fiorenza, una veterana dei due gruppi — ha il fisico in modo tale che parte subito come uno che beva da vent'anni». E vale pure l'inverso, come testimonia Martino: «Quattro anni fa con A.A. ho smesso di bere. Credevo che bastasse perché ero convinto che il mio problema fosse solo l'alcol. Così mi sbizzarriro con coca, anfe, oppio, ero. Però alle riunioni di A.A. questo

non lo dicevo. E se hai delle riserve mentali, il programma non funziona».

Per ora N.A. non ha una sede propria; per le riunioni del mercoledì e venerdì sera viene ospitata in una moderna saletta dell'Aisel (altro gruppo contro le tossicodipendenze) in corso Garibaldi 75 (tel. 65.52.847).

Stasera sono ormai le 23, la riunione è finita, insieme vuotiamo i portacenere, mettiamo a posto le sedie. Massimo ha ancora qualcosa da dire: «Io non me la sono sentita di fare l'astinenza da solo, così sono andato in ospedale dieci giorni. N.A. è collegato col Cad e con vari ospedali. Poi vieni qui e trovi che questa terapia è valida perché la fai restando dove vivi, dove lavori, dove hai i tuoi problemi. Ho detto di sabato. Che ci sono ricascato. Però è anche vero che domenica non ho continuato, come avrei fatto quando non venivo qui. Forse domenica per la prima volta mi sono preso la responsabilità di me stesso».

Serena Zoli

Un sondaggio della Doxa rivela come metà degli italiani (51 per cento) tras



ROMA — Metà degli italiani (51%) soffre d'insonnia. Lo rivela un sondaggio della Doxa condotto su un campione di 1.980 persone. I cronici

Churchill combatteva l'ins

quita dalla Doxa confermano so-

«In realtà se si va a registrare l'astrite ci

vengo qui, non prendo più niente di niente. Né "ero", né anfetamine, né acidi, né alcol. Tre mesi, un record per me, che pure sono stato in tre comunità e ho avuto cinque-sei ricoveri in ospedale, due solo nell'ultimo anno. Però sabato ho avuto una ricaduta. Mi sono fatto. Un bel buco. Tornato in piazza, soliti amici, uno che mi dice perfino: "Ma dai, da tre mesi sei pulito, non fare una cappelata". Ma io no, dammi la roba, e via».

Massimo è magro, nervoso, con occhi mobilissimi in un viso pallido e affilato. Veste «casual», ma curato. «Loro lo sanno — dice indicando gli altri sette tra ragazzi e ragazze seduti intorno —. Lo sanno perché ci sono ricascato. In giro a far spese, una lite con la ragazza, una discussione con i vigili urbani, la tensione che sale a mille. Banalità, niente di speciale. Ma in casi del genere io, come gli altri qui, pensiamo subito: mi faccio e passa tutto».

«E' così che ci sono ricascato anch'io. Due volte. Ero pulito dal 23 marzo, quando sono venuto qui dopo dieci giorni d'inferno a S. Vittore per spaccio». Adriano ha 37 anni, una folta barba nera, dodici anni di buchi addosso, gli ultimi tempi anche dieci al giorno («Spendevo mezzo milione al giorno. Ovvio, rubavo»). Adesso può mostrare tranquillamente le braccia, intatte, ma non canta vittoria: «La nostra è una malattia psicofisica, una predisposizione. Siamo sempre sull'orlo del precipizio. Per questo serve venire qui».

Questo «qui», ancora di salvezza, si chiama N.A., Narcotici Anonimi, e consiste in un gruppo di ex drogati e di drogati intenzionati a smettere «che si incontrano regolarmente per aiutarsi a mantenersi puliti». Senza leader né esperti. E «anonimi» perché nessuno dice o chiede il cognome: è più facile, così, confessarsi.

Il programma è tutto qui. E' simile al più noto A.A., Alcolisti Anonimi, che dall'America in cinquant'anni si è

ho sentito quelli raccontare le loro storie così tremende, io ero fuso, intontito, perso ma di colpo mi si è fatto come uno squarcio nella testa: ehi, ma questi sono come me, ho pensato. Non riuscivo a crederci. Oh Dio, non sono più solo, urlavo dentro di me».

Storia di Enrico

E' Enrico che parla, un ragazzo minuto, l'aspetto gracile ma anche lo sguardo più «affamato» di farcella, di continuare a farcella perché è da due anni che non si buca ed è tra i fondatori di questo gruppo «importato» da Roma, dove esiste da anni, ma non si sente in salvo. Più tardi, da soli, mentre ci riaccompagna in macchina, confesserà: «Mi sono innamorato. E' la prima volta. Non va tutto bene. E soffro, come

lo il telefono. Quella è una grande forza del gruppo, oltre alle riunioni».

La storia di Enrico è la più drammatica. Figlio di due alcolizzati, se ne stava sempre fuori casa, anche per scansare qualche razione di botte. Il brutto incontro fu un circolo di autonomi-anarchici di Sesto S. Giovanni che trovarono normale (o rivoluzionario?) iniettare morfina a un bambino che chiedeva: fate provare anche a me.

«Già a 15 anni la roba non mi dava più lo sballo. Serviva solo ad annullare i dolori da astinenza — racconta —. E per averla furti, scippi, rapine. Per fortuna non m'hanno mai preso. Ma la vita... La vita la vedevo passarmi davanti, ma io non c'ero».

Enrico era stato seguito a più riprese dalla sorella e da uno zio, che se l'era pure portato nel Trentino, lontano dagli spacciatori. Poi, fallita

c'è che Enrico ha incontrato il gruppo quando ha toccato il suo fondo», interviene Marina, bella ragazza bruna di 34 anni con grandi occhi azzurri e una storia di anni passati a ingoiare due bottigli di pillole Ansiolin al giorno mischiate ad alcol e «fumo». «Noi diciamo che ognuno ha un proprio fondo. Quando lo tocchi, allora cominciano a scattare i meccanismi positivi. E si può cominciare il recupero. Che consiste nel lavorare sul proprio carattere. E' quello che facciamo qui insieme, una terapia di gruppo. Perché se ci siamo fatti prendere da una qualunque droga vuol dire che abbiamo bisogno di una stampella per tenerci su. Che non ci accettiamo. Io non ho le solite scuse: la mia infanzia è stata felice e ho dei genitori ottimi. Ma ero timidissima. E con la roba mi sentivo forte».

emer
conne

S
L'a
grupp
mi: se
visti a
nissin
piom!
«Il f
esce
bere -
veteri
ha il i
parte
beva
pure i
nia M
fa co
bere.
perch
mio p
col. C
coca,
alle ri

Un sondaggio della Doxa rivela come metà di



ROMA — Metà degli italiani (51%) soffre d'insonnia. Lo rivela un sondaggio della Doxa condotto su un campione di 1.980 persone. I cronici sono molti di meno, ma raggiungono sempre un buon 20 per cento, quanto dire che per un italiano su cinque l'insonnia è ricorrente. Più colpite sono le donne (59 per cento) rispetto agli uomini (42%). La difficoltà di prendere sonno e di fare lunghe e salutarie dormite, conferma l'indagine Doxa, cresce con l'età. Quelli che ne soffrono (poco o tanto) passano dal 37%, sotto i venticinque anni, al 64% oltre i 55 anni.

Si dice che Napoleone Bonaparte dormisse tre ore per notte o poco più, e ciò non gli ha impedito di governare i destini dell'Europa per parecchi anni. Ma per la maggioranza degli insonni, il difficile rapporto con il materasso si traduce tout court

C
guita d
stanzi
una nc
ni anni
sor Eli
Clinica
sità di
proble
Anzi, t
percen
soché
occide
gèles»
sintom
stamp
velato
xa. Si
l'ombri
bordi c
Non
quattr
procur
«Ci so
poco è
— cor
insonn
di dorm
sopra