

TOSSICODIPENDENZE

Nasce un'associazione che si rifà al modello degli alcolisti

Narcotici anonimi antieroina

La terapia è basata sullo scambio di esperienze e garantisce la segretezza degli «ammalati» - I racconti dal vero di chi ce l'ha fatta

di ANNALENI POZZOLI

Uscire dalla droga nello stesso modo in cui si esce dall'alcol. Dopo Alcolisti Anonimi, l'associazione di ex-dipendenti dall'alcol che si occupa del recupero di altri alcolisti, ecco Narcotici Anonimi che utilizza gli stessi programmi e gli stessi metodi per il recupero dei tossicodipendenti. In America N.A. esiste dal 1953, mentre in Italia è arrivata 8 anni fa a Roma. A Milano si è costituita solo quest'anno ed è nata grazie ad un gruppo di persone con una doppia dipendenza (sia dall'alcol che dalla droga) che erano riuscite a disintossicarsi partecipando alle riunioni di Alcolisti Anonimi.

N.A. è un'associazione autonoma, apolitica, autofinanziata che utilizza una terapia di gruppo basata sullo scambio di esperienze solo tra tossicodipendenti. «Alle nostre riunioni - spiega un ex-alcolista e tossicodipendente che ha smesso da anni - non partecipano né psicologi, né parenti (che si riuniscono a parte per confrontare le loro esperienze), né qualsiasi altra persona che non abbia avuto a che fare con il problema. Siamo co-

munque in contatto e collaboriamo con medici e organizzazioni come il C.A.D. (Centro aiuto drogati)».

Negli incontri di N.A. insieme a quelli che devono ancora disintossicarsi ci sono sempre varie persone «pulite», come Fabio, 27 anni, che ha smesso da due: «Ho cominciato a drogarmi a 12 anni. Sono scappato di casa e per lunghi periodi ho vissuto per la strada, dormendo nelle cantine dei palazzi. Mi procuravo la «roba» in tutti i modi e regolarmente mi mettevo nei guai. Ho avuto diversi collassi e all'ultimo sono stato in coma per tre giorni. A quel punto mi sono reso conto che dovevo fare qualcosa e sono entrato in una comunità. Ma non ha funzionato, la sentivo come una costrizione. Dopo 15 mesi infatti ho ripreso a «farmi». Mi sembrava impossibile vivere senza sostanze. Come se non fosse bastata la «roba», ho cominciato anche a bere. Infine ho conosciuto A.A. e finalmente sto bene».

Carlo, 30 anni, ha smesso da 8 mesi. «Ho cominciato a 15 anni con gli spinelli - racconta - e sono andato avanti fino ai 29 anni utilizzando ogni genere di sostanza. Alla

terza epatite mi avevano pronosticato pochi mesi di vita. Uscito dall'ospedale ho ripreso lo stesso. Dopo aver perso pure la ragazza e il lavoro sono entrato in contatto con il gruppo e ho finalmente capito che si può vivere anche senza le sostanze».

L'unico requisito per partecipare alle riunioni di N.A. è il desiderio di smettere di usare droghe. Non sono necessarie iscrizioni o impegni formali ma solo la sincerità e la volontà di provare. L'anonimato viene garantito sempre e quello che viene detto nelle riunioni rimane segreto.

Incontrarsi con persone che hanno vissuto la stessa esperienza e che «ce l'hanno fatta», per un tossicomane significa identificarsi, sapere di essere capito, non sentirsi giudicato. «Non ha senso mentire con il gruppo - dice Paola, anche lei ex-alcolista e tossicodipendente - perché si prenderebbe in giro solo se stessi. Chi ha già passato quello che stai passando tu puoi dirti che cosa ha funzionato per lui».

Il primo passo per smettere è ammettere la propria impotenza di fronte alla dipendenza dalla droga. Ma

come si comincia praticamente la disintossicazione? La maggioranza dei tossicodipendenti rifiuta l'idea di impegnarsi a rimanere «puliti» per sempre. N.A., quindi, propone di cominciare a provare solo per un giorno. «Bisogna cercare - continua Paola - di rimandare la voglia di «farsi» e resistere il più possibile».

Gli incontri si tengono presso l'Aisel (C.so Garibaldi 75 - tel. 65.52.847) due volte alla settimana, il mercoledì e il venerdì dalle ore 21 alle 23, ma non sono gli unici momenti di contatto: «Soprattutto i primi giorni di «prova» - afferma ancora Paola - ti telefona un sacco di persone, ci si conosce, si diventa amici».

Per coloro che hanno smesso da anni, continuare a partecipare alle riunioni non significa soltanto aiutare altri a liberarsi dalla tossicodipendenza ma anche ricordarsi di come si era. Il traguardo da raggiungere non è solo l'astinenza fisica ma imparare a non sfuggire la realtà. «Avere smesso - conclude Paola - non significa che i nostri problemi sono scomparsi ma semplicemente che abbiamo imparato ad affrontarli».

Una guida per scoprire la Milano più bella

Verrà tirata in 300mila copie (100mila in inglese)

I monumenti di Milano. Dal Duomo, iniziato nel 1386 e oggi non ancora terminato, alla basilica di Sant'Ambrogio, voluta nel 386 dal «germanico» patrono. Da san Simeone, anch'essa nata per volere del santo di Treviri, agli splendidi musei, disseminati nel centro. Una città tutta da scoprire, che in mezzo a tante stridenti contraddizioni e pecche nasconde insperati tesori. Una città da girare, che va incontro ai turisti con svariate iniziative.

Tra queste è giusto ricordare quella presa dall'Azienda di promozione turistica del Milanese (Apt) in collaborazione con Coin, che la ritiene un buon veicolo per la sua pubblicità. Una cartina turistica «dell'urbe», che ieri a mezzogiorno è stata presentata nel corso di una conferenza stampa all'ultimo piano del magazzino di piazza Cinque Giornate. A spiegare questa importante iniziativa, il presidente dell'Apt, Guido Aghina, e il direttore generale di Coin, Angelo Barozzi.

«Non si tratta ovviamente di una carta di lavoro, ma turistica, rivolta agli ospiti della città - ha spiegato Aghina - E' stata realizzata dallo studio Dradi, ed è stata stampata in 300mila copie: 100mila in italiano, 100mila in inglese, 50 e 50 in tedesco e francese».

«Le schede, nel retro della cartina (realiz-

zata grazie anche alla collaborazione e comune e costata 25 milioni all'Apt la Coin), sono aggiornatissime - ha aggiunto Aghina - Verranno distribuite negli uffici informazioni, negli alberghi, sedi Alitalia. Si deve calcolare, per esempio, che nel nostro ufficio di piazza Duomo sono in media novecento persone al

Inglese e tedesco: corsi alla Quasimodo

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di lingua inglese e tedesca e ai corsi di perfezionamento con docenti di lingua del Civico corso serale «Quasimodo» di via Rossari 20. Per informazioni rivolgersi presso la segreteria - telefono 706.1 - orario dal lunedì al venerdì 18.30-20.

Cambiano gli orari delle Ferrovie Nord

A causa dei lavori di ammodernamento gli orari dei treni delle Ferrovie Nord man mano subiranno dei cambiamenti per quanto riguarda il tratto Milano-Novate, verso, nonché su convogli in partenza per Varese, Como e Saronno.

Una cartina

turistica D

realizzata

dall'Apt

Un artista brasiliano, caduto dopo essere rimasto sospeso 29 minuti a 10 metri d'altezza, ha fatto causa al teatro

Finisce in prigione il ballerino «veronoff» alla Scala