



► l'uscita dalle discoteche, sono sempre più spesso provocate dall'ecstasy.

Come riconoscere chi la consuma

Li chiamano «gli smascellati», proprio perché l'ecstasy fa contrarre i muscoli della bocca: i consumatori abituali sudano come fontane, hanno le pupille dilatate, l'aria svanita, si muovono freneticamente. Ore dopo l'assunzione, invece, sono tristi, stanchi, inerti. Di solito sono insonni, e il loro ritmo veglia-sonno viene invertito per settimane. Mangiano poco, spesso si limitano al cioccolato o alla Nutella, alimenti che reintegrano la serotonina. Se un ragazzo manifesta questi sintomi, secondo *Cara droga*, la famiglia o il medico dovrebbero interrogarsi sul possibile uso di ecstasy.

Consigli per aiutare chi è in crisi

Se un consumatore anche occasionale di ecstasy sta male, è necessario prima di tutto rinfrescarlo: bisogna dargli da bere per combattere la disidratazione e l'ipertermia. Non va somministrato alcol. È meglio comunque chiamare l'ambulanza: i rischi legali si limitano, per il consumatore, alla segnalazione al prefetto che come misuratore estremo può sospendere la patente o il passaporto. Avvisando un medico non si corre quindi alcun pericolo, ma si può salvare una vita.

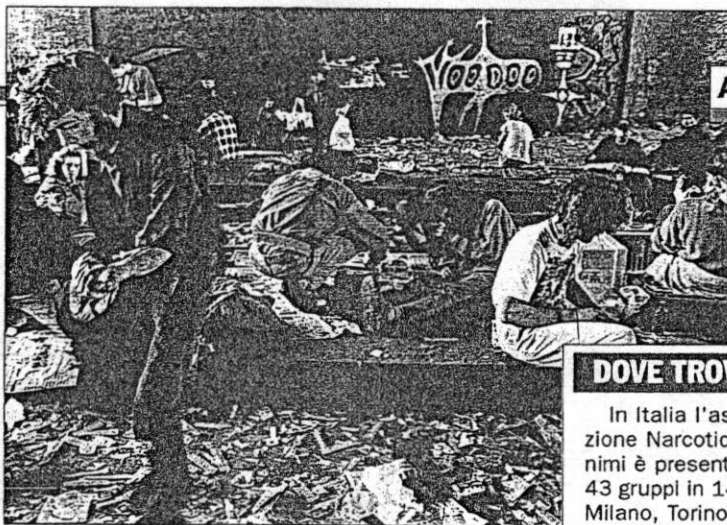
Obiettivo: uscire dalla dipendenza

È difficile curare l'ecstasy. Spesso i suoi consumatori rifiutano la qualifica di tossicodipendenti, perciò non accettano di rivolgersi ai centri di disintossicazione dei Servizi per le tossicodipendenze (i Sert). Un altro problema è rappresentato dal fatto che sempre più spesso i consumatori di ecstasy la mescolano con altre sostanze, allo scopo di combattere proprio l'insostenibile eccitazione provocata dalle pastiglie colorate. Si crea allora una spirale molto pericolosa, perché ai danni dell'ecstasy si aggiunge la dipendenza da altre droghe. Alcune comunità ora si stanno attrezzando per fronteggiare l'emergenza ecstasy. Un esempio, secondo *Cara droga*, è il Centro solidarietà di Modena (telefono 059/315331). Altri centri sono stati aperti anche a Pescara e a Firenze. ●



UNA SETTIMANA PER PREVENIRE

Domenica 22 novembre si conclude la terza Settimana europea per la prevenzione delle tossicodipendenze. Fino al 2000, soltanto allo scopo di informare l'opinione pubblica sui rischi della droga, l'Unione Europea ha stanziato oltre 52 miliardi di lire.



PASCAL LE SECRETAIN / SYGMA / G. NERI

ATTUALITÀ

Tossicodipendenti in una piazza di Zurigo.

DOVE TROVARE AIUTO

In Italia l'associazione Narcotici anonimi è presente con 43 gruppi in 14 città: Milano, Torino, Bergamo, Como, Cuneo, Brescia, Parma, Mantova, Venezia, Treviso, Genova, Bologna, Firenze e Roma. L'indirizzo di Milano è via Stratico, 9/11, il telefono è 02-40074654. Il sito Internet è: www.sottosopra.org/na/index.html



TERAPIE UNA SERA CON «NARCOTICI ANONIMI»

Noi, guariti grazie al gruppo

Seduti a un tavolo, parlano di se stessi e di come uscire dalla spirale. E spesso ce la fanno. Con dodici passi.

Paolo alza uno sguardo sofferto e pronuncia poche parole: «Quando una settimana fa sono arrivato qui» dice «ho pensato che foste tutti pazzi. Eravate drogati, tossici proprio come me; però eravate allegri, ridevate, scherzavate. Io ho tentato e ritentato di disintossicarmi in comunità, in ospedale, in carcere, ed è sempre stato un calvario. Era la prima volta che trovavo tanta serenità. Mi avete conquistato così. Con l'invidia».

Non ha un cognome, Paolo. Non lo ha nessuno, in questa stanza dai muri color ocra, ricavata in una parrocchia della mezza periferia milanese. Intorno al tavolo, sotto due grandi lampade al neon, siede una ventina di persone. Sono uomini e donne di età e classi sociali diverse, ma tutti con una vita che si assomiglia: hanno provato ogni tipo di droga e di sballi, sbandamenti, sono passati a volte per il manicomio e il carcere.

Sono una pattuglia degli oltre 400 Narcotici anonimi, i disperati tornati a sorridere. Fanno parte di un'associazione nata negli Stati Uniti nel 1953, e che in Italia è arrivata solo nel 1990, ma che è cresciuta silenziosamente e oggi conta già 41 gruppi in 14 città, da Milano a Torino, da Genova a Roma. Quella di Narcotici anonimi è un'onda in piena, anche se misconosciuta: in tutto il mondo esistevano meno di 200 gruppi nel 1978, cinque anni fa erano 25 mila, oggi nessuno è più in grado di contarli.

Le persone nella stanza ocra, così come decine di migliaia di tossicodipendenti in tutto il mondo, hanno scelto liberamente questa forma di cura dalla droga, mutuata dal metodo degli Alcolisti anonimi. I Narcotici anonimi si incontrano, si parlano, si aiutano reciprocamente. E in molti ce la fanno: secondo un sondaggio interno, eseguito negli Stati Uniti, il tempo di astensione da tutte le droghe è fra 1 e 5 anni per il 41 per cento dei membri e di oltre 5 anni per il 7 per cento. Il restante 52 per cento non si droga né beve alcool da meno di 1 anno.

Il metodo di Na non si basa su gerarchie, su terapie farmacologiche o su costrizioni; l'approccio è quasi spirituale. C'è libertà di frequenza e ogni gruppo accoglie qualunque tipo di tossicodipendenti: spiega loro, con la forza di convinzione che proviene da un'esperienza comune, che la droga è una malattia compulsiva, progressiva e mortale. Ma aggiunge una speranza: la malattia può essere fermata attraverso un percorso di consapevolezza. ►

Le dodici regole

Norme di comportamento per chi vuole avvicinarsi ai Narcotici anonimi

Nelle regole dei Narcotici anonimi c'è un costante riferimento a Dio, ma l'associazione non ha carattere religioso.

- 1** Abbiamo ammesso di essere impotenti sulla nostra dipendenza, e che la nostra vita era divenuta ingovernabile.
- 2** Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
- 3** Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra vita alla cura di un dio, come noi possiamo concepirlo.
- 4** Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi.
- 5** Abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
- 6** Ci siamo resi totalmente disponibili a lasciare che Dio eliminasse questi difetti di carattere.
- 7** Gli abbiamo umilmente chiesto di liberarci dalle nostre insufficienze.
- 8** Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda.
- 9** Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone in tutti i casi possibili, tranne quando avrebbe potuto danneggiare loro o altri.
- 10** Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso.
- 11** Abbiamo cercato di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi possiamo concepirlo, pregando di farci comprendere la sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirlo.
- 12** Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere il messaggio ad altri tossicodipendenti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.



Una riunione di Narcotici anonimi negli Stati Uniti. Qui è nata l'associazione.

za, e con un tentativo volontario di catarsi. È un cammino progressivo, in 12 regole che l'associazione chiama «passi» (*riquadro qui a fianco*) e che ogni membro è libero di seguire come meglio crede: se vuole, appoggiandosi a uno «sponsor», cioè a un membro anziano del gruppo. È un sistema basato sulla fiducia, che spesso conquista proprio chi per colpa della droga non ottiene più fiducia da nessuno. «Alla base di Na c'è un solo impegno» spiega Saro «quello di non assumere stupefacenti per almeno un giorno, e un giorno dopo l'altro». Così, un passo alla volta, Saro non si droga più da otto anni. Ha un lavoro. È sereno.

Narcotici anonimi non ha fini di lucro, rifiuta sia donazioni private sia fondi pubblici. I membri non versano altro che un obolo, volontario, per pagare l'affitto delle sale. Se un gruppo ha più di quello che gli serve, versa l'eccesso per il sostentamento di altri gruppi. I membri si trovano almeno una sera alla settimana e parlano per due ore. Il rituale delle riunioni è forse un po' americaneggiante nei toni, ma anche questo fa parte del metodo. Un ragazzo dall'aria mansueta chiede la parola alzando la mano: «Io sono Patrizio, tossicomane». E gli altri, in coro: «Ciao, Patrizio!». Ogni volta è così: serve a ricordare.

Patrizio continua: «Sono stato in prigione, in ospedale, in solitudine. La droga mi aveva trasformato in un libro bianco, non sapevo più nulla. Sono arrivato qui e mi sono fidato di chi era come me: non lo facevo più da tanto tempo. Oggi non do più tutta la colpa al mondo. Ho un lavoro. E resto pulito. Ultimamente mi sto richiudendo un poco, ma per fortuna ci siete voi. Non ho fretta». È così, non ci sono tempi prestabiliti per chi entra in Na. Né prerequisiti: basta la volontà di smettere.

Maria testimonia che per uscire dal

tunnel «aveva bisogno di questa spiritualità». Per lei l'approdo a Na è arrivato proprio con la consapevolezza che nessuna costrizione poteva bastare: «I miei mi hanno fatto sorvegliare per nove mesi da un infermiere, 24 ore al giorno. A un certo punto non mi bucavo più, però mi stordivo con l'alcol. Così la dipendenza è solo cambiata. Poi un amico di piazza mi ha detto: dovresti andare da quelli di Na, è un posto stupendo».

Dato che Narcotici anonimi non si fa pubblicità, il passaparola è il principale sistema di diffusione. Oggi Maria frequenta il gruppo da cinque anni, e non si droga da quasi due. E anche questo fa parte del metodo: sbagliare è possibile, ma anche tornare. Racconta Walter, che davanti al gruppo si dichiara tossico e alcolista: «Fuori di qui ho visto uno di noi. Mi ha detto: "Sai, ora mi buco di nuovo. Tu che ne pensi?"». Tutti gli altri ridono. Walter scuote la testa: «Gli ho risposto: la strada la conosci. Tornerà».

ITALIA TOSSICA

Quanti sono i consumatori abituali (stime 1998)

► ECSTASY	da 65 a 85 mila
► COCAINA	da 400 a 600 mila
► EROINA	da 180 a 250 mila
► CANNABIS	da 2 a 6 milioni

Le riunioni, ogni tanto, si aprono ai non tossicodipendenti. Capita in occasione dei «compleanni», come vengono chiamati gli anniversari di pulizia dalla droga. Schumacher (i nomi dei membri possono essere anche di fantasia) stasera «compie un anno» e ringrazia: «Qui ho trovato gente che non mi imponeva niente e mi sono salvato».

Alla serata aperta partecipano gli amici, le famiglie. Si è creata anche un'organizzazione parallela, Familiari anonimi, che in alcune città si riunisce in gruppi separati. Una madre racconta di aver capito che la schiavitù stava finendo quando, una sera, ha resistito all'istinto di infilare le mani nelle tasche del figlio, alla ricerca di pastiglie o di siringhe. Dice un padre: «È incredibile, ma qui si guarisce con la libertà». E con il gruppo. Perché, come giurano quelli di Na, la peggiore compagnia di un tossico è la solitudine.