

## Alcolismo : il recupero

Dott. Giuseppe Cremonesi

Buonasera a tutti e benvenuti. Ringrazio tutti voi per la partecipazione a questa informazione. Questa sera spero di riuscire a farvi capire che cosa sia l'alcolismo e come si possa affrontarlo. L'uomo della strada pensa all'alcolismo come ad un vizio, ad una libera scelta dell'alcolista. Questo non è vero. Nel mondo scientifico vi sono grandi divergenze di opinioni. Ad un estremo vi sono alcuni (pochi in verità) che suggeriscono che siano estirpati i vigneti per prevenire l'alcolismo. All'estremo opposto vi sono altri (e questi sono ancora tanti) che suggeriscono all'alcolista di bere liberamente le bevande alcoliche, purché lo faccia con moderazione, con attenzione, con prudenza. Su una cosa sola vi è l'unanimità: l'alcolismo è una piaga sociale.

Una ulteriore confusione è provocata dall'uso della terminologia. Alcuni vocaboli talvolta sono usati con significati diversi, mentre altre volte due diversi vocaboli sono usati con lo stesso significato. La prima confusione è nella parola alcolista. Chi è l'alcolista? L'uomo della strada e gli stessi addetti ai lavori hanno opinioni differenti sulla definizione di alcolista. Se applicassimo i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), dovremmo definire alcolista soltanto una persona che ha una grave dipendenza fisica ed una importante patologia organica e psichica e problemi sociali od economici dovuti all'alcol. Io stasera non mi atterro a questa definizione. Noi possiamo trattare l'alcolismo dal punto di vista dell'eziopatogenesi (cioè delle cause e dell'origine), oppure da un punto di vista clinico o da un punto di vista giuridico od ancora da un punto di vista sociale. Io stasera lo tratterò dal punto di vista del recupero. Parlando del recupero, dobbiamo subito tirare in ballo l'associazione Alcolisti Anonimi (A.A.) che è in prima fila nel recupero degli alcolisti. Alcolisti Anonimi dà una definizione tutta diversa di alcolista: **“Alcolista è ogni persona che non è capace di controllare la quantità di alcol introdotto.** L'OMS indirizza l'attenzione sugli effetti dell'abuso di alcol. Alcolisti Anonimi indirizza l'attenzione sulla causa che porta all'abuso di alcol.

La dottrina di A.A. sull'alcolismo è una verità operativa non una verità scientifica. Questa verità è profondamente legata al metodo di recupero; essa è funzionale al recupero. La grande intuizione di Alcolisti Anonimi è stata che tutte le persone, uomini e donne, possono essere suddivise in due gruppi. Il primo, il più numeroso, è composto da coloro che sono in grado di controllare la quantità di alcol introdotto. Questi sono detti *sobri naturali*. Il secondo gruppo, meno numeroso, è composto da coloro che non sono in grado di controllare la propria introduzione di alcol. Questi sono chiamati *alcolisti*. Quando un alcolista anonimo dice malattia alcolica vuole affermare la presenza di questo unico sintomo: *l'incapacità a controllare la quantità di alcol introdotto*. Un'altra parola che viene usata con due significati diversi è la parola compulsione. La parola compulsione traduce in italiano la parola inglese *craving* che indica il desiderio impulsivo per una sostanza psicoattiva (cioè che agisce sulla mente). Nel nostro caso dunque significa un impulso irrefrenabile ad assumere bevande alcoliche. Secondo OMS il *craving* è il desiderio intenso ed incontrollabile di sperimentare gli effetti di una sostanza psicoattiva usata in passato. In passato si riteneva espressione della sindrome di astinenza; oggi si ritiene che possa comparire per lo più ad uno stimolo evocante la sostanza, ma anche a “ciel sereno”.

Gli alcolisti anonimi invece usano la parola compulsione col significato di incapacità a controllare la quantità di alcol introdotto.

In precedenza io ho detto: “gli alcolisti sono coloro che non sanno controllare la quantità di alcol introdotto”. Lo stesso concetto viene quindi espresso dagli alcolisti anonimi con la frase seguente:

“quando un alcolista inizia a bere alcol, gli scatta la compulsione” Mi ripeto: le due frasi sono intercambiabili ed esprimono lo stesso concetto. Per A.A. la compulsione è sinonimo di incapacità a controllare l'introduzione di alcol.

*La incapacità di controllare l'introduzione di alcol o, se preferite, la compulsione alcolica è la malattia alcolismo.* Se questo sintomo è presente, una persona è alcolista, se questo sintomo non è presente la persona non è alcolista. Mi ripeto ancora una volta: questa distinzione è finalizzata al recupero: è importante che questo lo teniate presente.

Questo sintomo può essere espresso con altre frasi di cui vi parlerò, che indicano lo stesso fenomeno.

La definizione di A.A. di alcolismo ha questa conseguenza chiara e rigorosa:

*“l'alcolista che vuole recuperare la sobrietà, deve astenersi totalmente dall'alcol e per tutta la vita”.* Non ha senso, anzi è un errore, raccomandare all'alcolista di bere con moderazione. Questo sarebbe come dirgli: “ubriacati liberamente”. Programmi di educazione all'alcol, inviti a diminuire le quantità introdotte, studio su eventuali effetti benefici dell'alcol sono certamente utili, ma lo sono per le persone del primo gruppo, cioè per quelle che sono in grado di controllare la quantità di alcol introdotto. Costoro possono assumere le bevande alcoliche purché lo facciano con moderazione, attenzione e prudenza. Per gli alcolisti, cioè per quelli che hanno la compulsione alcolica, ripeto ancora, l'alcol va sospeso del tutto e per sempre. Alcolisti Anonimi propone all'alcolista di smettere di bere non per tutta la vita, ma solo per le 24 ore in corso. Oggi per 24 ore l'alcolista non beve, domani, quando sarà diventato oggi, farà di nuovo le 24 ore e così dopodomani. Continuerà dunque ogni giorno a fare le 24 ore ed a non assumere più alcol per tutta la vita. Dire che cos'è la malattia alcolismo e dire come si recupera l'alcolista alla sobrietà è un tutt'uno, come ben vedete. E' come una medaglia: su una faccia c'è la dottrina, sull'altra faccia il metodo di recupero. Una persona che frequenta A.A. sente pronunciare spesso alcuni motti che possiamo definire patrimonio di Alcolisti Anonimi.

Desidero ora citare qui di seguito quelli che reputo più utili alla mia informazione:

- 1) L'alcolista è incapace di controllare l'introduzione di alcol.
- 2) Quando l'alcolista assume alcol, gli scatta la compulsione.
- 3) L'alcolista non è in grado di bere con moderazione.
- 4) E' il primo bicchiere che fa male all'alcolista, non l'ultimo.
- 5) L'alcolista non deve bere il primo bicchiere.
- 6) L'alcolista deve astenersi dall'alcol per tutta la vita.
- 7) L'alcolista deve fare le 24 ore.

**8) Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e di non poter più controllare la nostra vita.**

Anche se apparentemente diverse, queste frasi sono equivalenti e si riferiscono all'una od all'altra faccia della medaglia. L'ottava proposizione l'ho scritta in rosso, perché è il primo dei dodici passi del programma di A.A. In questo primo passo l'alcolista dichiara la propria impotenza verso l'alcol. Ripeto qui la verità operativa di Alcolisti Anonimi.

**L'alcolista è una persona non in grado di controllare la quantità di alcol introdotto.**

**L'alcolista che vuole recuperare la sobrietà, deve astenersi completamente e per tutta la vita dall'alcol.**

Io ora faccio un ulteriore passo e parlo di Flaviano, fondatore del gruppo Brescia Uno e di questo gruppo di Palazzolo S/O. Egli nell'ultima nostra discussione mi ribadì con forza: “Ma l'alcolismo

sarà sempre una malattia!” *Malattia è un'altra parola che si presta ad equivoco.* Malattia per Flaviano è l'opposto del vizio e della dipendenza. Attenzione anche a dipendenza, altra parola che si presta ed equivoco. Secondo il DSM( [\*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders\*](#)) per dipendenza si intende una modalità patologica d'uso della sostanza che conduce a menomazione e a disagio clinicamente significativi. Durante l'assunzione della sostanza la dipendenza si manifesta come tolleranza, durante la sospensione si manifesta come astinenza. Secondo il pensiero di Flaviano, dipendenza ha un diverso significato. Per Flaviano dipendenza significa acquisire l'incapacità di controllare l'introduzione di alcol.

Malattia invece per Flaviano significa che l'incapacità a controllare l'introduzione di alcol è presente prima dell'introduzione dell'alcol. E' questa incapacità che provoca l'abuso. In caso di vizio (o di dipendenza) avverrebbe l'opposto: sarebbe l'abuso ripetuto di alcol che provocherebbe l'incapacità a controllare l'introduzione di esso. In caso di malattia la incapacità di controllare l'introduzione di alcol è la causa dell'abuso, mentre in caso di dipendenza l'incapacità di controllarne l'introduzione sarebbe l'effetto dell'abuso. Vizio o dipendenza sono la stessa cosa. Se si pone l'accento su abuso si parla di vizio; se si pone l'accento sugli effetti dell'abuso si parla di dipendenza. Quando un alcolista anonimo dice che l'alcolismo è una malattia, egli vuol significare che l'alcolismo, cioè l'incapacità a controllare l'introduzione di alcol, viene prima del bere.

Il concetto di “malattia” di Alcolisti Anonimi è una verità operativa, ma è supportata da conoscenze scientifiche. Oggi sono almeno dodici i geni conosciuti, correlati con l'alcolismo. Oltre ai geni sono chiamati in causa anche fattori acquisiti come lo stress. Alterazioni dell'encefalogramma simili a quelle dei padri alcolisti sono state trovate in figli che ancora non hanno iniziato a bere alcol. Nell'alcolismo vi è un'alterazione fisiopatologica del sistema limbico (dopaminergico), quello della gratificazione. Infatti la dopamina è il neurotrasmettitore responsabile delle sensazioni di piacere, di benessere e di ricompensa. Negli alcolisti è stata trovata un'alterazione fisiopatologica nella corteccia cerebrale frontale, quella deputata all'inibizione, per alterazione dei recettori del GABA. Forme alleliche del gene che codifica per il recettore per l'acetilcolina di tipo muscarinico *M2* (*CHRM2*), sono correlate alle condizioni cliniche di alcolismo e di depressione maggiore. Sempre maggiori evidenze suggeriscono l'importanza che il sistema serotoninergico avrebbe nel controllo dell'impulso, per cui il deficit della serotonina potrebbe contribuire alla perdita di controllo sull'assunzione di sostanze e quindi anche di alcol.

Ora una domanda: si può guarire dall'alcolismo? Se per guarigione intendiamo acquisire la capacità di controllare la quantità di alcol introdotto, attualmente la guarigione non è possibile. Invece è certamente possibile il recupero della sobrietà. Non fatevi illusioni: il cammino del recupero è difficile ed impone fatica, impegno e coraggio. Nel recupero i risultati migliori sono ottenuti da Alcolisti Anonimi.

Il metodo di recupero di A. A. si fonda principalmente su due pilastri:

- 1) Le 24 ore,
- 2) I 12 passi.

Delle 24 ore vi ho parlato; del metodo dei 12 passi meglio di me vi parleranno gli alcolisti anonimi.