

UN RIMEDIO PER L'ALCOLISMO: SPIRITUS CONTRA SPIRITUM
Il Programma degli Alcolisti Anonimi

Da un po' di tempo a questa parte anche in Italia non è inconsueto sentir parlare di "spiritualità" con riferimento al suo particolare valore terapeutico nell'approccio della dipendenza dall'alcol.

Tale tema implica in genere un collegamento con gli **Alcolisti Anonimi**, che settantacinque anni or sono misero a punto negli USA uno specifico meccanismo di recupero (noto come **Programma**, o **Metodo dei 12 Passi**) basato su un insieme di *principi essenzialmente spirituali* che, se praticati come stile di vita, non solo hanno l'effetto di eliminare l'ossessione per il bere ma consentono di raggiungere una sobrietà durevole.

Sull'Associazione Alcolisti Anonimi sono state scritte moltissime cose e il suo metodo (ispiratore delle moderne terapie di gruppo, utilizzato oggi per numerose altre dipendenze) è stato oggetto di analisi minuziose e rigorose da parte di medici, sociologi, religiosi, politici, educatori.

Consapevoli delle difficoltà cui andiamo incontro, tentiamo in queste note di illustrare, in estrema sintesi, la genesi ed i contenuti di questo Programma che è stato definito come uno dei migliori prodotti dell'ingegno umano del ventesimo secolo.

Le origini del Programma di A.A.

Come gli stessi Alcolisti Anonimi spesso sottolineano, l'uso della spiritualità per il recupero dell'alcolista è un loro prodotto tipico, ma non esclusivo e tanto meno originale.

In una lettera del 1961, **C.G. Jung** così scriveva a William G. Wilson (Bill, cofondatore degli Alcolisti Anonimi): "*In latino alcol si dice spiritus: la stessa parola viene dunque utilizzata per indicare la più alta esperienza religiosa e il veleno più perverso. La formula utile è quindi: spiritus contra spiritum.*" Il celebre dottore si riferiva ad un soggetto alcolizzato che era stato suo paziente negli anni trenta e al quale, dopo aver escluso ogni possibilità di ottenere risultati da ulteriori trattamenti medici e psichiatrici, si risolse a dire che l'unica speranza che gli rimaneva per guarire dall'alcolismo era quella di rendersi protagonista di un'esperienza spirituale o religiosa, in breve di un'autentica conversione. Se avesse avuto quella esperienza avrebbe potuto trarne *motivazioni altrimenti impossibili da ottenere*. Esperienze del genere, infatti, pur essendo piuttosto rare, avevano talvolta l'effetto di guarire gli alcolisti.

Per la cronaca, il paziente riuscì a smettere di bere seguendo il suggerimento di Jung e aggregandosi ai Gruppi di Oxford, un movimento evangelico su cui ci soffermeremo in seguito.

Molto probabilmente Jung era a conoscenza delle importanti ricerche che in questo campo aveva fatto lo psicologo **W. James**, da alcuni definito "il padre del pragmatismo", il quale nel 1902 aveva condensato nel libro "*Le varie forme dell'esperienza religiosa*" le analisi dettagliate di un vasto numero di esperienze o conversioni religiose, con l'obiettivo di dimostrare la loro fondatezza e validità anche con esplicito riferimento all'affrancamento dall'alcolismo (con esiti stabili e apparentemente inspiegabili).

Alla fine degli anni trenta le intuizioni di James divennero determinanti per i pionieri degli Alcolisti Anonimi (nel 1935) quando iniziarono la riflessione sulla condizione dell'alcolista e sulla necessità di un aiuto spirituale. Essi si accorsero che tutti i casi descritti da James avevano tre denominatori comuni, malgrado le diverse modalità con cui si manifestavano.

Il primo di questi denominatori era **la sensazione di calamità**: tutte le persone descritte avevano subito una grave disfatta in qualche settore fondamentale della propria vita,

nessuna risorsa umana era riuscita a risolvere i loro problemi ed esse erano state preda della più totale disperazione.

Il successivo era **l'ammissione della sconfitta**: ognuno di questi individui aveva riconosciuto la propria sconfitta come totale e assoluta.

Il terzo denominatore era **la necessità di fare appello a un Potere Superiore**: questo grido d'aiuto poteva assumere molte forme ed essere espresso in termini religiosi o non religiosi. Anche le risposte erano diverse. Alcuni avevano esperienze di conversione fulminanti, come accadde a San Paolo sulla via di Damasco; altri avevano esperienze di lenta, graduale trasformazione. Qualunque fosse il tipo di esperienza, comunque, essa dava al sofferente un nuovo stato di consapevolezza, aprendo così la strada alla liberazione dai vecchi problemi. Le osservazioni di James, che grazie a questi studi viene ormai annoverato "ad honorem" tra i fondatori dell'Associazione, consentirono agli A.A. di determinare alcuni degli elementi più importanti del loro Programma quali *l'ammissione della sconfitta, la resa, il risveglio spirituale, il cambiamento*. La mancanza di uno solo di questi elementi avrebbe reso assai problematico il percorso verso la sobrietà.

Un'altra caratteristica di A.A. che ha profonde radici spirituali è **l'autoaiuto** (o auto-mutuo-aiuto, che caratterizza gli Alcolisti Anonimi al punto da distinguerli nettamente dal volontariato). Anche in questo caso i pionieri di A.A. non inventarono nulla perché da tempi immemorabili tutte le culture hanno sempre considerato inestimabile, in termini spirituali, il beneficio che riceve colui che aiuta il prossimo. Basti pensare ai "*Beati i misericordiosi perché riceveranno misericordia*" del Discorso della Montagna o, per quanto ci è più vicino, a S. Francesco e al messaggio universale contenuto nella preghiera che culmina con: "*Perché è dando che si riceve*".

Gli Alcolisti Anonimi si accorsero subito che condividendo le loro esperienze e aiutandosi a vicenda riuscivano a stare lontano dall'alcol e, in particolare, si resero conto che un alcolista che ha smesso di bere ha una grandissima capacità di raggiungere e aiutare un altro alcolista che ancora beve: così facendo indica all'altro la via per uscire dal problema e nel contempo mantiene e consolida la propria sobrietà.

La differenza fondamentale, oggi patrimonio di molte dottrine psicologiche e psichiatriche, rispetto al semplice "aiuto" tradizionale, sta proprio nella parola "auto (mutuo)": condividendo la stessa problematica si può comunicare all'altro la propria esperienza e, in questo modo aiutandolo, in realtà si fornisce aiuto a se stessi. E' quella che oggi viene comunemente conosciuta come "helper therapy".

In un mondo caratterizzato da forti pregiudizi nei confronti dell'alcolismo e dalla pressoché totale impotenza della scienza medica di allora ad affrontare tale problema, i fondatori di A.A., rifiutando ogni approccio moralistico e con un pragmatismo tipico della cultura nordamericana, ebbero la grande intuizione di applicare l'autoaiuto al recupero dalla dipendenza dall'alcol. Questo elemento è così importante che il grande psichiatra **E. Berne** (fondatore dell'analisi transazionale) lo definì essenziale, individuando nella trasformazione di ruolo (da "vittima" a "salvatore") che si opera nei Gruppi A.A. un elemento di rottura che permetteva un vero e profondo cambiamento di vita.

Ulteriori, importanti, contributi al loro Programma gli Alcolisti Anonimi li ricevettero proprio dagli **Oxford Groups** prima ricordati, che negli anni trenta erano all'apice del successo ed erano diffusi in Europa e negli USA molto più di quanto si possa immaginare.

Si trattava di una "confraternita" di persone che cercavano di seguire un certo stile di vita attraverso l'applicazione degli originali principi cristiani alla società del XX secolo. In essa si identificavano Cattolici, Episcopali, Presbiteriani, Metodisti, Battisti ed altri ancora. Praticavano in "*assoluto*" l'onestà, la purezza, l'altruismo e l'amore. Ponevano l'accento sull'autoesame, sulla confessione, sul risarcimento, sul servizio al prossimo. Insistevano

molto sulla meditazione e sulla preghiera. Si riunivano in gruppi, dove i membri rendevano le loro testimonianze. Non tenevano registri di associati. Non prevedevano quote d'iscrizione né dirigenti né alcuna forma di retribuzione.

I fondatori di Alcolisti Anonimi avevano conosciuto bene gli Oxford Groups, anzi per un certo periodo alcuni di essi li avevano frequentati assiduamente. Tuttavia si formò presto la convinzione che gli alcolisti avessero bisogno di lavorare con persone nelle loro stesse condizioni e pertanto iniziarono a riunirsi in gruppi specifici. Si resero anche conto che alcune "rigidità" (in particolare *l'assoluta onestà, ecc...*), caratteristiche negli atteggiamenti degli Oxford Groups, non si confacevano alla personalità dell'alcolista, poco incline ad ogni forma di coercizione e di controllo. Pertanto, anche se a malincuore, gli alcolisti presero le distanze dal movimento e si resero totalmente autonomi.

Resta comunque il fatto che in alcuni dei Passi del Programma di A.A. vivono, adattati all'alcolista, i principi degli Oxford Groups: *la condivisione, l'inventario morale, l'ammissione dei propri difetti, l'ammenda per i torti fatti ed il perdono per quelli subiti, la meditazione e la preghiera, il servizio.*

Tra i principi spirituali utilizzati dagli A.A., fondamentale è poi quello dell'**anonimato** (antesignano dell'odierna *privacy*), che può essere considerato uno dei pilastri su cui è costruito il Programma, al punto da dare il nome all'Associazione.

Non c'è dubbio che l'anonimato sia nato come figlio della paura: in un'epoca in cui gli alcolisti venivano considerati dei degenerati o, nella migliore delle ipotesi, degli squilibrati, non c'è da stupirsi se coloro che riuscivano a recuperare non amassero particolarmente pubblicizzare la loro appartenenza ad un'associazione composta esclusivamente di alcolizzati, anche se non più "attivi".

Ma al di là di questo aspetto, l'anonimato assunse presto altri e più profondi significati spirituali, come quello dell'eguaglianza tra i membri: all'interno di un gruppo si sarebbe dovuti essere tutti uguali, a prescindere dalla razza, dal sesso, dalla credenza religiosa, dagli ideali politici, dalla cultura, dalla posizione sociale. Tutti dovevano essere accettati e considerati allo stesso modo, nessuno poteva essere estromesso, emarginato, giudicato.

L'anonimato acquisì al contempo il significato di una "*rinuncia*", una rinuncia alle richieste, talvolta imperiose, che venivano sollecitate dall'egocentrismo dell'alcolista - e che portavano all'isolamento, all'indifferenza, all'insoddisfazione, all'invidia, al rancore, alla manipolazione - per accostarsi, inizialmente in maniera inconsapevole, a quell'*umiltà* che costituisce la vera chiave di volta dell'intero Programma di recupero di AA. Oggi per un A.A. l'anonimato significa rinunciare al protagonismo, tipico nell'alcolista, per divenire "servitore silenzioso", pago della grande ricompensa spirituale che si riceve aiutando gli altri e imparando a dare senza attendere nulla in cambio.

E' interessante da ultimo segnalare come il cammino verso una concezione della spiritualità accessibile ed accettata da tutti gli A.A. non fu comunque imboccato agevolmente e senza contrasti. Nel 1938, quando i primi alcolisti - sobri, ma non ancora anonimi - erano impegnati nella messa a punto del libro "Alcolisti Anonimi", che ha dato nome e vita all'Associazione, nacque un'accesa discussione sull'impostazione che si sarebbe dovuta dare al suo impianto: alcuni pretendevano un testo "potentemente religioso", altri volevano invece un "libro psicologico", senza neanche un cenno alla religione.

Il confronto si accese innanzitutto sull'utilizzo nei 12 Passi del termine "Dio" e sulle diverse interpretazioni da dare all'esperienza di cambiamento interiore cui conduce il Programma di AA.

Da queste dispute nacque la forma e la sostanza spirituale del Programma e, in modo particolare, venne creata l'espressione "Dio, come noi potremmo concepirlo", che si dimostrò essere la "formula vincente" di A.A.. Infatti, Bill W., come arbitro di queste discussioni, riuscì a trovare un compromesso tra le diverse opinioni, scrivendo il testo in termini spirituali piuttosto che religiosi o interamente psicologici, e individuando nella locuzione "**Potere Superiore**" un punto d'incontro tra le concezioni di tutti gli AA, ossia un territorio "neutro" dove credenti, agnostici, atei o semplicemente laici potessero ritrovarsi ad operare insieme.

Conclusioni

Il percorso di recupero indicato da Alcolisti Anonimi non è né facile né breve. E' un lavoro che ogni A.A. fa nel Gruppo e fuori dal Gruppo e che consente un progressivo cambiamento interiore, con la rottura dei vecchi schemi che portavano a bere. Più si riesce a cambiare facendo propri i principi spirituali del Programma, minori sono i rischi di ricadere e, soprattutto, di perdere la propria serenità. E' un processo graduale i cui frutti, però, si cominciano a intravedere presto e i cui margini di miglioramento per ognuno sono pressoché infiniti.

Nei primi tempi di A.A. c'era una condizione che si verificava regolarmente: gli alcolisti che arrivavano erano ridotti alla disperazione, erano all'ultima spiaggia, avevano toccato il fondo, come usiamo dire in AA. Col passare del tempo e con l'informazione intorno al nome e al metodo di A.A., sono cominciate a giungere sempre più persone che erano, sì, avviate sulla strada della dipendenza, ma che erano ancora lontane da quell'inferno che altri avevano provato: erano, come dice Bill, "poco più che alcolisti potenziali". Mancava, dunque, quella condizione di disperazione che faceva scattare l'istinto di sopravvivenza e che rendeva l'alcolista "aperto" e pronto a recepire il Messaggio che altri gli portavano. Ma l'esperienza ha insegnato agli A.A. come mostrare ai nuovi venuti "poco più che alcolisti potenziali" che il cammino dell'alcolista è inarrestabile. Non importa a quale punto della strada ci si trovi, la meta è sempre la stessa: ciò ha fatto sì che la consapevolezza si sostituisse alla disperazione. Come dice Bill, anziché farli discendere fino a toccare il fondo, gli AA hanno innalzato il fondo fino a che questo non *tocasse* i nuovi venuti.

Talvolta viene detto che nei Gruppi A.A. si verificano dei *miracoli*, ed alcuni membri recuperati, con alle spalle situazioni terribili e apparentemente irreversibili, ne sono autenticamente convinti. Ma gli Alcolisti Anonimi sono in genere poco propensi a invocare il miracolo per sottolineare i successi del loro metodo. Sono invece consapevoli dell'importanza del ruolo della sofferenza come presupposto essenziale di ogni *processo di cambiamento e di risveglio spirituale* (e quindi di ogni approccio risolutivo del fenomeno "dipendenza") e, soprattutto, del grande valore terapeutico dell'amore. E nei Gruppi A.A. sicuramente sofferenza ed amore non si fanno mancare.

Una cosa è comunque certa. Grazie a questo Programma sino ad oggi milioni di alcolisti di ogni parte del mondo sono diventati persone serene e utili.