

ALCOL, FUMO, PSICOFARMACI.

STRESS, ANSIA, SENSI DI COLPA, EMOTIVITÀ A MILLE, CRISI DI IDENTITÀ, VOGLIA DI FARLA FINITA: VUOI USCIRE DA QUESTO INFERNO?

CHI C'È STATO POTREBBE AIUTARTI

In tutto il mondo sono milioni quelli che ne sono usciti. Uno di questi è Gianni, che ti racconta la sua esperienza. Forse anche lui potrebbe aiutarti.

«L'alcol ha cominciato a piacermi verso i 16/17 anni. Mi liberava dalle inibizioni e dalle paure. Riuscivo a comportarmi in modo più sciolto, più spontaneo, soprattutto con le ragazze. Con un bicchiere o due, poi con tre o quattro, da timido com'ero diventavo aggressivo e brillante. Poi ho scoperto che l'alcol è anche un potente ansiolitico e così ho bevuto anche per coprire i miei stati ansiosi. Inoltre, l'alcol fornisce delle calorie spendibili quasi subito e io l'ho usato quando ero stanco ed avevo bisogno di carburante per tirare ancora un po'. E cosa c'è di meglio, quando si è un po' depressi, di qualche bicchiere per tirarsi su? E per la digestione difficile? Un buon grappino, naturalmente, ma con due digerivo ancora meglio. Oppure, quando ci si arrabbia di brutto, per darsi una calmata. O per annegare quel doloroso senso di colpa per un errore commesso. Anche quando ero troppo emozionato o stressato o volevo fuggire da una realtà che non mi piaceva, l'alcol mi dava una mano. Infine, non c'era dolore psichico che l'alcol non potesse lenire. Ma l'alcol puro mi funzionava anche per il mal di denti. Naturalmente, non ero cosciente di tutto questo: sentivo che l'alcol mi era utile e questo mi bastava. Non pensavo certo che mi avrebbe portato all'alcolismo. Io un alcolizzato? Non mi ponevo certo il problema perché era talmente assurdo.

E invece....

Per ricapitolare, l'alcol funzionava per l'ansia, l'emotività, lo stress, le paure, la timidezza, le inibizioni, la stanchezza, la depressione, la digestione, le arrabbiate, il dolore, i sensi di colpa e per fuggire dalla realtà.

Con altre parole, era la medicina, il rimedio a tutti i mali.

Per un po', ha funzionato così. Poi, ho dovuto aumentare il numero dei bicchieri perché facevano sempre meno effetto. Avevo bisogno di bere sempre di più. Non potevo più farne a meno. Ogni tanto riuscivo a smettere per un periodo più o meno lungo e questo mi dava l'illusione di riuscire ancora a controllarmi. Ma poi dovevo riprendere per coprire quell'ansia che diventava sempre più insopportabile e che non mi dava tregua.

Non riuscivo a capire cosa mi stesse succedendo e cercavo di non pensarci perché temevo che non ci fossero soluzioni.

Ho passato anni di dolore, di disperazione, di vergogna, di sensi di colpa, di paura e di solitudine. Ho pensato tante volte al suicidio. E le cose andavano sempre peggio. Stavo perdendo moglie e figli, il lavoro e l'appartamento.

DIPENDENZE

Poi, un giorno, ho realizzato che il mio futuro prossimo poteva essere solo un cimitero o una clinica psichiatrica nel reparto per dementi.

A questo punto, ho avuto la fortuna di conoscere un'alcolista sobrio da oltre due anni che mi ha presentato ad un gruppo di amici. Ho smesso di bere quasi subito e con questi nuovi amici ho cominciato un lungo lavoro di ricerca di me stesso e di crescita.

Con altre parole, sono dovuto andare a vedere l'ansia, l'emotività, lo stress, le paure, la timidezza, le inibizioni, la stanchezza, la depressione, le arrabbiate, il dolore, i sensi di colpa e le fughe dalla realtà che mi facevano bere e cercare delle soluzioni diverse dal bicchiere.

Con gli stessi amici ho imparato ad essere me stesso, ad accettarmi come sono, a perdonarmi e a volermi bene.

Ma la cosa più fantastica che ho scoperto di me stesso è che non sono affatto così male come temevo, anzi.

Ho scoperto che uno (forse il principale) dei miei problemi è di avere un'affettività (l'insieme dei sentimenti, delle emozioni, degli istinti e delle passioni) un po' (troppo) vivace.

Io vivo la gioia ed il dolore, la paura e l'ansia, l'entusiasmo e la tristezza, l'amore ed il risentimento, la depressione e l'ira, l'innamoramento e la sessualità, ecc., con un'intensità eccessiva. Ricordo che dicevano di me: è un ipersensibile, un emotivo.

Qualcuno potrebbe dirmi: "Ma tu hai avuto qualcosa in più da Madre Natura e sembra che te ne lamenti. Dov'è il problema? Se hai coscienza di essere così, non devi fare altro che imparare a viverla e a spenderla, questa tua affettività esuberante". Già, se ne hai coscienza! Diversamente, te ne possono capitare di tutti i colori.

Per esempio. Affettivamente io potevo dare molto e pensavo di potermi aspettare molto: in effetti, io mi sono sempre aspettato dagli altri più di quanto potessero darmi. Fin dall'infanzia, sentivo un bisogno di essere amato molto più grande di quello che i miei genitori, che avevano altri sei figli, potessero soddisfare.

Ma se non riuscivo ad avere più affetto, più amicizia, più considerazione, più stima, ecc., forse non li meritavo. Forse, non ero abbastanza perfetto, forse avevo troppi difetti e troppi limiti. E più ci pensavo e più mi trovavo dei difetti. Difetti dei quali mi vergognavo, che mi creavano dei sensi di inferiorità e che, piano piano, ho rimosso.

Avevo un'emotività esagerata e vivevo anche questa come un difetto grave perché mi creava dei problemi di rapporto e di sintonia con gli altri.

Da una parte, temevo di essere tutto sbagliato, troppo diverso dagli altri: avevo la sensazione di essere riuscito male, una specie di seconda scelta, e provavo un gran vuoto interiore. E poi sentivo di dipendere troppo dagli altri e questo mi dava un gran fastidio. Dall'altra, intuivo che avevo anche dei pregi, delle qualità che mi sembrava di non riuscire a tirare fuori.

Da qui il conflitto continuo fra il Gianni come avrebbe voluto essere (quasi perfetto e padrone della sua emotività) e quello vero, quello autentico, con le sue paure, le sue fragilità, i suoi limiti, ma anche con i suoi pregi, le sue qualità e con la sua affettività ed emotività esagerate.

E questo conflitto, se prima ero un po' introverso per carattere, poi mi ha fatto barricare dietro muri sempre più grossi ed inaccessibili, dentro ai quali c'era posto solo per solitudine, paura, ansia,

DIPENDENZE

angoscia e dipendenze psichiche e da sostanze (alcol, fumo, ecc.). Naturalmente, nei rapporti con gli altri dovevo sembrare intelligente, sensibile, forte, generoso, simpatico, brillante, mai stanco, mai triste o depresso, aggressivo, quello che non aveva paura di conquistatore, con una parola sola: un "Superfigo".

Finché un giorno non mi sono sentito un uomo finito. È stata la mia fortuna perché questa sensazione mi ha dato il coraggio di chiedere aiuto.

Con amici con lo stesso problema, sono andato alla ricerca del Gianni vero, del Gianni che avevo rimosso e ho imparato ad accettarlo e a volergli bene così com'è. A volergli talmente bene che oggi mi sembra bello un Gianni che una volta mi sembrava brutto.

Io non sono più un ragazzino, eppure mi capita ancora di arrossire: prima mi odiavo per questo, adesso mi faccio una grande tenerezza e sono felice di vivere più intensamente di tanti altri.

Ho un'affettività esuberante? Cerco di spenderla nel modo migliore: per esempio, cercando di aiutare amici nel problema come qualcuno ha aiutato me a suo tempo.

Visto che scherzi può fare la consapevolezza? Vedere la realtà, soprattutto la mia realtà, smettere di giudicarla e imparare a viverla, mi ha fatto amare quello che prima odiavo e mi ha insegnato a vivere bene.

Oltre a queste ho scoperto tante altre cose su me stesso, ma per raccontarle tutte dovrei scrivere un libro.

P.S.: ho parlato più volte degli amici con i quali ho lavorato per il mio recupero. Per me, è stato importantissimo, anzi fondamentale trovare degli amici con lo stesso problema e, quindi, con un'affettività ed un'emotività simili alle mie. Mi ha permesso di uscire dalla mia solitudine e di sintonizzarmi con gente con la mia lunghezza d'onda.

Quando un bambino o un adolescente ha paura, se trova un amico che prova la stessa paura e con la stessa intensità, immediatamente si sintonizza con questo amico, fra di loro si stabilisce una complicità e ciascuno di loro, sentendo di non essere il solo ad avere quella paura, impara ad accettarsela e a perdonarsela. Diversamente, finisce con il chiudersi in se stesso con il dubbio di essere l'unico al mondo ad averla. E questo vale anche per gli errori che si possono commettere, per tutte le emozioni ed i sentimenti che vengono (spesso erroneamente) giudicati negativi, per tutte le fragilità ed i limiti che tutti hanno e che tutti cercano di nascondere, ecc., ecc.

Quando un alcolista incontra un altro alcolista e scopre di non essere l'unico ad avere delle paure, a soffrire d'ansia, ad avere un'emotività da far saltare per aria un carro armato, ecc., ecc., allora si stabilisce la stessa sintonia e la stessa complicità ed entrambi imparano ad accettarsi e a volersi bene come sono, con le loro paure, le loro fragilità ed i loro limiti. Con altre parole, imparano a vivere bene con se stessi e, di conseguenza, con il mondo intero.