

## ASSOCIAZIONE “GRUPPI FAMILIARI AL-ANON”: LE TESTIMONIANZE

### **Giovanna, moglie**

Cercavo persone che mi capissero e mi aiutassero ad affrontare una situazione più grande di me che mi creava disperazione, sofferenza e tanta, tanta impotenza. In Al-Anon non mi hanno offerto una ricetta miracolosa e istantanea, ma mi hanno dato l'aiuto che cercavo: comprensione e una nuova consapevolezza dell'alcolismo anche come “malattia” dei comportamenti familiari. Qui sto imparando come dare l'aiuto giusto al mio familiare alcolista e soprattutto sto imparando comportamenti sani per me e per le persone che mi circondano. Addio sensi di colpa, vergogna e paura: l'alcolismo lo affronti se lo conosci nel modo giusto. Mi sono tolta il peso dell'ossessione psicologica che solo chi ha in casa un alcolista conosce bene. Si passa dalla vergogna al rifiuto, dall'odio all'amore squilibrato, dall'impotenza alla disperazione più nera. Tutto questo per me si è trasformato in nuova comprensione, accettazione e serenità.

### **Franca, moglie e madre**

Dietro alle tragedie che sulle strade coinvolgono molti giovani, ci sono spesso disagi familiari. Il caos, la baldoria, lo sballo, aiutano a soffocare i sentimenti, coprono i dolori che fanno parte della vita e nascondono il vero problema. Chiedere aiuto se le cose non vanno bene non è debolezza, ma è debole chi si mette una maschera e non dà il giusto valore alla propria vita.

Nella mia famiglia le cose non andavano bene e i segnali maggiori li ho avuti dal comportamento di mia figlia. Vivevamo una situazione di tensione a causa del bere compulsivo di mio marito e nessuno aveva il coraggio di affrontarlo. Mia figlia, allora adolescente, cercava come poteva di non pensarci e copriva la sua tristezza con risate insulse in compagnia di ragazze poco studiose, sfogando la rabbia in fumo e ahimè in qualche bottiglia. Appena ho capito che tutti eravamo in pericolo, ho aperto gli occhi sulla mia situazione familiare e ho cercato il dialogo con mia figlia. Insieme abbiamo deciso di chiedere aiuto. Sembra un paradosso, ma è così, nella famiglia dove l'alcol è un problema, il dramma è spesso ripetuto, sono percorsi malsani. Per me è andata bene, mia figlia ed io abbiamo trovato un numero telefonico di un'Associazione discreta ma efficace, con un metodo di recupero sperimentato da molti anni in tutto il mondo: si chiama “Gruppi Familiari Al-Anon”

.. Varcare la porta di un gruppo Al-Anon vale veramente la pena, offrono accoglienza e non chiedono nulla. Mogli, mariti, figli grandi e piccoli, sorelle, fratelli e pure amici che, a contatto con una persona che abusa di alcool capiscono di stare male e di trovarsi coinvolti, possono far parte di questi gruppi. Per ognuno c'è aiuto e c'è uno spazio ideale anche per i più piccini, ma soprattutto è rispettato l'anonimato. Questo percorso ci ha ridato la voglia di vivere nella semplicità, il coraggio di mostrare la parte vera che c'è

in noi, senza vergogna. Incomincia sempre da ognuno di noi fare il primo passo verso un cambiamento, guardare in faccia i problemi ci aiuta anche a risolverli. Aspettare che la situazione cambi non serve a niente, può solo peggiorare.

### **Lucia, sorella**

Sono una sorella di un alcolista. Anche la mia giovinezza è stata stravolta dal problema dell'alcol; in casa eravamo tutti fuori, coinvolti fino al collo da una cosa più grande di noi. Io stavo davvero male, mi sentivo addosso un malessere che mi prendeva sempre più, tanto da considerarmi ossessionata dal bere del mio familiare. A stento vivevo la mia adolescenza e il mio pensiero era sempre rivolto a questo problema. Avevo addirittura scambiato i ruoli con i miei genitori e tutto ruotava intorno all'impotenza e alla vergogna. Poi mi è arrivata una RISORSA e io l'ho presa al volo!! Sono arrivata in un gruppo Al-Anon. Come tutti ci ho messo un po' di tempo, piano piano il mio problema ha assunto caratteristiche inaspettate, avviandomi a sentire amore, fiducia, tranquillità e soprattutto speranza per riuscire a stare meglio e trovare la soluzione migliore!

Ed è veramente successo così. Ho trovato e sto cercando di trovare ogni giorno quello da cui tutto inizia: ME STESSA. Ho migliorato le mie relazioni familiari, di amicizia, e nella società mi sento meritevole di far Parte della Vita!!

Il mio sguardo piano piano si è aperto all'inizio a una piccola luce, che è diventata più tardi bellezza della vita. Ovvio, non c'è solo il bello, il negativo mi colpisce ancora, eccome, ma adesso riesco a starci nelle situazioni negative, non le maschero più e non mi faccio più sopraffare da esse. La vita è fatta di dualità, giorno e notte, maschile e femminile, il cielo e la terra: ma nel mezzo ci sono io.

### **Claudio, figlio**

Il mio recupero attraverso il programma iniziò sette anni fa e questo lo devo a mio padre che è stato il primo a varcare la porta di un gruppo Al-Anon, perché non sapevamo più dove sbattere la testa per fare uscire mia mamma dal tunnel doloroso dell'alcolismo che ha portato in tutti noi familiari solo dolore e tristezza. Avevamo consultato psicologi e medici di ogni genere sperando che qualcuno avesse l'antidoto per farla smettere di bere, ma non successe nulla. Fortunatamente una sera mio padre la scoprì mentre beveva di nascosto e mia madre, non potendo mentire all'evidenza, decise di chiedere aiuto. Il giorno dopo andò alla sua prima riunione in Alcolisti Anonimi. Non smise subito di bere, ma noi eravamo già contenti perché continuava a frequentare il gruppo; dopo qualche mese ci fu il Raduno di Rimini e lì, ascoltando le testimonianze degli Alateen e dei Figli Adulti, si rese conto di quanta sofferenza aveva provocato in noi figli e a mio padre e, fortunatamente, iniziò i suoi primi tre giorni di astinenza. La settimana dopo incominciai anch'io a frequentare il gruppo dei Figli Adulti; in un primo momento ero terrorizzato perché pensavo che il gruppo fosse una setta religiosa, ma riunione dopo riunione ho capito di non essere più solo a portare il mio fardello di disperazione, ho

trovato condivisione e mi sono sentito come in una grande famiglia dove tutti sono amici. Ho capito che l'alcolismo di mia madre non è un vizio, ma una malattia e sto acquisendo fiducia in me stesso. Oggi posso invitare a casa un amico senza più avere vergogna dello stato di mia madre e per questo devo dire grazie al mio gruppo e al Programma Spirituale che mi ha cambiato la vita, ma soprattutto devo ringraziare mio padre perché, se sette anni fa non avesse varcato la porta di un gruppo Al-Anon, tutto questo non sarebbe successo.

### **Alessia, figlia e compagna**

Sul mio cammino ho incontrato il problema dell'alcolismo prima di un mio familiare e poi di un mio compagno. Non sapendo più come fare per gestire la situazione, ma soprattutto per gestire me stessa con la mia disperazione, sofferenza e tanta, tanta impotenza, mi sono preoccupata di trovare una soluzione. Grazie ad un'amica ho cominciato a frequentare un gruppo Al-Anon due volte a settimana: un cammino intensivo, dove mi stanno suggerendo il modo giusto per aiutare il mio alcolista e soprattutto dove sto imparando comportamenti sani per me e per le persone che mi circondano. Sto rielaborando i miei sensi di colpa, la vergogna e la paura; pian piano che tolgo il peso dell'ossessione psicologica che solo chi ha a che fare con un soggetto dipendente conosce bene. Sono solo dieci mesi che frequento il gruppo, ma la mia vita e soprattutto il mio modo di viverla è già cambiato molto. Ci sono persone che mi hanno accolto, mi hanno ridonato il sorriso, mi ascoltano: ci confrontiamo, cresciamo, ci amiamo.

### **Michela, figlia e membro Alateen**

Ho undici anni e secondo me l'alcolismo è una malattia della famiglia che coinvolge tutti i suoi componenti. Mio padre beve molto e quando ha bevuto, è molto nervoso con me e mio fratello e a volte ci picchia. Io sono molto triste perché mio padre quando beve si comporta molto male nei nostri confronti! Un giorno mentre stavo tornando a casa da scuola, mio padre, arrabbiato con mia madre, per sfogarsi ci tirò addosso un coltello, un portacenere e l'accendino! Ci rincorreva con la scopa e alla fine le abbiamo prese perché volevamo difendere nostra madre e ci siamo intromessi nei loro litigi. Quando litigano mio padre dice sempre: "io non ho bevuto", anche se non è vero. Io lo so che è ubriaco. Io non dormo mai quando loro litigano, non dormo bene e quindi, quando vado a scuola, mi viene sonno. Da quando ho incontrato Alateen la mia vita è cambiata, sono più tranquilla, sto bene, ci sono molti amici con me. Alle nostre riunioni leggiamo i nostri libri, spieghiamo a turno le nostre esperienze e ho imparato molte cose sull'alcolismo.