

Martedì 9 aprile 2024

“Gruppo Vivere”: 30 anni di amore e condivisione in Al-Anon.

## **QUINTA TRADIZIONE**

**Ciascuno dei Gruppi Familiari Al-Anon ha un solo scopo: aiutare le famiglie degli alcolisti. Questo fine lo realizziamo mettendo in pratica noi stessi i Dodici Passi di A.A., dando incoraggiamento e comprensione ai nostri familiari alcolisti e offrendo accoglienza e conforto alle famiglie degli alcolisti.**

L'essenza di tutte le forme di recupero è l'amore e la Quinta Tradizione dimostra la natura affettuosa del programma Al-Anon.

In Al-Anon non solo impariamo ad amare gli altri, ma anche noi stessi. Questo spesso significa cambiare i nostri atteggiamenti ed il nostro comportamento. Significa mettere fine alle ostilità prolungate e adottare un atteggiamento di tolleranza, cortesia e stima nei nostri rapporti quotidiani con familiari e amici.

Questo amore viene confermato dallo scopo del gruppo: aiutare i familiari e gli amici degli alcolisti. Non possiamo adempiere a tutto questo durante le riunioni; veniamo a conoscenza dei Passi ascoltando i nostri amici del gruppo ma la nostra crescita avviene quando li mettiamo in pratica nella nostra vita. Ci recuperiamo quando offriamo comprensione agli alcolisti e permettiamo ad altri che hanno bisogno del nostro programma di conoscere ciò che Al-Anon ha da offrire.

Se non “ mettiamo in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita”, non saremo in grado di vedere il risultato sul nostro gruppo. Non sarebbe tremendo frequentare una riunione Al-Anon dove tutti non facessero altro che lamentarsi degli alcolisti dando a loro la colpa per tutti i nostri problemi? Sicuramente i risentimenti repressi hanno bisogno di essere espressi liberamente e gli sponsor possono essere molto utili per lavorare su questi aspetti e nel porli nella giusta prospettiva. Ma non ci riuniamo per accusare, criticare e spettegolare. Ci riuniamo per ottenere un recupero dalle conseguenze che l'alcolismo ha avuto su di noi. Impariamo che nessun altra persona è responsabile della soluzione dei nostri problemi e della nostra felicità: è una nostra responsabilità. Il punto non è ciò che gli altri possono fare per migliorare, ma ciò che possiamo fare noi in merito. Mettiamo in pratica i Dodici Passi perché vogliamo avere una vita ricca, piena e soddisfacente e nessun altro ce la può dare. Fare nostri i Dodici Passi è un atto d' amore.

Tutti meritano amore, anche coloro che ci hanno trattato male. Stare aggrappati al rimprovero ed ai risentimenti fa più male a noi che a chiunque altro. Coltivare cattivi sentimenti nei confronti degli alcolisti ci tiene legati ad un circolo vizioso di amarezza che può solo farci sentire infelici e vittime. Atteggiamenti diversi facilitano il recupero. Possiamo sforzarci di capire gli alcolisti, riconoscendo che soffrono di una malattia che influisce sui loro pensieri e sulle loro azioni. Come ogni altro essere umano, stanno facendo del loro meglio e meritano la nostra compassione e il nostro rispetto. Assumere questo atteggiamento può forse essere il dono più grande che possiamo fare a noi stessi.

Estendiamo l'amore anche alla nostra famiglia, ai nostri amici e ad altri che, come noi, sono stati colpiti dal bere altrui, portando il nostro messaggio di speranza e di recupero attraverso i Dodici Passi. La nostra letteratura, il materiale per le relazioni con l'esterno e gli annunci di pubblica utilità forniscono informazioni a chi è stato colpito dall'alcolismo di un'altra persona, ma non sa che si può trovare aiuto.

Raggiungiamo anche famiglie o amici di alcolisti che si trovano in ospedale e in prigione e condividiamo le nostre informazioni con la comunità medica e terapeutica. Non imponiamo la nostra filosofia a coloro che non sono interessati.

Semplicemente e con discrezione facciamo sapere che, per chi vuole, è possibile trovare aiuto.

Nulla più della lotta dolorosa di qualcuno che ha bisogno di aiuto a causa dell'alcolismo ci può far ricordare meglio ciò che stiamo cercando di realizzare in Al-Anon. Al-Anon esiste per l'unico scopo di aiutare queste famiglie e gli amici di alcolisti. I nostri gruppi perseguono questo scopo dando un caloroso benvenuto ai nuovi arrivati e donando amore, conforto e sostegno a chi lo cerca. Proviamo ad apprezzare quale grande privilegio sia contribuire a liberare un membro dalla disperazione e dal senso di abbandono che accompagnano l'alcolismo. Quando uno di noi si recupera, tutti ci recuperiamo un po'.

(Come funziona Al-Anon pag.122/123).

