

Essere giovani.... e sobri

Bere rappresenta un rito di passaggio per molti giovani, ma per alcuni, diventa una trappola. La buona notizia è che esiste una via d'uscita tramite un'altro, più raro, rito di passaggio: raggiungere la sobrietà. Molti adolescenti e ventenni non possono nemmeno immaginarsi di essere alcolisti *perché* sono così giovani, e l'idea di andare con gente di 30, 40, 50 e 60 anni può sembrare loro surreale. Ma la "malattia spirituale" dell'alcolismo è tanto reale per i giovani come per chiunque altro.

Secondo l'ultima indagine interna di AA, il numero di giovani attualmente in recupero sembra piccolo, ma questo gruppo gioca un ruolo enorme nell'attrarre altri giovani in AA. Raggiungere la sobrietà presenta sfide uniche per chiunque, ma può essere particolarmente difficile per i giovani. Però, nonostante la loro gioventù e i pregiudizi che talvolta affrontano per la loro giovane età, i giovani possono essere "forti e metodici fin dalle prime tappe di questa risalita."

Chad ha 34 anni. Ha smesso di bere quando ne aveva 16. Suo padre era in AA e sua madre in Alanon, ma fu solo quando andò in trattamento per abuso di alcol e droghe che conobbe il programma di AA e i dodici passi. "Penso che i giovani che incontrano AA si trovino di fronte alle stesse cose di tutti gli altri: solitudine, senso di vuoto, paura, insicurezza, rabbia e disperazione. Potrebbe solo sembrare più intenso per un giovane che attraversa l'adolescenza perché le emozioni sono ingigantite, e non hai più l'alcol a smussarne gli angoli. La cosa più dura del raggiungere la sobrietà da giovani, è che vedi un sacco di persone arrivare e poi andarsene. E' uno strazio vedere il tuo migliore amico nel programma andarsene nell'oscurità e scomparire.

Rachel ha 21 anni. Ha raggiunto la sobrietà quando ne aveva 21 ed è stata la prima persona nella sua famiglia a smettere di bere. Dopo un brutto incidente a 19 anni, è andata in riabilitazione e lì ha partecipato al suo primo gruppo dei 12 passi. Rachel si considera un *vera* alcolista [Alcolisti Anonimi pag. 21. N.D.T.] - "e come me erano anche tutti i miei amici," dice. La sfida più grande per lei è stata la scelta di separarsi da loro. "Ho sprecato troppo tempo nell'autocommiserazione scrivendo lettere di addio." All'inizio, faceva paragoni invece di identificarsi, ma alla fine le cose sono cambiate. Non si sarebbe aspettata di compiere i 21 anni, e quando ci arrivò, fu sorpresa di esserci arrivata... e di essere sobria.

Niko, 20 anni è sobrio da poco più di due anni e ha frequentato la sua prima riunione durante la disintossicazione. "E' stata un'esperienza incredibilmente difficile. Sudavo tantissimo; non ho chiuso occhio tutta la notte. Ho pregato il Potere Superiore come potevo concepirlo che mi

uccidesse oppure mi desse da bere.” Per Niko, fu difficile accettare che non avrebbe potuto bere, mentre vedeva molti altri della sua età bere come beveva lui e come ancora desiderava. “Quando ho smesso di bere, all'inizio, pensai che la mia vita fosse finita e che non mi sarei divertito mai più.”

Con l'aumentare del numero, le riunioni per giovani (YPMs), raggiungendo fasce d'età sempre più giovani, forniscono un luogo straordinario dove i giovani possono connettersi ad altri membri con i quali possano identificarsi e mettere fine alla loro negazione, così come alle loro preoccupazioni riguardo all'essere “troppo giovani per AA.” Le riunioni per giovani forniscono alternative avvincenti a “persone, luoghi e cose,” che sono l'intero mondo per un giovane se va ancora a scuola e vive ancora a casa. Esse offrono inoltre un luogo sicuro dove tatuaggi, piercing, capelli colorati, e una moltitudine di gadget elettronici non sono fonte di alienazione ma semplici fatti della vita.

Dice Chad, “Sono stato fortunato ad incontrare altri giovani in AA nella mia prima settimana di riunioni. C'era anche una riunione di giovani il venerdì sera. Dopo la riunione andavamo tutti fuori a mangiare, al bowling e a giocare a biliardo, a carte o a giochi di società a casa di qualcuno.”

“Non ho guidato per i primi due anni,” dice Rachel, “e non ho incontrato nessun giovane. Ma quando ho ripreso a guidare, ho trovato una riunione dove ho incontrato alcuni della mia età esatta e con lo stesso tempo di sobrietà.”

“Non avevo incontrato nessun altro giovane in AA per sei o sette mesi dopo aver smesso di bere,” dice Niko. “Avevo un amico in AA che conosceva un altro giovane che aveva un anno più di me e era sobrio da qualche mese prima di me. Appena ci siamo incontrati siamo diventati amici.”

La Conferenza Internazionale dei Giovani in AA (ICYPAA) è stata istituita nel 1958 con lo scopo di fornire un ambiente per una celebrazione annuale della sobrietà tra i giovani nel programma e ha generato molti eventi di giovani in vari stati e città. ICYPAA è stata descritta come 100 per cento entusiasmo circondato da amore incondizionato – un salvagente per i giovani che smettono di bere.

Dice Chad, “Credo che AA abbia fatto un grande lavoro rendendosi accessibile ai più giovani, sebbene ritengo che potrebbe essere di aiuto se noi potessimo andare nelle scuole superiori locali, college e università, così gli psicologi e i tutor potrebbero avere le informazioni di contatto di AA da passare agli studenti con problemi di alcol. Forse sarebbero utili anche riunioni settimanali in istituti educativi. La maggior parte dei giovani vogliono solamente essere accettati e trovare la loro tribù.”

Rachel aggiunge, “La frequenza alle riunioni è servizio. E penso

che le conferenze dei giovani siano una gran cosa. La mia prima esperienza di ICYPAA è stata incredibile – essere in quella energia ed essere testimone di migliaia di giovani sobri e che si divertivano da matti.”

“Penso che le persone più grandi potrebbero connettersi con i giovani parlando loro durante o dopo le riunioni,” commenta Niko. “Mia madre mi accompagnava alle riunioni a piedi e aspettava fuori per essere sicura che sarei restato, perché ero troppo spaventato e arrabbiato per parlare con chiunque. Dopo un mese, un anziano vide che giocavo col telefono e si sedette accanto a me e mi parlò. Aveva piantato il seme.”

Allora, come riconciliare il nuovo con il vecchio? Non solo di età anagrafica, ma anche in termini di metodi familiari rispetto ai modi dell'era in cui viviamo? Come possiamo approfittare dei vantaggi che ci offrono la tecnologia e le nuove tendenze continuando però ad onorare le tradizioni?

Chad suggerisce, “Sarebbe grandioso avere un'applicazione sul telefono con la geolocalizzazione che permetta, quando viaggi, di trovare la riunione più vicina alla tua posizione [www.alcolistianonimiitalia.it ha questa funzione. NDT]. E forse oltre al numero verde, una chat di gruppo nel caso in cui avessi bisogno di parlare con qualcuno. Per quanto riguarda le Tradizioni... non so se esista un modo migliore di spiegarle oltre a impararle da uno sponsor e fare servizio. Io sono della vecchia scuola.”

“Io credo molto nel condividere energia e spazio,” risponde Rachel, “anche se il numero verde è un modo molto utile per trovare le riunioni, così come lo è il cercare sugli opuscoli online, una app più completa sarebbe fantastica. A sette anni, ho toccato un fondo emozionale nel quale ho dovuto cambiare tutto, sponsor compreso. Fu in quel momento che ho cominciato a conoscere le Tradizioni e come le puoi applicare nella tua vita. I Giovani dovrebbero andare a riunioni sulle Tradizioni o addirittura iniziare a tenerne.”

Niko dice, “Credo che noi AA possiamo fare nostre meglio le nuove tecnologie: tenere riunioni telefoniche, o fare come la Conferenza dei Giovani di New York (puoi mandare una mail a help@nycypaa.org e porre domande su AA o richiedere che ti trovino un'altro giovane che ti accompagni alla tua prima riunione di AA).

L'età è veramente importante quando si tratta di raggiungere la sobrietà? Si dice che se qualcuno vuole quello che hai, non puoi dire nulla di sbagliato, e se non vuole quello che hai, non puoi dire nulla di giusto. Chad crede che l'età non faccia differenza. Un vecchio cowboy lo ha aiutato molto in riunione quando era in trattamento: si sforzò moltissimo per farlo sentire benvenuto e per farlo tornare. Rachel si identifica nell'alcolismo di tutte le persone – la loro età non importa per

lei – e Niko pensa che l'età importa solo quando si condivide, dato che il suo periodo di sobrietà era breve se paragonato a quello di altri.

A quelle di Chad, Rachel e Niko, fanno eco le miriadi di giovani voci nelle diverse riunioni AA, le loro voci piene di speranza e gratitudine: “AA mi ha ridato indietro la mia vita. Spero di non crescere mai tanto da dimenticarlo... La felicità che ho trovato in questo viaggio sarebbe stata inimmaginabile per me stesso di allora... Mi piace l'interazione faccia a faccia tra esseri umani che c'è nelle riunioni. E' un gran bel modo di connettersi alle persone... Non ho mai sentito nessuno dire che non avrebbero voluto raggiungere la sobrietà quando erano più giovani, e questo è ciò che mi fa tornare ogni volta.”

E c'è anche un'altra cosa. “Il Grande Libro ci dice che non siamo gente malinconica. Se i nuovi venuti non potessero scorgere gioia o buon umore nella nostra esistenza, non potrebbero desiderarla. [Alcolisti Anonimi pag. 133, NDT] Noi assolutamente insistiamo nel goderci la vita.” Chad è completamente d'accordo. Sente che una parte essenziale del fare un dodicesimo passo a un giovane è il mostrargli come divertirsi in sobrietà. “Perché diventare sobri se la tua vita diventerà una miserabile noiosa esistenza? Può sembrare duro, ma questa paura è stata reale per noi tutti. Per me, parte del viaggio spirituale in AA, è lo scoprire, o riscoprire, le curiosità e le passioni che abbiamo nella vita e il cercare di raggiungerle!”

Ci sono numerose risorse disponibili all'Ufficio dei Servizi Generali che sono dedicate ai giovani – opuscoli, video e altro materiale – e Grapevine [Insieme in AA americano NDT] condivide abitualmente le esperienze, forza e speranza dei membri giovani. Inoltre, nella speranza di andare incontro meglio ai giovani “dove sono”, la Conferenza dei Servizi Generali ha raccomandato la revisione degli opuscoli “Young people in AA” e “Too young?” allo scopo di riflettere maggiormente le esperienze collettive dei giovani alcolisti e il loro benvenuto in AA.

Mentre questi progetti sono in corso, una visita alla sezione video del sito dei Servizi Generali (www.aa.org) potrà fornirvi un assaggio di cosa vuol dire essere un giovane in AA oggi.