

Arrivano le tentazioni

Un tempo per me era decisamente più difficile rimanere sobria durante le feste. Sembrava sempre che gli altri fossero più felici di me, che fosse un momento di "famiglia". Ma le mie relazioni familiari erano tese, disfunzionali, destinate a essere deludenti e io provavo molti sentimenti che non capivo nemmeno.

In quei momenti - come ogni volta che mi sentivo stressata, non sicura di cosa fare o a disagio - la tentazione di agire le mie compulsioni in modo violento sembrava sempre spuntare fuori. Mi sono identificata con la storia di Rich, che parlava di come le tentazioni sembravano sempre arrivare quando era più vulnerabile, con una regolarità diabolica.

Il quarto Natale dopo aver raggiunto la sobrietà, ero molto tesa e timorosa di sentirmi sola e di quello che avrei potuto fare. In quel periodo non avevo nessuna relazione. Quella in cui ero entrata quando ero sobria da soli 6 mesi in SLAA era finita. I miei figli erano adulti ed entrambi avevano in programma di trascorrere il giorno di Natale con altri.

Quindi sarei stata completamente sola, per la prima volta in tutta la mia vita! Mi vennero in mente un sacco di cattive idee. Una di queste era immaginare di andare alla maratona di incontri degli Alcolisti Anonimi e di rimanere lì per 24 ore. Ops! Aspettate un attimo! Era lì che agivo i miei comportamenti compulsivi dopo aver abbandonato l'alcol! Forse non era una buona idea. Ho pensato di fare un viaggio da sola in un posto dove nessuno avrebbe saputo dove mi trovavo, solo per dimostrare la mia indipendenza. Hmm. Forse anche questa non era una buona idea. Pianificare di assecondare i miei impulsi di andare qua e là dove nessuno mi conosceva, sembrava un invito alla "compulsività"! Pensavo di nascondermi a casa con i telefoni spenti e di fingere di essere da qualche parte, dicendo a tutti che ero con "amici". Mi sembrava un buon modo per sguazzare in un'enorme vasca di

autocommiserazione. Alla fine ho capito che dovevo fare qualcosa per qualcun altro. Ero ancora troppo timorosa e imbarazzata per ammettere a qualcuno come mi sentivo o di chiedere di poter passare del tempo insieme. Guardando indietro, mi rendo conto di quanto incredibilmente anoressica fossi! Ecco come è nata la mia prima vacanza da sola. Ho organizzato un incontro con i miei due figli per scambiarsi i regali prima delle vacanze e poi sono andata subito a una riunione. Sono andata a una rappresentazione della vigilia di Natale con una bella musica cantata da un coro della comunità. Sono andata a letto e mi sono alzata presto per poter preparare il mio speciale ripieno di salsiccia, una quantità enorme in una di quelle grandi teglie piatte da catering che ho affittato. L'ho portato in uno dei posti dove servono i pasti ai senzatetto e ai poveri. Non ho mai detto loro che sarei venuta! Non che avessi paura di impegnarmi o che la mia offerta venisse rifiutata o altro! Mi hanno permesso di donare il ripieno e ho aiutato a servire il cibo, mettendo le porzioni nei piatti delle persone. Ho guardato le famiglie mangiare e le persone parlare tra loro. Non ho partecipato, ma mi sono sentita partecipe. Quando il ripieno è finito, sono tornata a casa. Andai alla maratona del club degli Alcolisti Anonimi, ma rimasi solo per un paio di riunioni e poi tornai a casa. Con sollievo, il giorno dopo tornai al lavoro. Da allora ho trascorso molte vacanze con la famiglia e molte da sola, ma non ho mai lottato come quell'anno. Quando non volevo stare da sola, iniziavo a invitare persone per la "cena di Natale" non appena terminato il Ringraziamento, e raccoglievo da 5 a 15 persone che non avevano una famiglia con cui trascorrere la giornata. A volte mi rilassavo, gustavo lo zabaione con la noce moscata, che era altrettanto buono senza alcol, e leggevo un buon libro. La cosa importante che avevo imparato era di non soffermarmi su ciò che mi mancava o su ciò che volevo, ma di cercare di fare qualcosa per rendere la vacanza di qualcun altro un po' migliore. E vado a una riunione ogni giorno, soprattutto in quei momenti in cui ci sono solo i "soli e le sole", perché tutti gli altri sono con la famiglia e gli amici. Mi prendo del tempo per farlo anche nei momenti in cui le mie vacanze sono piene di famiglia e divertimento.

Ho avuto una relazione di dodici anni in cui entrambi amavamo le vacanze, e sono stati momenti molto felici. Ma non ho mai dimenticato la lezione di quella prima esperienza del tipo: "Oh, mio Potere Superiore! Sarò tutta sola, cosa farò"? Ho un piano, e uno di riserva, per fare qualcosa che mi nutra. Ho in programma di vestirmi bene e di sentirmi bene con me stessa, ho in programma qualcosa di specifico per aiutare qualcun altro. Se non altro, posso sempre preparare dei biscotti e donare dei regali a una scuola per darli a una delle famiglie bisognose che conosco. Vado alle riunioni SLAA, alle riunioni aperte degli alcolisti anonimi, alle esibizioni del coro della comunità, a vedere un buon film. Non mi soffermo su ciò che non ho. Cerco qualcosa da fare per qualcun altro. E ringrazio il mio Potere Superiore per la mia sobrietà. Oggi le mie vacanze non sembrano così speciali e spesso non sono una grande celebrazione o un grande affare, e va bene così. Posso festeggiare ogni giorno! Posso essere felice quanto decido di esserlo. Non lascio che il "se solo..." dimori nei miei pensieri. So che aiutare gli altri a essere felici renderà felice anche me, e questo mi manterrà sobria. Solo per oggi. Buona giornata a tutti!

- Anonimo