

# QUADERNI

FONDAZIONE ERNESTO BALDUCCI

LA SCUOLA

ITALIANA

QUALE FUTURO?

QUADERNI DELLA FONDAZIONE ERNESTO BALDUCCI

Quadrimestrale, n. 26 – 2012

Gli Alcolisti Anonimi e il Movimento dei 12 Passi

*Allaman Allamani* . . . . . pagina 71

## La spiritualità non religiosa

Alcolisti Anonimi e il movimento dei Dodici Passi

Annibale Divizia

Questa iniziativa conclude un ciclo di incontri su varie tematiche e riguarda *La spiritualità non religiosa: Alcolisti Anonimi e il movimento dei Dodici Passi*. Introduce l'incontro Allaman Allamani, sarà presente anche don Paolo Arzani, parroco di Santa Lucia sul Prato, Umberto e Marta di Alcolisti Anonimi, che intervengono sulla loro esperienza, e questo incontro sarà coordinato dalla professoressa Bruna Bocchini Camaiani. Si tratta di un tema delicato per molti aspetti: la proposta di un incontro sulla spiritualità non religiosa, che tenesse presente anche il movimento dei *Dodici Passi*, è stata avanzata dal nostro amico Allaman al Comitato scientifico della Fondazione, che la ha accolta volentieri anche perché rinvia anche al tema della laicità, del quale intendiamo occuparci in modo specifico nel corso delle iniziative future. Colgo l'occasione per dire che il 2012 è il ventennale della morte di padre Balducci, scomparso a seguito di un incidente stradale nell'aprile del 1992, e numerose sono le iniziative sia a Firenze che in Italia per ricordare la sua figura, la sua personalità, la sua attività, venti anni dopo.

### Allaman Allamani

Questo incontro, che si è trovato ad essere il primo che si tiene in Badia del ventennale balducciano, intende avvicinarci

al tema della spiritualità in un contesto laico: la spiritualità, mentre era argomento alquanto desueto quando iniziai a lavorare negli anni Sessanta e Settanta nell'ambito del trattamento medico dell'alcolologia e delle dipendenze, ha conosciuto negli ultimi decenni un certo interesse, che corrisponde a un diverso sentire e percepire la vita.

L'interrogativo che fa da sfondo a questo incontro è se lo spirito si possa realizzare solo entro le mura di una Chiesa, nella cittadella delle Chiese, oppure se c'è un altro modo in cui si può vivere la spiritualità. Questo discorso è anche specifico

degli Alcolisti Anonimi, per cui peraltro lo sviluppo della spiritualità è essenziale: per gli Alcolisti Anonimi, l'alcolismo è una malattia dello spirito, non è solo una malattia psicologica. Secondo la prospettiva che essi e le altre associazioni dei *Dodici Passi* ad essi collegati ci forniscono, la spiritualità è considerata in modo distinto rispetto alla religiosità: lo spirito è una cosa, la religione un'altra. Essi non vogliono essere una setta religiosa o una religione. Si tratta di un aspetto che intendo mettere a fuoco: un luogo e un momento adatti, perché sono qui presenti non solo alcuni amici di queste associazioni, ma anche professionisti competenti del settore e persone rappresentative della Chiesa fiorentina, che possono fornire un contributo alla comprensione del tema.

Prima tuttavia di entrare nel merito del tema di questo incontro, vorrei ricordare chi sono gli Alcolisti Anonimi e i gruppi dei *Dodici Passi* in genere. I primi sono un gruppo di alcolisti che cercano di recuperarsi, e che, nel tempo, ha generato altri gruppi, a cominciare dagli Al-Anon, o familiari di alcolisti, e Alateen, i figli adolescenti. Ci sono poi i Narcotici Anonimi, costituiti da tossicodipendenti; gli O.A. od *Overeaters Anonymous*, che hanno problemi con il cibo consistenti nella bulimia, e in genere nel mangiare in modo

— 72 —

compulsivo; i G.A. o Giocatori Anonimi, per le dipendenze da gioco e per i giocatori d'azzardo; i CoDA o co-dipendenti emotivi, con una associazione parallela di Emotivi Anonimi; i Debitori Anonimi, ossia persone che fanno debiti o spendono in modo compulsivo; i Dipendenti dal sesso; e alcuni altri.

Questi gruppi sono nati nel corso del tempo e sono vari, come si può cogliere anche da questo rapido elenco. Hanno in comune un programma che inizia con un'ammissione di fallimento o impotenza di fronte alla sostanza o dal comportamento da cui dipendono (primo passo), si sviluppa attraverso la presa di coscienza di aver bisogno di aiuto da cercare di là delle limitate risorse della propria persona, analizza le proprie mancanze cercando di porvi rimedio per quanto possibile, incoraggia l'uso della meditazione e della preghiera, e si conclude col dodicesimo passo, che è trasmettere il messaggio di cambiamento e speranza a un altro alcolista, o persona dipendente, che è ancora dentro il proprio problema.

Una delle prime questioni da porsi riguarda l'efficacia di tali gruppi. Per quanto concerne, ad esempio, gli Alcolisti Anonimi, la sua efficacia terapeutica è comprovata anzitutto dalla sua storia e dall'esperienza delle tantissime persone che li frequentano. Si tratta di organizzazioni alquanto atipiche, nel senso che, fin dall'inizio, non è dato che uno si presenti formalmente a uno dei gruppi che le costituiscono: l'anonimato è garantito all'interno del gruppo, al quale la persona si fa conoscere semplicemente con un nome. Il requisito per chi vi arriva, è che venga perché ha un problema e comunichi le sue difficoltà con gli altri membri, i quali vivono la medesima esperienza. Queste associazioni hanno una grande autonomia e delle tradizioni, anch'esse in numero di dodici;

si auto-tassano e non dipendono da finanziamenti pubblici o privati. Se c'è una grande autonomia di ciascun gruppo, c'è  
— 73 —

anche una rappresentanza sui piani locale, nazionale e internazionale.

Gli Alcolisti Anonimi nascono nel 1935 negli Stati Uniti, mentre in Italia sono apparsi e hanno mosso i primi passi solo a partire dall'inizio dai primi anni Settanta, tra il 1972 e il 1974. Va ricordato, tra l'altro, che Firenze è stata una prima importante sede per la loro diffusione in Italia. Pur essendo nati in un contesto culturale prevalentemente protestante, bianco, maschile, quale è quello della costa orientale degli Stati Uniti, gli Alcolisti Anonimi si sono sviluppati nel corso di 70 anni in Europa, in Asia, in Africa. Hanno dunque trovato consenso e sviluppo in tutte le culture, contando anche l'Iran e i Paesi di tradizione buddista, per fare due esempi significativi. Si può quindi riconoscere che essi hanno un linguaggio, un programma e dei principi capaci di suscitare consenso e di attraversare varie culture religiose. Il fondatore degli Alcolisti Anonimi è un americano, di nome Bill: un uomo dinamico, attivo nel mondo degli affari e della borsa, ma a lungo alcolista inveterato, con una storia di vari e invani tentativi di smettere, una moglie paziente e desolata, e numerose visite mediche e ospedalizzazioni. A 35 anni, dopo un'ennesima ricaduta, ebbe un ulteriore ricovero nella clinica di New York a cui era solito rivolgersi. Era il dicembre del 1934. Sentendosi vicino alla fine, ebbe una sconvolgente esperienza di tipo spirituale. Durante la notte, sentendo di toccare il fondo della sua impotenza e disperazione, si rivolse in alto a supplicare: «Se c'è un Dio, si faccia vedere». E all'improvviso gli occorre di vedere una luce bianca, e questa visione si accompagnò ad un'estasi indescrivibile: si trovava in cima ad una montagna, dove spirava un forte vento, un vento di spirito, che si associava ad un senso di pace, di giustizia, di amore verso l'umanità. Pensò che avesse avuto un delirio e ne parlò con il medico dell'ospedale,  
— 74 —

che, vedendolo radicalmente cambiato dal giorno prima, lo rassicurò. Bill da allora smise di bere ed iniziò a frequentare le riunioni degli Oxfordiani, un'associazione a impronta religiosa dedita ad aiutare gli alcolisti e i miserabili della città.

Ma dopo qualche mese, nel paesino di Akron nell'Ohio, rischiò la ricaduta per serie difficoltà negli affari e cercando aiuto, incontrò fortuitamente Bob, medico di professione e alcolista tuttora attivo. Questo incontro fu capace di produrre una scintilla: là si realizzò un primo contatto tra due persone che dividevano il medesimo problema di dipendere dall'alcol; e l'incontro, nel quale i due si raccontarono l'un l'altro senza giudicarsi la propria vita di bevitori, mostrò ai due il fatto che la condivisione riusciva a renderli, o a mantenerli, astinenti. Da quest'esperienza nasce il gruppo degli Alcolisti Anonimi, per cui la cura consiste da un lato nella ricerca spirituale, dall'altro nella condivisione dell'esperienza. Là un bisogno individuale – “io non ce la faccio più, voglio smettere di bere, fai qualcosa per me” – si trasforma in una esperienza collettiva di condivisione: non

sono più io che chiedo a te di aiutarmi, ma io con te mi aiuto. Come dice Bill, è come se nell'altro si vedesse rispecchiata la propria vita: una debolezza condivisa, una diversità che sta insieme e che poi porta al cambiamento.

**Bruna Bocchini Camaiani**

Vorrei premettere che oggi sono venuta qui soprattutto per ascoltare, perché questa è un'esperienza di grandissimo interesse, molto ricca. Mi sento di dire soltanto poche parole, per ricordare che questo tipo di spiritualità si pone in una linea molto condivisa all'interno di questo gruppo ecclesiale; infatti il tentativo, rappresentato dagli Alcolisti Anonimi,

— 75 —

di riflettere e condividere esperienze diverse, con la sperimentazione di una spiritualità vissuta in 'un contesto laico', come ci ha ricordato Allaman, andando al di là di una o più Chiese o confessioni religiose, ma anche delle religioni come tali, è uno dei temi forti della riflessione di Balducci, che ci ha segnato profondamente.

**Umberto**

Mi chiamo Umberto e sono un alcolista. È con piacere che parlo della spiritualità degli Alcolisti Anonimi perché mi ha salvato. Alcolisti Anonimi è composta da persone particolari: non da persone speciali, ma da persone particolari. Si giunge in Alcolisti Anonimi quando si è abbattuti dall'alcol, si è stremati, smarriti, confusi, perché non c'è più libertà. Ad un certo momento si vorrebbe smettere di bere, ma non possiamo. Non si può bere, ma non si può smettere. Questa è stata la mia sofferenza per anni. Quindi Alcolisti Anonimi raccoglie, secondo il mio punto di vista e secondo l'esperienza che ho fatto nei gruppi, persone bastonate. Nella vastità del fenomeno dell'alcolismo, ci sono anche altri sistemi per cercare di uscire da questa dipendenza, così come ci sono anche persone che non ce la fanno a liberarsi dalla dipendenza con questo sistema. Non è l'alcolista che è spirituale, l'alcolista è costretto a scegliere la spiritualità se vuole venir fuori dalla sua situazione. Altrimenti non ce la fa, perché quando arriva al punto di smettere è distrutto. E deve essere distrutto perché altrimenti non intraprenderebbe quella strada. La spiritualità degli Alcolisti Anonimi, dell'alcolista, è quindi particolare, anche se rientra nella spiritualità normale, perché la spiritualità si dà con mille sfaccettature.

Parte dal noto e va verso l'ignoto, parte da quel punto

— 76 —

di particolarità umana della parte più nobile dello spirito, che può essere effettivamente laica, e va alla spiritualità religiosa. È vastissima. Però bisogna capire anche la personalità dell'alcolista. L'alcolista è un anarcoide: non accetta nessuna responsabilità per principio, anche perché durante la sua vita, durante il suo alcolismo, è stato ripreso, sgridato, brontolato; inoltre, ha perso la stima di se stesso, e questo è l'aspetto peggiore. L'alcolista, per principio, non si sottomette alle regole. Resta quindi da chiedersi perché, invece, l'alcolista sottostia alle regole del programma che è spirituale: perché entrando distrutto in un gruppo, vede persone che con

quel sistema ce l'hanno fatta. E pensa che se ce l'hanno fatta loro, ce la può fare anche lui e si mette al lavoro. Qui cominciano grosse difficoltà: quando ero affetto da alcolismo, mi illudevo che quello fosse l'unico problema che mi tormentava. Mentre in realtà l'alcolismo era il contenitore di tanti altri problemi. Così, quando uno smette di bere, si trova tutti questi problemi di fronte: problemi da cui prima, bevendo, rifuggiva. Non è sufficiente smettere di bere. È per questo che è importante intraprendere un cammino di programma spirituale.

Questo programma spirituale degli Alcolisti Anonimi è nato per caso: sono stati tanti casi, attraverso, il tempo, messi insieme da persone sofferenti, che avevano capito che veramente si poteva trovare una strada per venir fuori dall'inferno, e tutte le volte che si presentava un'occasione, la coglievano. Nella sua esperienza professionale, il dottor Carl Gustav Jung, psicoanalista già allievo di Freud, sapeva che, anche in casi gravi, la spiritualità poteva curare l'alcolismo. Per questo suggerì ad un suo paziente alcolista, Rowland, che con la spiritualità si guarisce, e Rowland fu il primo anello di questa catena, perché una volta giunto in America, svelò il suo "segreto" ad un altro alcolista. Da no-

— 77 —

tare, ricordava uno dei primi alcolisti anonimi, che questo signor Rowland iniziò la sua cura casualmente con il dottor Jung: poiché era benestante e voleva smettere di bere, aveva intenzione di venire in Europa e di andare dal dottor Freud. Poi, invece, poiché Freud era malato, ripiegò su Jung. C'è da immaginare che Freud non avrebbe dato un sostegno spirituale. Anche da questo episodio si comprende che si tratta di casi, di un insieme di casualità, che hanno portato all'elaborazione di un programma in grado di aiutare le persone alcoliste. Come dei naufraghi, i primi alcolisti anonimi si attaccavano a tutte le opportunità che si presentavano, e con l'esperienza e con il dolore, piano piano, per circa vent'anni, hanno costruito questo programma, che ancora oggi si va espandendo. Quando uno ad un certo momento capisce che sta per affogare, sta per morire, si attacca a tutto: i primi alcolisti anonimi hanno fatto questo. E, nel farlo, hanno creato questo programma bellissimo, che ci ha salvato.

Penso che questo programma non possa valere per tutti. Sono convinto, ed è una convinzione maturata dall'esperienza ultratrentennale di frequentazione degli Alcolisti Anonimi, che non tutti gli alcolisti sono preparati ad una sconfitta del genere, e quindi disposti ad intraprendere un cammino del genere. Malgrado io sia oggi ultraottantenne, e malgrado siano oltre trent'anni che frequento il gruppo degli Alcolisti Anonimi, continuo a partecipare a questi incontri, perché mi aiuto aiutando; perché nel gruppo trovo ossigeno per andare avanti, per affrontare quei problemi che mi si possono presentare giorno dopo giorno.

La spiritualità degli Alcolisti Anonimi è particolare, ma, secondo me, non è diversa da quella comune, di tutti. Nel programma c'è una bellissima preghiera; nella spiegazione dei passi, c'è un accenno a San Francesco, «Fa' di me uno

strumento della tua pace». Il primo gruppo di Alcolisti Anonimi che si formò in America, si richiamava all'esperienza cristiana del I secolo e faceva riferimento al movimento evangelico cristiano: un movimento alquanto rigido, il cui fondatore era un luterano. Ma la grande intuizione dei primi alcolisti, oltre alla capacità di cogliere le occasioni che si presentavano loro, è stata quella di comprendere che non potevano imporre niente all'alcolista: che l'alcolista poteva uscire dalla sua situazione se gli si porgeva la salvezza, non se gliela si imponeva.

Marta

Sono Marta e sono un alcolista. Comincerei questo mio intervento ponendo una domanda: chi è un alcolista? L'alcolista è una persona che da un certo momento della sua vita non sa più controllarsi nel bere: quando comincia a bere non sa più per quanto tempo e quanto berrà. Usa l'alcol non a scopo alimentare, non come nutrimento, ma come anestetico, contro il malessere della vita, per alterare la percezione della realtà e per sentirsi magari la persona che vorrebbe essere e invece non è. Per questo, è costretto a bere sempre di più, perché avverte sempre più il bisogno di questo anestetico. A un certo punto fa una scoperta terribile, perlomeno per me è stata una scoperta terribile: che l'alcol è divenuto il suo padrone. Non potevo scegliere se bere o non bere, se fermarmi ad un bicchiere o continuare: ero costretta a bere. Non c'è più scelta: l'alcolista è costretto a bere e l'alcol è l'unico anestetico contro il crescente e inarrestabile dolore di bere. L'alcolista beve sempre di più, sperando di morire. L'alcolista perde tutti i valori della vita: è costretto a dire bugie, fa promesse che sa di non poter mantenere; si raccomanda al suo Dio, affinché dal giorno suc-

cessivo non lo faccia bere mai più, ma la prima cosa che fa, una volta sveglia, è prendere una bottiglia tra le mani. L'alcol è come un caterpillar, che passa sopra tutte le cose più belle della vita: la famiglia, i figli, il lavoro. La sua vita non è più vita, ma un ammasso di dolore e di disperazione. È il fondo di un abisso, nel quale manca anche il minimo barlume di speranza. Però una speranza c'è: ci sono i gruppi degli Alcolisti Anonimi. Per me, è stato così: io sapevo che esistevano questi gruppi, ma non ci volevo andare. Arrivata proprio nel fondo dell'abisso, ripensai a questi gruppi e presi contatto con loro. La cosa fondamentale per un alcolista che ha toccato il proprio fondo è un atto di umiltà: riconoscere di essere schiavo dell'alcol; dire: "L'alcol è diventato il mio padrone"; contro questo nemico io non posso combattere, perché la battaglia è persa in partenza; da sola, non ce la posso fare e ho bisogno di aiuto. Si tratta di un atto di umiltà importante, perché l'alcolista non conosce l'umiltà: conosce l'umiliazione. L'alcolista entra così in un gruppo: gli viene tesa una mano, e a questa mano l'alcolista si aggrappa, perché è l'unica speranza rimasta di poter cambiare vita. Dentro il gruppo, l'alcolista non si sente più solo con la sua disperazione, ma si accorge che anche tutti gli

altri hanno passato la stessa esperienza, e quindi capiscono come lui stia male. Così ricomincia la risalita, seguendo un programma composto di Dodici Passi: il primo passo consiste nel riconoscere la propria impotenza di fronte all'alcol, riconoscere il fatto che le nostre vite sono divenute incontrollabili.

Gli altri Passi non parlano più di alcol, ma sono Passi che aiutano l'alcolista a vivere una vita senza alcol, cioè a riscoprire quali sono i veri valori della vita. Perché i Passi entrino veramente dentro l'alcolista, è necessario che l'alcolista diventi sincero con se stesso: non si nasconda i malesseri che ha dentro di sé. L'alcolista, che non sa cosa sia

— 80 —  
la sincerità, si accorge che deve cominciare ad essere sincero, innanzitutto con se stesso. Perché il programma possa funzionare e i Passi possano entrare dentro di lui, bisogna che tutte le brutture vengano eliminate.

Il programma dei Dodici Passi è faticoso e non semplice: ammettere i nostri torti, dover chiedere perdono per come ci si è comportati non è facile: è doloroso. Però, funziona. Accanto all'inventario che uno fa dei propri difetti, emergono anche alcuni pregi, e questi aiutano a lavorare sui propri difetti. L'alcolista è pieno di rancore, di risentimenti: si sente una persona incompresa. È quindi bene che, con l'aiuto del programma, questi sentimenti vengano sostituiti con valori positivi.

Nella ricerca della sobrietà, nella risalita dall'abisso si incontra anche un potere superiore, che può essere la fede: una fede qualsiasi; qualcosa più grande di me alla quale io possa affidare la mia vita. Può essere Dio, può essere Allah, può essere lo spirito del gruppo, lo stesso programma, lo spirito di conservazione. L'aspetto bello è che, nel gruppo di Alcolisti Anonimi quando si discute di questioni spirituali, i discorsi fatti sia da chi si ritiene ateo sia da chi è credente, sono molto simili.

Un aiuto viene dalla preghiera, recitata alla fine di ogni riunione, tenendosi per mano. Questa preghiera – la preghiera della serenità – dice: «Signore, concedimi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare; la forza per cambiare le cose che posso e la saggezza per conoscerne la differenza».

Vorrei far riflettere sulla parte della preghiera che parla della serenità per accettare le cose che non possono cambiare: l'alcolista, a volte, pensa che tutte le cose che vanno male dipendano da lui. Vorrebbe cambiare tutto, a cominciare da se stesso. Tuttavia, ci sono molte cose che non dipendono da

— 81 —  
lui. Io non ho, ad esempio, la possibilità di cambiare gli altri. Si tratta quindi di accettare le cose che non posso cambiare: accettare non significa rassegnarsi, ma significa accettare le cose come sono, senza rimpianti.

Analizziamo ora quella parte della preghiera che parla del «coraggio di cambiare quello che posso»: in primo luogo, posso cambiare me stesso; posso lavorare su di me, in modo che tutte le ragioni che mi hanno spinto al bicchiere vengano analizzate ed eliminate. Una cosa che non posso

cambiare è che sono un'alcolista e che tale rimango: posso cambiare il carattere, voglio cambiare il modo di vedere le cose, ma non posso cambiare il fatto di essere un'alcolista e un'alcolista rimarrò per tutta la vita.

La parte più bella della preghiera della serenità è quella che parla della «saggezza per conoscere la differenza»: a volte è chiaro quali sono le cose che si possono cambiare e quali non si possono cambiare; altre volte è più difficile, perché o si pensa di poter modificare una realtà che non dipende da noi, e quindi si rimane delusi, oppure si preferisce pensare che una cosa non può essere modificata, perché appare troppo faticoso o doloroso farlo.

Io so che sono un alcolista, e quindi ho bisogno del gruppo, degli amici del gruppo, e ho bisogno costantemente di fare il programma degli Alcolisti Anonimi, perché se lasciassi perdere, tornerei presto a bere. La malattia è progressiva: si può solo fermare, e io finora l'ho fermata.

Infine, vorrei leggere alcune righe che a me piacciono molto: «Ci sono due giorni della settimana in cui non dovremmo avere preoccupazioni; due giorni che dovrebbero essere tenuti liberi da paura e apprensioni. Uno di questi giorni è ieri, con i suoi errori e problemi e apprensioni, con le sue preoccupazioni e delusioni, i suoi dolori e le sue pene. Ieri se n'è andato per sempre ed è fuori dal nostro controllo.

— 82 —

Tutto l'oro del mondo non può restituirci ieri. Non possiamo cancellare nessuna delle cose fatte; non possiamo cancellare nessuna parola detta. Ieri è finito.

L'altro giorno di cui non dobbiamo preoccuparci è domani, con le sue possibili fatiche, i suoi fardelli, le sue grandi promesse, le sue delusioni. Anche domani il sole sorgerà ancora in un cielo sereno o pieno di nuvole, ma sorgerà ancora.

Finché sarà così, non avremo potere sul domani. Rimane solo un giorno, oggi. Ogni uomo può combattere la battaglia di ogni giorno, e solo quando sommiamo gli impegni di queste due eternità, ieri e domani, che siamo soli. Non è la vita di oggi che mette in crisi l'uomo; è il rimorso o il dolore per quello che accadde ieri, e la paura per il domani. Viviamo perciò un giorno alla volta».

A questo penso quando mi alzo la mattina: giorno per giorno. Per migliorare me stessa, per riconoscere i miei torti, per chiedere scusa, per riconoscere tutte quelle cose che mi tengono lontano dalla bottiglia, io devo fare oggi; non rimandarle a domani, non stare male per quello che non ho fatto ieri.

### Allaman Allamani

Come dicevo nel precedente intervento, numerosi sono i gruppi nati a seguito dell'esperienza degli Alcolisti Anonimi. Se avessimo avuto qui persone appartenenti al gruppo dei Narcotici Anonimi, avremmo avuto testimonianze simili a quelle di Marta e di Umberto, pur nelle differenze delle singole esperienze individuali. Un aspetto interessante, al quale Marta ha accennato, è l'importanza del programma, che ha in principio l'ammissione d'impotenza. Un altro punto è il



riconoscimento di un Potere Superiore. Si tratta di un aspet-  
— 83 —

to dibattuto nella storia dei gruppi, che ha a che vedere con la seguente formulazione: «abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi possiamo concepirlo». Alcune affermazioni contenute nelle prime formulazioni dei testi, soprattutto relative alla preghiera, sono state poi cassate, perché gli Alcolisti Anonimi, e poi gli altri gruppi dei *Dodici Passi*, hanno voluto sottolineare che questo tipo di esperienza e di cura vale per tutti, anche per gli atei, e per le altre religioni, e non solo per i cattolici o per i protestanti. Basti pensare che circa il 10% di coloro che frequentano gli Alcolisti Anonimi è agnostico. Il potere superiore viene quindi variamente inteso, anche come spirito del gruppo, che è superiore alla individualità del singolo.

Un'ultima osservazione sui *Dodici Passi* concerne proprio l'ultimo Passo, che suona così: «Avendo ottenuto un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio all'altro alcolista e di mettere in pratica questi aspetti in tutte le nostre attività». Quest'ultimo passo ci porta all'invito che abbiamo fatto a don Paolo Arzani, perché ci porti a riflettere su quanto abbiamo finora detto, dal suo punto di vista, e dalla prospettiva della sua spiritualità di sacerdote.

Infatti i gruppi dei *Dodici Passi* parlano di spiritualità e la praticano, ma non vogliono invadere il campo proprio della Chiesa o della religione in genere. Alcuni di loro sono praticanti o sono tornati ad esserlo; altri non lo sono o non lo sono mai stati. Sarebbe interessante capire se questa spiritualità è diversa dalla spiritualità propria della religione. In fondo, la pratica religiosa ha dei principi e delle regole che, se pure posson essere vuote, sono però rese vive dallo spirito che ci viene immesso.

— 84 —

**don Paolo Arzani**

Sono Paolo. L'argomento che mi è stato proposto non è semplice. Quando parlo di 'spiritualità' intendo una cosa che non sono io, ma che è in me e che è al tempo stesso al di fuori di me. È qualcosa che ha sempre a che fare con l'impotenza e la piccolezza. Credo che vivere la 'spiritualità', fare esperienza della 'spiritualità' voglia dire 'crescere' sì, ma solo discendendo, o meglio ancora: 'discendere'. Infatti soltanto quando si discende è allora che si cresce.

Quando si parla di spiritualità, tutti pensiamo subito alle religioni strutturate. Si pensa al cristianesimo, all'islam, all'ebraismo, al confucianesimo, all'induismo, e così via.

Quando si parla di una religione strutturata ci si riferisce in genere a religioni vecchissime sorrette da impalcature: i preti, i Vescovi, il Papa, i dogmi, i Concili, per riferirsi soltanto alla religione cristiana cattolica. Tutte queste sono impalcature, a volte necessarie, a volte no, ma comunque sempre e soltanto impalcature. Una religione non nasce da queste impalcature. Una religione nasce dall'esperienza molto forte di qualcosa di molto e infinitamente grande che

è 'altro' da noi. Penso, per esempio, all'esperienza che fanno i discepoli stando qualche anno con Gesù, o all'esperienza che fa Maometto nella caverna nell'anno 610. Questa esperienza sconvolgente ha bisogno poi di essere definita, delimitata e anche difesa. Nasce allora la sovrastruttura conservativa – i dogmi, le definizioni teologiche, i regolamenti –, struttura che spesso, col passare del tempo, si ritorce contro questa stessa esperienza originaria, diventando qualcosa che si sostituisce a essa.

Nessuna religione nasce come 'religione', se si intende con 'religione' la struttura. Nessuna religione nasce, cioè, strutturata. Tutte le religioni nascono in modo libero, inatte-

— 85 —  
so, bello, sconvolgente, pauroso come misteriosa e inquietante esperienza dello Spirito. L'esperienza dello Spirito è esperienza di un'intuizione profonda sulla realtà delle cose e sul loro significato, sul senso profondo della mia persona e della mia vita. È l'esperienza di una verità oltre me e oltre le cose, che dà senso a tutto e riempie di fiducia. Da un punto di vista sensibile è un'esperienza di luce, una luce pastosa, una luce che viene dal basso, una luce calda d'amore infinito, una luce che – pur essendo al di là delle cose – è sempre stata presente in me, nelle cose, intorno a me, soltanto non l'avevo mai percepita. L'esperienza di luce è sempre accompagnata da un'intuizione folgorante: qualcosa che noi non avevamo mai pensato né compreso ci è improvvisamente svelato... è lì... evidente... direi elementare... ci si domanda come abbiamo fatto a non pensarci prima... eppure grazie a questa intuizione tutta la mia persona e l'intera mia vita si ricompongono... tutto acquista un senso pieno... Poi la forza e l'evidenza dell'intuizione svaniscono insieme alla luce, ma qualcosa nel cuore rimane e noi non siamo più come prima: in noi c'è una consapevolezza nuova.

Quest'esperienza di una luce che non viene da noi, del senso profondo delle cose, questo immenso calore d'amore che improvvisamente avvertiamo in tutta la sua misteriosa evidenza è un'esperienza comune, è attestata in tutte le religioni, è latente in ogni essere umano, è in me come in te.

L'incontro con questa 'luce', l'esperienza dello Spirito, ci portano ad andare oltre noi stessi. Cominciamo ad accettarci, cominciamo a vederci in modo diverso, non siamo più prigionieri delle nostre incancrenite e riduttive categorie mentali, abbiamo meno paura a rischiare, a scommettere nell'amore. Questa esperienza non dipende da noi, perché viene da più lontano di noi, ma tutti la facciamo e la possiamo fare. Da essa attingiamo forze ed energia.

— 86 —

Per quella che è la mia esperienza personale, la spiritualità è la via attraverso cui riesco a percepire qualcosa di me. Sono entrato in seminario a vent'anni. Non ho avuto una buona adolescenza, e sentendomi solo mi sono molto indurito concentrandomi e confidando quasi esclusivamente nel mio io, nella mia ragione, nelle immagini che mi ero fatto di me stesso, immagini ideali, immagini di quello che io volevo essere e diventare. Si è formata in me una specie di dipendenza.

La dipendenza non è solo dall'alcol, dal gioco, dalla droga o dal sesso. La dipendenza può essere anche dal nostro io, dalle idee che ci facciamo, dai progetti che abbiamo, dalle immagini ideali di noi stessi. Io sono stato dotato dalla natura di un io forte. Cosa mi era capitato? Ero entrato in seminario, mosso da un strano impulso interiore verso un qualcosa che non sapevo definire, perché sentivo che lì c'era qualcosa di vero per me, e questo mio io, queste immagini ideali di me stesso e di come io dovevo essere ai miei occhi mi si metteva contro, come se io diventando prete, e dedicandomi a Dio, tradissi la mia identità. Era come se combattessi contro di me, una parte del mio io combatteva contro di me. E ancora oggi è in parte così. È stato così forte questo combattimento che, ad un certo punto, ha vinto la parte più dura di me e io sono uscito dal seminario: volevo essere in un certo modo, volevo seguire quella che pensavo essere la mia identità. Lavoravo, studiavo, stavo bene, però non mi ero accorto che, senza volerlo, avevo costruito un'impalcatura di me stesso. Finché, ad un certo punto, in un giorno di luglio, questa impalcatura tanto pazientemente costruita crollò. Erano passati cinque anni, e la sensazione fu quella di precipitare all'indietro. E fu come se mi fossi ricompattato improvvisamente con una parte profonda di me stesso, che da cinque anni non avevo più ascoltato. Una parte irrazionale, misteriosa, ma drammati-

— 87 —

camente vera: la parte dello Spirito. Una parte che io amo e al tempo stesso odio, una parte che continuo ancora oggi a volte a combattere, una parte che è in me, ma che è anche qualcosa di altro da me, nei confronti della quale un giorno riuscirò, forse, ad arrendermi.

Questa esperienza non ha niente a che vedere con le religioni strutturate: è a monte, le precede. Le religioni strutturate sono un tentativo di conservazione e di trasmissione di esperienze spirituali fortissime, sconvolgenti, vissute e intuite come personali e al tempo stesso universali. L'esperienza dello Spirito precede ogni religione. È un'esperienza personale – anche nel caso (raro) fosse collettiva – e ognuno la vive in un certo modo, secondo la sua particolare storia e personalità.

La spiritualità può dunque essere definita come il contatto con la luce profonda dell'essere, con il mistero delle cose, con la luce profonda che è in noi. Quella luce che io ho a lungo negato, che altri negano e che spesso non avvertiamo se non come un grande vuoto e colmiamo questo vuoto con mille altre cose, anche con contenuti ideali e non solo materiali. Ma quella luce è la nostra verità.

Il ricadere all'indietro, il prendere contatto con la nostra realtà interiore accade anche quando uno accetta di uscire da sé, di abbandonare le proprie immagini ideali, di prendere contatto con la sua realtà, la sua fragilità, qualunque essa sia. Le storie individuali possono essere diverse, ma non è importante questo. Ciò che è importante è accettare la propria fragilità, accettando di non stare da solo, accettando di distruggere la presuntuosa impalcatura di essere dio di se

stesso, di fare da solo, di salvarsi da solo, di darsi un'identità da solo. Soltanto quando crolla questa impalcatura, si apre la possibilità di prendere contatto con la nostra vera identità. Credo che la spiritualità sia questa: il contatto con la ve-

— 88 —  
rità di me stesso che non è mia, che non mi sono creato da solo; il contatto con la verità delle cose, il contatto con il mistero della vita.

Questa esperienza è profondamente religiosa, perché è il contatto con l'“altro da noi”, con il diverso. Non è il semplice contatto con noi stessi, nel senso superficiale del termine: è il contatto con il mistero del nostro essere. Ognuno di noi, nel suo profondo, è infatti un mistero.

#### Allaman Allamani

C'è un testo interessante sugli Alcolisti Anonimi, scritto dallo storico Ernst Kurtz, che si intitola *Not God*, cioè *non siamo Dio, non siamo dei*. Si tratta di un bel libro che non riguarda solo gli alcolisti, ma si rivolge a tutti noi: ci porta a considerare quanto l'inflazione dell'ego, cioè il fatto di porre l'io al posto di Dio, sia pervasivo nella nostra società. Riflettendo sul senso di coinvolgimento che provo quando ho l'occasione di andare alle riunioni degli Alcolisti Anonimi, rilevo che in qualche modo si parla anche di me, che non sono alcolista. Penso che là vi sia una comprensione, un ascolto che ci rende tutti simili; c'è qualcosa che ci riguarda come persone umane.

#### Bruna Bocchini Camaiani

Volevo sottolineare alcuni aspetti che sono stati richiamati nei vari interventi. Ho rilevato una grande affinità, potrei anche dire identità, tra quello che avete detto, con modi e linguaggi diversi, e non poche grandi tradizioni spirituali. Questo senso del superamento di se stessi, ma anche del su-

— 89 —  
peramento delle strutture religiose, delle impalcature teologiche o delle tradizioni dottrinali o spirituali, mi sembra molto forte e significativo e costituisce una esperienza comune, trasversale, sulla quale continuare a riflettere. È anche un tema della riflessione di Balducci che ha molte consonanze con quanto stiamo dicendo e ho sentito qui stasera: il tema dell'uomo inedito, delle possibilità infinite e creative dell'uomo e del Dio sconosciuto. La ricerca che voi avete indicato sottolinea l'ampiezza dell'universo umano che non conosciamo adeguatamente e in qualche modo rivela l'uomo a se stesso; questa esperienza ha molti punti in comune con quella immagine dell'uomo inedito e del Dio che non è sconosciuto, che Balducci ci ha riproposto come una esperienza e ricerca per rispondere alle difficoltà e ai bisogni dell'uomo contemporaneo e anche per offrire modalità nuove di ripensare la religiosità e la spiritualità.

#### Annibale Divizia

Nell'ascoltare questi interessanti interventi ed esperienze, mi sono venuti in mente due riferimenti: il primo lo ricavo dal Salmo 42 (*Salmi 42,8*), *abyssus abyssum invocat*, cioè, nella misura in cui noi cogliamo l'abisso profondo di noi stessi,

sentiamo la propensione verso l'altro abisso, che è l'Altro. L'essere consapevoli di aver toccato il fondo, quell'abisso, è, credo, l'esperienza esistenziale più necessaria, per cogliere l'altro abisso, che è Dio, la spiritualità, ciò che ci fa riscoprire la strada per risalire l'abisso.

Il secondo riferimento lo prendo direttamente dalle parole di Ernesto Balducci: in modo specifico faccio qui riferimento ad un ciclo di conferenze, i cui testi sono raccolti nel libro *L'altro*. Il monologo è il tema di questa riflessione di

— 90 —  
Balducci: il superamento del monologo per entrare in una dimensione di dialogo. Il dialogo con il Tu che è dentro di te; la scoperta dell'Altro che è dentro di me, ed è la condizione indispensabile per andare all'Altro di me che mi fa essere diverso da quello che sono. Credo che sia importante questa indicazione di Balducci, cioè che noi viviamo all'interno di una società basata sul monologo: ciascuno parla di sé, finché quel Tu non viene percepito come reale contatto con la realtà di quel che sono, non c'è possibilità di entrare in questo dialogo, che è dialogo di salvezza.

#### Marina Montezemolo

Volevo chiedere a Marta perché lei ha detto che è, sarà e continuerà ad essere sempre alcolista; Umberto ha detto di essere un sobrio, e di essere contento di esserlo grazie agli Alcolisti Anonimi. Sembrano due posizioni diverse. Perché quindi questa presentazione?

#### Marta

Io sono Marta e sono un'alcolista, nel senso che io sono quasi trentun anni che non bevo. Però l'esperienza degli altri alcolisti che sono venuti prima di me, mi fanno capire che se io tocco l'alcol, ritornerò quella di prima, cioè non riuscirò a controllarmi. So che sono un alcolista e resterò un alcolista, però non bevo. E il fatto di non bere, non solo mi fa stare bene; sono anche orgogliosa di essere un'alcolista anonima, perché se non avessi avuto l'esperienza che ho avuto, probabilmente, non avrei scoperto tante cose della vita.

— 91 —

#### Umberto

Ho detto di essere contento di essere sobrio, ma sono un alcolista e sono nella stessa condizione di Marta. È come avere il problema del diabete alimentare: se uno non mangia certi alimenti, non ha il diabete, se mangia, ad esempio i dolci, ce l'ha. Quando l'alcolista arriva ai nostri livelli non può più ricominciare a bere, perché non ha più misura; perché appena assume un goccio di alcol, si scatena la voglia irresistibile di continuare. Questa è la malattia. Quindi, uno non beve, sta lontano dall'alcol; dice che è alcolista per tutta la vita.

#### Roberto

Sono Roberto e sono un familiare di alcolista. Mi ha molto colpito la conclusione dell'intervento di Umberto, quando ha detto che con la fine dell'alcolismo emergono tutti i problemi e si devono affrontare, e credo che questa sia, per noi familiari, la parte più difficile. Quando il mio familiare ha smesso di bere, avevo pensato che tutto fosse risolto. Invece,

ho dovuto barcamenarmi tra l'alcolista che doveva ritrovarsi e io che mi dovevo ritrovare, perché io avevo perso tutto, perché la mia attenzione era tutto sull'alcolista. Nel suo intervento iniziale, Allaman parlava del co-dipendente. Io sono un co-dipendente, perché io seguivo l'alcolista in tutte le sue manifestazioni: nelle gioie, nei dolori, nell'entusiasmo. Non ero libero. Allora, io ho dovuto riprendere in mano la mia vita, ed è stata dura, perché mi sono accorto di essere una persona sbagliata. Gli amici che frequentano il gruppo lo sanno: io, prima, credevo di essere un padre eterno. Ad esempio, sostenevo che non ero un leader perché non ero figlio di un industriale, ma di un ferroviere. Ho do-

— 92 —  
vuto partire da quelle che allora ritenevo delle sicurezze, mentre in realtà erano delle maschere con le quali nascondevo le mie insicurezze. Ricordo una psicologa che mi ha seguito e che mi domandava perché io volevo essere quello che non ero, e io pensavo che lei mi prendesse in giro. Stando nel gruppo, sono riuscito a lavorare sui miei difetti. Nell'associazione, ognuno di noi ha la propria storia, le proprie specificità, però tutti intraprendiamo lo stesso cammino: un cammino che porta a migliorarci, costantemente. L'aspetto che a me piace dell'appartenenza al gruppo è l'ascolto, perché se nel gruppo dei familiari si ascolta, qualcosa di noi stessi si riesce a migliorare.

Io frequento il gruppo di familiari da trentaquattro anni, perché sono familiare di alcolista e continuerò ad essere familiare di alcolista: una malattia tremenda e distruttiva come l'alcolismo. C'è un Passo che mi piace molto, il Decimo Passo, che dice: «Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso». È uno degli ultimi Passi, prima di raggiungere il risveglio spirituale. Tenendo conto di questo Passo, mi rendo conto che devo continuare a lavorare su me stesso.

**Raffaele Libertini**

Volevo sapere cosa pensavate della differenziazione, che viene proposta anche nel titolo di questo incontro tra spiritualità e religiosità. Secondo quanto ci è stato detto, per religiosità si può intendere la struttura che le varie confessioni religiose si sono date; per spiritualità, invece, quell'esperienza ulteriore che costituisce il mistero. Tuttavia, mi chiedo se possa esistere una spiritualità diversa dalla religiosità. La Resistenza, ad esempio, è stata interpretata anche come un

— 93 —

fatto religioso, nel senso che quando si leggono le lettere dei condannati si ritrovano dei valori – la speranza nel futuro, ad esempio – che possono essere interpretati come espressione di una forma di religiosità.

**Carlo**

Mi chiamo Carlo e faccio parte del gruppo di *Overeaters Anonymous*. Volevo spiegare con un esempio perché avverto che la signora, che ha posto la domanda a Marta, non è rimasta soddisfatta dalla risposta che ha ricevuto. Vorrei spiegare come funziona questo modo di esporsi, che è trasversale

a tutti i gruppi. Quando ci presentiamo, nel mio gruppo, diciamo: «Sono Carlo e sono un mangiatore compulsivo». Quando sono entrato nel gruppo, questo tipo di presentazione mi sembrava assurdo: non mi capacitavo del fatto di dover ripetere questa frase tutte le volte che prendevo la parola. Ho imparato, poi, che lo devo ripetere, perché non me lo posso dimenticare. Faccio un esempio più immediato: siamo in un gruppo, in cui i componenti sono allergici alle fragole; siamo affamati e desideriamo mangiare le fragole. Con l'aiuto del programma e con l'aspetto spirituale del programma, riusciamo a non mangiare fragole, e quindi non rischiamo la nostra vita ogni giorno. Però, restiamo allergici alle fragole. Per questo è bene tener presente che io sia così per tutta la mia vita.

L'altro tema affrontato oggi è quello della spiritualità non religiosa. Posso dire che sono cresciuto in una casa di cultura cattolica, la morale della mia famiglia era quella cattolica. Quando sono arrivato nel gruppo dei Dodici Passi, ero lontano da ogni forma religiosa e spirituale, e sentire parlare di fede, di Dio, di un potere spirituale, in un primo tempo, mi

— 94 —  
dava anche fastidio. Piano piano, grazie agli amici che mi stavano d'intorno, ho imparato ad apprezzare la bellezza di questo comportamento spirituale in quello che era la vita di tutti i giorni. Ho imparato prima a comportarmi *come se* ci credessi, *come se* avessi fede; poi ho imparato a scoprire che potevo costruire questa immagine di Dio come volevo, e sentirla solamente mia. Quest'aspetto spirituale mi è piaciuto molto, perché mi ha aiutato a vedere Dio, come io posso concepirlo, in tutte le religioni. Il mio lavoro mi porta spesso in giro per il mondo, e cerco sempre anche il contatto con le altre religioni e ritrovo il mio Dio, la mia spiritualità anche in un tempio sikh, in un tempio indù, in un tempio buddista. E, in fondo, questo corrisponde a quella spiritualità che io ho maturato all'interno del gruppo dei *Dodici Passi*: Dio è dentro ognuno di noi, e ogni tanto, credo, abbia cercato di inviare i suoi profeti, per cercare di aprirci gli occhi, e li ha mandati che parlavano aramaico, ebraico, indiano. Le culture certamente hanno creato immagini e strutture diverse, ma in fondo Dio è lo stesso.

Il programma e i *Passi* mi hanno aiutato ad apprezzare questo aspetto. Oggi io non sono cattolico, non sono indù, ma mi sento una persona con un minimo di vita spirituale. Mi fa piacere.

**Pierluigi Onorato**

Volevo cercare di sviluppare alcune considerazioni, che mi sono state suggerite dagli interventi vostri e da quello di Annibale Divizia che parlava dell'Altro. Già Platone diceva che se io guardo negli occhi dell'altro profondamente, nell'iride dell'altro, ritrovo me stesso. E l'esperienza di Bill e Bob in fondo è una fuoriuscita dalla dipendenza alcolistica attraverso

— 95 —  
so il sentimento della condivisione di una stessa umanità attraverso l'identità dell'io e del tu. Perché l'alcolista trova un percorso spirituale o religioso? Anch'io sono d'accordo che

non c'è differenza, se non nel senso che diceva Raffaele, forse l'unica differenza è con la fede, che è un affidamento personale a Dio. Perché l'alcolista ricerca e ritrova una via di salvezza attraverso la spiritualità? Perché l'alcolista ha sperimentato la dipendenza dall'alcol, che Umberto e Marta hanno descritto così bene – l'alcol, come anestetico, l'alcol che nasconde i problemi –, ha vissuto una situazione di non libertà, e poi è riuscito a trovare nella spiritualità, nella religiosità – consentitemi l'equivalenza dei termini – la dipendenza da un Altro, perché la religione è stata concepita come sentimento della propria dipendenza dal divino, dal creatore dal Padre, da Allah. L'alcolista, forse, continua a definirsi alcolista per tutta la vita, o mangiatore compulsivo per tutta la vita, perché riconosce questa sua debolezza, non vuole dimenticare questa sua fragilità, anche se sa che si libera da questa fragilità abbandonandosi ad un'altra dipendenza: la dipendenza dal divino, la ricerca dello spirito umano. Forse c'è un paradosso: è aperto alla spiritualità colui che riconosce la propria fragilità, è chiuso alla spiritualità, paradossalmente, chi è sicuro di sé. E l'esperienza del familiare dell'alcolista mi pare un esempio. L'uomo che ha successo nel mondo, non è aperto alla religiosità. L'uomo che non ha successo nel mondo – e l'alcolista è un esempio emblematico – è aperto alla religiosità, alla spiritualità. Posso concludere dicendo, paradossalmente, non disperdete questo tesoro che è stata la vostra vita, riconoscendo la fragilità della vostra esistenza, ma essendo fiduciosi della possibilità di superarla attraverso un percorso spirituale, un abbandono fiducioso. E poi dico a coloro che sono sicuri di sé: state attenti, che questa sicurezza non è la vostra salvezza, anzi è la vostra condanna.

— 96 —

### Alessandro

La riflessione che vorrei fare su religiosità e spiritualità, riferita a me, essere umano, malato di alcolismo, è questa. Per me è stato molto importante la netta divisione tra la concezione spirituale e quella religiosa. La religiosità ha un presupposto di fede, o di apertura alla fede. Spiritualità, per mia fortuna, all'inizio, è stata la porta che mi ha permesso di fare i primi passi, proprio perché nella mia concezione, magari inadeguata di spiritualità, non vedevo una richiesta di fede, non sentivo l'esigenza di dover credere in qualcosa per quale non potevo credere, perché tutta la mia vita era la testimonianza negativa della volontà di disintegrare. Il percorso dei Dodici Passi è un percorso di integrazione: lento, faticoso. Per me è stata una forza pensare che stavo compiendo un cammino che non mi richiedeva di aprirmi alla fede. Mi sembra che Ernesto Balducci definisse il cristiano un trovatore di verità e non colui che aveva già in tasca tutte le risposte. All'inizio di questo percorso, io mi sono sentito proprio in quel modo. Ed è importante, per me, perché, se facendo riferimento alla religiosità, dovessi perdere la fede per un momento della mia vita, se non avessi questa malattia, che in questo senso è una benedizione per me, passerei un brutto periodo, ma non arrecherei particolari danni a me



stesso e soprattutto alle persone che credono in me e per le quali posso essere utile. Quindi, al netto della religiosità e della fede, nella mia spiritualità, io posso anche smarrirmi nella fede, ma questo non mi fa smarrire il fatto che comunque sono alla ricerca. Questo programma è nato proprio anche a partire dalle riflessioni del filosofo William James, e fa riferimento al fatto che l'esperienza religiosa è l'oceano, mentre noi siamo delle gocce di questo oceano. Sento, per me, che questo aspetto è molto importante, perché quello

— 97 —

che allontana o può allontanare molte persone da questo percorso di recupero non è solo la religiosità in quanto struttura, ma anche la religiosità in quanto bisogno di aver fede in un Dio in qualche modo rappresentato fuori di me. Può essere un ostacolo pensare a un Dio lontano, a un Dio raffigurato. Per me è stato più facile pensare a qualcosa dentro di me: con una specie di conversione, potevo incontrare Dio dentro di me. Ecco perché nel nostro programma, tendo a distinguere nettamente tra religiosità e spiritualità, anche se poi, proprio attraverso questo percorso, spesso, le due strade tornano nuovamente ad unirsi.

Claudio

Io sono Claudio e sono un alcolista e pensavo che non so che cosa sia la spiritualità: so che ne ho bisogno, per cui sono un cercatore, non un esperto di spiritualità. Credo di avere iniziato a bere perché provavo un disagio esistenziale: non ho avuto un'infanzia terribile; provengo da una famiglia cattolica, dove regnava un amore molto intenso, senza problemi economici; sono estroverso, vivevo in un paese. Il mio alcolismo nasce dal male di vivere. Dopo diciassette anni che non bevo, mi sono convinto che ci siano individui, come me, che hanno un'esigenza forte di rompere la propria sobrietà: non è difettosa la dipendenza, ma la sobrietà, cioè è difettosa l'origine, per cui, in un percorso umano, questo individuo è costretto a distruggere la propria sobrietà, per poi ricostruirla di nuovo, se ha fortuna: se entra negli Alcolisti Anonimi, se smette di bere, se fa un percorso di decostruzione di se stesso.

Questo mal di vivere è passato il giorno in cui ho smesso di pormi tante domande, ho cominciato a sorridere alla vita

— 98 —

e mi sono accettato. Questi diciassette anni mi hanno portato ad accettarmi di più per come sono fatto, nei miei limiti. Ci sono dei Passi che per me sono rivoluzionari: l'accettazione e l'affidamento del Terzo Passo, l'umiltà del Settimo Passo, ma soprattutto l'Undicesimo Passo, con cui litigo da diciassette anni, perché mi chiede di sentire coscientemente la voce del mio potere superiore e diventare strumento del suo volere. In questa dimensione, il mio io si ribella, per cui la prossima battaglia, nei prossimi diciassette anni, sarà quella di accettare umilmente quello che il mio potere superiore mi chiede. Avrò vinto la battaglia non sul mio alcolismo, ma sul mio io.

don Paolo Arzani

La parola religione non è necessariamente legato a un Dio o a più dei, tant'è che ci sono religioni atee: l'animismo è una religione che non crede in nessun Dio. Possiamo considerare la religione come sinonimo di fede in un Dio: è un suo significato, ma non è esaustivo. C'è un punto in cui spiritualità e religione si accomunano, come apertura al mistero: apertura al mistero del vivere, della realtà; apertura al mistero di me stesso: l'uscire dalla pretesa di definirsi e accogliere il mistero che sono io, è un atto religioso e spirituale in quanto è apertura all'altro. Finché sono chiuso in me stesso e voglio affermare me stesso, non sono né spirituale né religioso. Spiritualità e religione si accomunano in quanto sono uscita da sé; poi, religione può prendere anche il significato di fede cattolica, fede in Dio, fede in Allah, fede in Jahvé. Quando ho detto che l'apertura al mistero è un atto profondamente religioso, non intendevo dire che in quel momento credo in Dio, ma che mi apro al mistero.

— 99 —

### Annibale Divizia

Vorrei proporre due riflessioni che vengono da tradizioni culturali diverse: è stato detto che l'apice della cultura greca è stato raggiunto dalla sentenza «conosci te stesso». Parlando di questo con i giovani, ho rilevato che questo «se stesso» non è sufficiente, perché posso conoscere la mia miseria e mi demoralizzo, posso conoscere aspetti positivi di me e mi insuperbisco. A questa affermazione, «conosci te stesso», dobbiamo aggiungere un'altra frase: «accetta te stesso». La massima sapienza a cui l'uomo può arrivare è conoscere se stesso, ma anche accettare se stesso, le sue contraddizioni, perché da questa conoscenza reale di sé è possibile mettere in moto tutto.

La seconda riflessione procede da una frase di Sant'Agostino: «*novere in me, novere te*», che io possa conoscere in me, per conoscere te, cioè nella misura in cui io conosco realmente, profondamente, me stesso, solo nella condizione di apertura ad altre conoscenze. Sempre Agostino usa un'altra espressione, che richiamo spesso con i giovani. Si tratta di un dialogo, ed è Dio che parla, e dice: «Non cercheresti, se non mi avessi trovato». La ricerca è la condizione esistenziale dell'uomo: nella misura in cui un uomo non ricerca più, si fossilizza, costruisce idoli, abolisce la realtà, diventa costruttore di sovrastrutture, che sono sempre schiavizzanti. La dimensione della ricerca, dunque, quale che sia l'ambiente, la situazione, trova subito un suo oggetto vero nel momento in cui scopro l'altro. Di qui la necessità di uscire da sé per incontrare l'altro. Allaman commentava, nel suo intervento, dicendo che da io siamo diventati noi: e quel noi nell'accettazione della nostra comune debolezza. Si tratta di un punto importante: e questo è un fatto spirituale. Quale sia il noi, e la connotazione che vogliamo dare a questo termine, è comunque un fatto

— 100 —

della profonda interiorità dell'uomo, di quello che è l'elemento fondante se stesso, la sua riflessione, la sua vita nei rapporti con gli altri. Credo che il ricercare e il superare, attraverso l'accettazione di sé, la massima espressione della sapienza

greca, sia importante e possa aiutarci a riflettere ulteriormente sul tema che è oggetto di confronto oggi, qui.

**Allaman Allamani**

Credo che sia importante parlare dei rapporti che intercorrono tra le due dimensioni della spiritualità e della religiosità, così come penso che alcune differenze, che sono emerse anche dal nostro incontro, dipendano da come si vive e si pratica la propria spiritualità.

D'altronde Alcolisti Anonimi – e gli altri gruppi – non sono solo un'espressione di spiritualità, ma anche un fatto assai concreto, una fattiva presenza nel mondo che fronteggia le situazioni di soggetti che soffrono per la propria dipendenza. Gli alcolisti hanno soprattutto l'interesse a comunicare la loro esperienza e quindi aiutarsi aiutando l'altro, che, come loro, ha problema con il bere. Nella lettera che Jung inviò a Bill nel 1961, è contenuta una frase che bene esprime l'idea della ricerca, del confronto e del conflitto, e che riassume l'intero percorso di Alcolisti Anonimi: «Spiritus contra spiritum», nel senso che lo Spirito divino opera sopra e contro lo spirito intossicante, l'alcol della bevanda alcolica.

**Bruna Bocchini Camaiani**

Credo che dobbiamo ringraziarvi per i vostri interventi. Sicuramente, come è stato sottolineato, solo la condivisione

— 101 —

dell'esperienza dell'alcolismo genera una sua compiuta comprensione.

Tuttavia, come è stato rilevato da don Paolo, da Pierluigi Onorato, da padre Divizia, è pur vero che il tema della ricerca, della dipendenza, sono anche un paradigma della nostra condizione esistenziale e questa intuizione mi sembra corrispondere ad elementi profondi di verità. Quindi posso solo augurarmi che il discorso venga ripreso e vi ringrazio.

— 102 —

**NOTE SUGLI AUTORI**

**ALLAMAN ALLAMANI**, psichiatra, coordinatore del Centro alcologico dell'Azienda Sanitaria di Firenze è membro del Comitato Scientifico della Fondazione Balducci.