

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I - N. 1

GENNAIO 1982



A.A. E LE DOPPIE DIPENDENZE
LA SBORNIA SECCA
LA RICADUTA

un malinteso da chiarire

L'UNICA CONDIZIONE RICHIESTA PER ESSERE MEMBRO DI A.A. E' IL DESIDERIO DI SMETTERE DI BERE.

Possono essere centinaia o forse migliaia i membri di A.A. che soffrono perchè si sentono respinti e hanno risentimenti dovuti a malintesi. Questa situazione sta forse creando, dissensi in A.A., dove non dovrebbero esistere dissensi. A giudicare da una serie ininterrotta di incidenti, che si sono verificati nell'arco di molti anni temo proprio che si tratti di una realtà. Noi però possiamo correggere questa realtà come sono state corrette tante cose nella storia di A.A.; con amore, pazienza e comprensione. Sembra che il problema abbia le sue radici nei diversi modi in cui vengono interpretate le parole, e precisamente le espressioni "lossicodipendenza" e "doppia dipendenza". Consentitemi innanzitutto di spiegarvi come io intendo usare questi termini, il significato cioè che avranno in questo articolo. Il "lossicodipendente" è una persona che dipende da un qualche farmaco o sostanze che non sono l'alcool. Lui (o lei) non è un alcolista. La persona che ha una "doppia dipendenza" è un alcolista, che, oltre che dall'alcool dipende anche da un'altra sostanza ed è nel pieno diritto di far parte di Alcolisti Anonimi. La nostra Terza Tradizione, a questo proposito, è chiara e non consente scappatoie: "l'unico requisito richiesto per far parte di A.A. è un sincero desiderio di smettere di bere". Se l'alcool è diventato per noi un problema, e vogliamo risolverlo con la sobrietà, abbiamo le carte in regola per entrare a far parte di A.A. Nessun altro problema che noi possiamo avere può, in alcun modo, influire su questo nostro diritto. Bene, allora siamo d'accordo, voi penserete. Che io sappia nessuno dice il contrario. Dove sta il problema? Il problema sta nel fatto che tanti dei nostri membri, che hanno una doppia dipendenza, interpreta-

no qualsiasi riferimento ai tossicodipendenti non alcolisti come un attacco diretto a chi ha una doppia dipendenza. Forse, per il fatto di avere sofferto per tante ricadute e per essere stati molto spesso crudelmente feriti, essi vedono un rifiuto là dove nessuno pensa di rifiutarli. Alcuni anni fa, ad un delegato alla Conferenza dei Servizi Mondiali, proveniente da uno stato del Sud Ovest, capitò questo incidente che lo meravigliò e lo fece rimanere male. In una delle lettere mensili ai Gruppi del suo Stato, egli espresse la convinzione che solo gli alcolisti dovrebbero far parte di A.A. La sua lettera ad un certo punto, diceva: "il nostro Manuale di Servizio di A.A. dichiara che i 12 Passi di A.A. come ogni verità spirituale, possono essere considerati a disposizione di tutto il genere umano così Narcotics Anonymous, Anonymous Gamble, e qualsiasi altro gruppo può usare i nostri 12 Passi, e quando questo può aiutare qualcuno noi ne siamo felici". "Mentre ci fa piacere che tutti questi gruppi di Anonimi includano nel loro programma i nostri Dodici Passi, io nelle riunioni chiuse del mio Gruppo voglio che siano presenti solo gli alcolisti. Voglio sapere che nel mio Gruppo avranno sempre diritto al voto e alla parola solo quelli che desiderano smettere di bere. Voglio che il mio gruppo di A.A. abbia solo uno scopo primario - portare il suo messaggio all'alcolista che ancora soffre". La frase "doppia dipendenza" non appariva mai nella lettera. Lo scrivente si riferiva a due gruppi di persone: i lossicodipendenti, e gli alcolisti. Egli non aveva ignorato né dimenticato coloro che hanno una doppia dipendenza. Nella sua mente essi erano proprio insieme agli altri alcolisti. (Si tratta di un mio amico intimo e abbiamo lavorato insieme nel servizio per

A.A. per molti anni: abbiamo parlato spesso di questo argomento e conosco il suo modo di pensare in proposito). Appena questa lettera arrivò ai Gruppi, il delegato ricevette da un membro di A.A. di una città vicina, molto dispiaciuto, una protesta risentita. "Che cosa deve fare un poverello che ha una doppia dipendenza" chiedeva "quando il nostro delegato sta cercando di metterlo fuori di A.A.?" Il delegato, che non aveva mai pensato una cosa simile nemmeno per un secondo, rimase allibito e riesaminò la sua lettera parola per parola, cercando la frase che poteva aver provocato una risposta di quel genere e nulla trovò, perchè non c'era. "L'unica spiegazione possibile" mi disse "è che io penso a coloro che hanno una doppia dipendenza primariamente come a degli alcolisti ed essi pensano a se stessi primariamente come ai tossicodipendenti. Quando scrissi che nel mio gruppo avrei voluto solo alcolisti, nella mente c'erano compresi coloro che hanno una doppia dipendenza, mentre secondo lui io li stavo escludendo". Il delegato si fermò qualche secondo su questo pensiero e aggiunse, "e questo è tragico". Un'altro mio vecchio amico di A.A., che vive in uno stato dell'Est ebbe un'esperienza analoga. Egli si trovava in una riunione aperta di A.A. in cui tutte e due le persone che dovevano prendere la parola avevano avuto una doppia dipendenza, e tutti e due



parlavano solo della loro tossicodipendenza, senza fare praticamente nessun riferimento all'alcolismo. Questo gli dette fastidio specialmente perchè egli temeva che un alcolista che si fosse trovato lì per la prima volta, non avendo sentito nessuno con cui potersi identificare, avrebbe potuto pensare

che A.A. non aveva niente da offrirgli. Il mio amico descrisse questo fatto, e i suoi sentimenti in proposito, in un articolo pubblicato sul Notiziario Mensile della sua zona. Egli suggeriva che, alla luce della III e della IV Tradizione, se chi teneva la riunione era un A.A. che aveva avuto una doppia dipendenza, avrebbe dovuto porre l'accento sul proprio alcolismo. Egli si preoccupò di chiarire bene che coloro che avevano avuto una doppia dipendenza non solo avevano il pieno diritto di far parte di A.A., ma erano necessari e desiderati in A.A. Eppure il Notiziario fu sommerso da proteste perchè l'autore aveva cercato di fare, di coloro che avevano una doppia dipendenza, dei "cittadini di seconda categoria", per poterli addirittura tenere fuori di A.A. Uno scrisse indignato riferendo che aveva "ricevuto telefonate di cinque persone preoccupate di non aver più diritto di far parte di A.A., perchè oltre ad avere abusato dell'alcool avevano abusato anche di altre sostanze o psicofarmaci". Alcuni mesi fa Grapevine stampò un articolo che io avevo scritto sull'uso delle Tradizioni di A.A. nei nostri Gruppi. Vi si parlava brevemente anche del malcontento di un Gruppo per il fatto che venivano accettati come membri anche tossicodipendenti non alcolisti, e spiegavo perchè questo andava contro le Tradizioni. Specificatamente e ripe-

lutamente l'articolo chiariva in modo del tutto inequivocabile (così pensavo) che io

mi riferivo solo a tossicodipendenti non alcolisti. Nell'articolo non c'era proprio alcun riferimento a chi ha una doppia dipendenza. Le lettere che mi arrivavano venivano da persone con doppia dipendenza, membri di A.A. assolutamente sicure che io stessi chiedendo l'espulsione immediata da A.A. di ogni membro che avesse, o avesse avuto, un problema con psicofarmaci o droghe! Non riuscivo a credere che l'articolo che avevano letto fosse proprio quello che avevo scritto io. Una lettera spezzava il cuore, perchè non esprimeva rabbia, ma chiaramente era stata scritta con un senso di profondo dolore e perplessità. Questo membro di A.A. era caduto in una doppia dipendenza, (come è successo a molti di noi), quando un medicobene intenzionato, ma poco esperto, cominciò a fargli prendere tranquillanti per aiutarlo a

smettere di bere. Ora è in A.A. da 10 anni e si sta recuperando da entrambe le dipendenze. "Escludere da A.A. chi ha una doppia dipendenza" scriveva "significa negare a queste persone la possibilità di recuperarsi. Dovrei io, che sono da tanto tempo in A.A., rifiutare loro di diventarne membri?" Gli scrissi immediatamente, assicurandolo della mia netta opposizione all'idea di negare ad un alcolista di far parte di A.A. di qualsiasi tipo potessero essere gli altri suoi problemi. Non ero d'accordo con la proposta che mi faceva un'altro. Egli pensava che le "12 Tradizioni" si dovessero ampliare per aggiungervi coloro che hanno una doppia dipendenza. Ma le nostre Tradizioni, esattamente come esse sono scritte, includono già queste persone che hanno una doppia dipendenza, perchè esse includono tutti gli alcolisti. Questa situazione mi dà molto fastidio, perchè causa all'interno di A.A., una divisione che non ha ragione di essere. Gli alcolisti, e specialmente gli alcolisti che hanno anche un'altra dipendenza, hanno già sofferto tutto ciò che un essere umano può sopportare. In A.A., noi dobbiamo poter guardare l'uno all'altro nella completa fiducia che riceveremo l'amore e l'accettazione che ci vengono negati altrove. Il pensiero che un alcolista viva aspettandosi di essere rifiutato dai suoi amici membri di A.A. è un pensiero che mi addolora profondamente. Ho avuto la prova che a molti questo succede, e di quanto la cosa li addolori ed è una situazione che porta con se il pericolo di un danno per A.A. Se il mio amico delegato aveva ragione di supporre che la radice del problema si può trovare nel nostro modo di pensare a proposito della doppia dipendenza, allora ci ha dato anche la soluzione. Possiamo cambiare il nostro modo di pensare a proposito di questo argomento come abbiamo fatto in altri casi allo scopo di raggiungere il nostro recupero in A.A. Tutti gli alcolisti hanno altri problemi oltre a quello dell'alcolismo problemi di denaro, problemi di identità, problemi di sesso. Nessuno, compresi gli stessi alcolisti, pensa nemmeno per un attimo che quei problemi addizionali potrebbero impedire loro di far parte di A.A. Essi sono alcolisti, essi ne fanno parte. Se capita che gli altri problemi dell'alcolista siano connessi con l'abuso di farmaci nessuno, nemmeno essi



stessi, dovrebbero mai pensare che quei problemi addizionali potrebbero impedire loro di essere Alcolisti Anonimi. Essi ne sono parte. Mi domando se tutti noi in A.A. non abbiamo pensato e parlato e non ci siamo preoccupati troppo di questo problema della doppia dipendenza. Forse dovremmo fare meno attenzione a ciò che ci differenzia e dovremmo concentrarci di più sul fatto che ci rende uguali in maniera tanto evidente da sovrastare qualsiasi altra cosa. Noi siamo tutti alcolisti. Questo è ciò che veramente conta.

E.F., Tulsa, Okla.

(da Grapevine, Ottobre 1981)

LA SBORNIA SECCA



Questa è la prima testimonianza ed è di Mara (certamente ricorderete "L'alcool: primo amore della bella diciassettenne", la storia pubblicata sul Grande Libro). Mara, ad un certo punto, dice che non voleva credere che, dopo un lungo periodo di sobrietà, sarebbe stato possibile rivivere ancora quella tremenda esperienza. Questa testimonianza dimostra quanto ancora incombe su tutti noi, il tremendo pericolo e quanto sia per tutti noi, sempre necessario continuare a vivere la vita di Gruppo per poter applicare, in tutti i momenti della nostra vita, il programma di recupero suggerito da A.A. nei Dodici Passi.

"Sono in macchina, sto maledettamente male, sono madida di sudore anche se è pieno febbraio. Sto rientrando a casa dopo una serata in compagnia di alcuni amici A.A., una serata alquanto strana. Infatti durante la cena ho percepito una trasformazione dentro di me che mi ha messo in allarme: ho cominciato a contestare il Gruppo in maniera violenta, aspra, di rifiuto. Mi è parso quasi che "l'altro" soppresso circa 20 mesi prima, stesse tornando a galla. Incomincio a parlare, parlare, parlare...Ma cosa sto dicendo? È possibile che dopo un anno e mezzo di frequenza al Gruppo soltanto adesso riesco a travargli mille e uno difetti? Sono io che parlo? Mi sento lontana, lontana, lontana..Cosa mi sta succedendo?". Ecco, queste, brevemente sono le prime sensazioni che percepii quando ebbi la famosa "sbornia secca", quei primi sintomi che avevo letto su qualche foglio della nostra letteratura e che lì per lì avevo sottovalutato, per non dire rifiutato, in quanto mi sembrava impossibile che un soggetto con una discreta sobrietà sulle spalle potesse esserne colpito. Ma quello

che mi è accaduto, sfortunatamente, non si è esaurito in una sola serata perché l' "exploit" avvenne il giorno seguente. Al mattino, come sempre, mi recai in ufficio, non pensavo più a quello che era successo meno di 12 ore prima (o forse non volevo pensarci) e, tranquillamente, mi misi al lavoro anche se mi sentivo alquanto apatica. Verso mezzogiorno, mentro ero intenta a scrivere sotto dattatura del mio capo, sentii come se una scossa elettrica (non so come definirla meglio) mi attraversasse il corpo dai piedi alla testa. Immediatamente mi alzai, non riuscivo a mantenermi in equilibrio, barcollavo, sentivo la testa scoppiare e nello stesso tempo vedevo tutto nero. Uscii dalla stanza sotto lo sguardo stupito di chi c'era dentro e mi avviai automaticamente per il corridoio. Sembrava che una mano invisibile mi sballottasse da una parete all'altra ed in tutto questo trambusto una cosa era chiara nella mia mente: una bottiglia di "Martini" nel frigorifero del cucinino mentre una forza diabolica mi stava attirando verso di essa. All'improvviso ebbi un barlume, in mezzo a quel caos, presi la mia agendina e cominciai a sfoglarla per cercare qualcuno a cui chiedere aiuto. Nemmeno a farlo apposta mi capitavano sotto gli occhi numeri telefonici di persone che erano ancora nel problema e quindi non erano sicuramente in grado di darmi una mano. Allora alzai il ricevitore e formai il numero del mio "sponsor" che si trovava anche egli al lavoro (non so per quali motivi non mi era subito venuto in mente) e con voce strana, roca, traballante dissi: "sto male.." ed immediatamente la comunicazione fu interrotta: Antonio stava venedno da me, ma l'attesa sembrava eterna ed io, grazie a Dio, per evitare di compiere qualsiasi stupidaggine, mi chiusi nel bagno. Non so quanto tempo

passò, mezz'ora, un'ora...Sentii soltanto: "Mara, scendi, sono Antonio". Scesi, salii in macchina e Antonio rimase sbalordito per il mio aspetto, mi invitò a specchiarmi nel retrovisore: ero cerea, con le occhiaie, il viso gonfio. Gli stessi segni che mi lasciava l'alcool dopo una solenne sbornia. Parlai, parlai per tutta la giornata, a tarda sera ritornai a casa. Quello che avevo visto la mattina sul mio viso era quasi sparito e mi sentivo moralmente meglio. La cosa però non finì lì, anche se la notte dormii. La mattina seguente e così per circa una settimana, appena sveglia, con le finestre chiuse e la luce spenta, ancora intontita dal

sonno, scoppiavo a piangere. Il motivo? Non lo so. Una cosa però è certa: ero in piena "sbornia secca". Questo stato di cose lo superai completamente dopo un mese e mezzo. Grazie ad A.A. sono riuscita a non ricadere in quell'inferno dove per tanti anni avevo vissuto e nel quale non voglio assolutamente tornare. Grazie agli insegnamenti del Gruppo ho fatto tesoro di questa esperienza ed ho ancora di più capito quanto l'alcolismo, in alcuni momenti, possa trasformarsi in un agguato mortale (alla mia vita) se non avessi le armi di A.A. per difendermi.

Mara

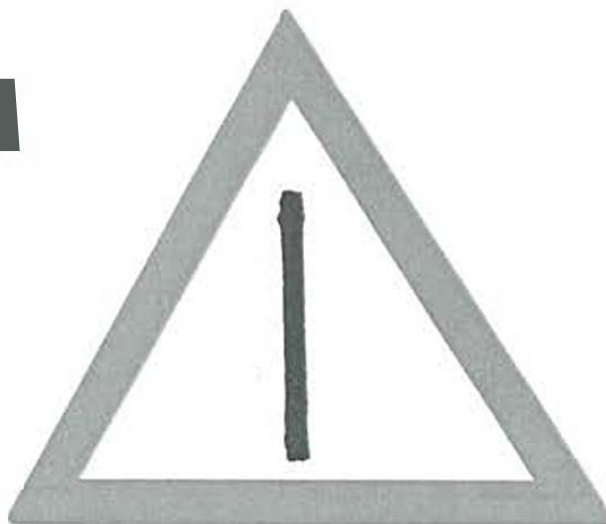
il risveglio del mostro



...Uscii dalla clinica e mi aggrappai al gruppo A.A. come non avevo mai fatto, non saltai mai una riunione; lentamente maturavo. Fu verso i nove mesi, una notte mi svegliai di colpo, smarrito, e tremando dissi a mia moglie di buttare tutto l'alcool che era in casa, anche il profumo, perchè in me si era svegliato il mostro. Mi sentii annullato, ma con un briciolo di lucidità riuscii a vestirmi in fretta ed uscire da casa, andai a svegliare un alcolista e così mi calmai. Al mattino seguente andai al lavoro tranquillo, verso le 11 vennero a trovarmi 2 alcolisti; ad un tratto, incominciai a camminare avanti e indietro, mi sembrava di impazzire ero come un animale in gabbia, il Mario alcolista aveva preso il sopravvento. Con l'ultimo barlume di lucidità chiesi ai 2 amici di legarmi, di fare qualcosa, non volevo bere, ma io non ero nessuno per decidere. I due amici raccontano che durante il tragitto dal negozio alla clinica, mi graffiavo tutto, sbattevo la testa, mi strappavo i capelli; loro sapevano: bastava un bicchiere!

Stetti quaranta giorni in clinica e con l'aiuto del gruppo e l'aiuto di Dio riuscii a non bere. Ormai sono 2 anni e mezzo che non bevo, vivo con la piena coscienza che non ci sono più prove da fare. Ringrazio mia moglie a cui in particolare devo la mia sobrietà, grazie a mio cognato e a tutti quelli che mi sono stati vicini. Ringrazio Iddio dicendo: "Signore sia fatta la tua volontà e non la mia, oggi non bevo e se posso, aiuterò qualche alcolista".

PERICOLO DI RICADUTA



Ecco alcune indicazioni ricavate dai documenti del Congresso tenuto nel maggio 1975 nel "Beach Farm Hospital" di Dublin, New Hamshire (USA)

Dopo un periodo di astinenza dall'alcool si può verificare lo sviluppo involontario di un comportamento particolare: sono i segni premonitori di una "scivolata". In A.A., in questo caso, si dice che una persona sta entrando in una fase in cui tutti i suoi pensieri portano verso una direzione pericolosa e che, se non viene corretta in tempo, porterà automaticamente ad una "scivolata". Tutto questo si può definire più brevemente, "incubazione di una ricaduta", trattandosi di un insieme di sintomi caratterizzati da un cambiamento dell'umore dell'alcolista, lamentele, confusione emozionale, ed anche angoscia più o meno intensa, che se non controllati, porteranno alla indigestione di alcool. La durata di questo periodo di incubazione cambia a seconda degli individui. Possono essere parecchi giorni, settimane o anche mesi, durante i quali l'individuo cambia comportamento e la "scivolata" entra nella fase preparatoria. L'inizio di questo periodo cambia da persona a persona, ma ci è d'aiuto il fatto che per ogni persona si ripetono sempre gli stessi sintomi. Eccone una lista:

- 1) Verbosità. Un parlare illogico senza fine e senza scopo ed a proposito di qualsiasi cosa;
- 2) Mutismo. Dalla verbosità, accompagnata anche da allegria, si passa al mutismo e viceversa.
- 3) Irritabilità. La persona è irrequieta e si infastidisce per ogni sciocchezza.
- 4) Attività incessante. La persona è continuamente indaffarata.
- 5) Esaurimento. La persona si rende sempre più affaticata.
- 6) Rimorso. Si piange con molta facilità.
- 7) Noia. Disinteresse per qualsiasi cosa. Irritazione nei riguardi delle persone attive.
- 8) Depressione. Malinconia, incomunicabilità, scontroosità.
- 9) Eccesso di fiducia. E' euforico. Dice che la sua sobrietà durerà per sempre.
- 10) Misanthropia. Desidera la solitudine.. Inizia la "fuga".

I parenti e gli amici possono accorgersi molto prima di noi, di questi cambiamenti. Ecco perchè sentiamo spesso dire dalle mogli che loro sanno quando il marito è sulla strada che lo porta a bere di nuovo. Di conseguenza, la teoria, giustamente, è questa: una persona perde il controllo non quando beve il primo sorso, ma molto prima di arrivare a questo. Si tratta di ebbrezza emozionale che egli non riuscirà a fermare se non controlla in tempo utile la sua mente. È per questo che dimentichiamo gli orrori dell'ultima sbornia: siamo ubriachi emotivamente e l'atto di prendere il bicchiere e bere non è altro che un'azione automatica che ha avuto origine qualche tempo prima e che è maturata nella nostra mente perchè non abbiamo fatto niente per tenerla sotto controllo. Questi sintomi, a cui si aggiungono continui mal di testa ed insonnia, sono all'inizio quasi impercettibili ma poi si accentuano gradualmente fino al totale capovolgimento del nostro comportamento. I sintomi elencati si possono combinare in maniera diversa. Se si fa notare all'interessato questo stato di cose, lui si arrabbierà e dirà che non pensa affatto a bere, ma se questa situazione non verrà immediatamente

dominata, passerà a quello che chiamiamo lo "stato di allarme" che è segnato da un aumento della sofferenza e da un'accentuazione dei sintomi. Seguirà una terribile angoscia emozionale, sudorazione ed anche tremori, fino a raggiungere un vero e proprio stato di panico. Questo stato di "grave pericolo" non può durare molto, deve essere breve perchè la sofferenza è molta, intensa. È necessario uscirne alla svelta, in una maniera o nell'altra; questo è il momento in cui riprenderemo il bicchiere e ricadremo nella dipendenza fisica. Ma cosa fare? Quando ci troviamo in queste condizioni dobbiamo riconoscere che ci stiamo preparando ad una ricaduta, accettarlo e fare qualsiasi cosa per contrastare questa nostra tendenza: è necessario innanzitutto distogliere la nostra mente da quei ragionamenti che ci porteranno a bere, e per far questo possiamo:

- 1) Parlare con chiunque possa comprenderci
- 2) Fare qualsiasi cosa che ci impegni fisicamente
- 3) Telefonare ad un altro alcolista
- 4) al limite ...rimanere attaccati alla sedia e non muoversi per nessuna ragione.

Una delle nostre prime preoccupazioni è stata di analizzare le ricadute. All'inizio, quasi tutti gli alcolisti di cui ci occupavamo, incominciavano ad avere delle ricadute, nonostante che da mesi avessero cessato di bere. Altri rimanevano sobri sei mesi, un anno quasi e facevano una scivolata. Questa era sempre una realtà catastrofica. Ci guardavamo l'un l'altro e dicevamo: "Chi sarà di turno?" Oggi, nonostante che le ricadute pongano un problema molto difficile, il nostro Gruppo le tratta senza drammatizzare. La paura si è dissipata, l'alcool minaccia sempre l'individuo, ma noi sappiamo che esso non può distruggere il benessere comune. Sembra che non serva a nulla discutere con quelli che ricadono e del metodo da applicare per cessare di bere. Dopo tutto, la gente che beve riuscirebbe a spiegare a quelli che sono sobri come mantenere la sobrietà? Simpatizzate con loro e provate a chiedere se hanno trovato piacere. Se sono troppo bevuti o troppo agitati, portatevi gentilmente fuori dalla loro strada.

Una lettera di Bill del 1942.



SESTO PASSO

NOI CI SIAMO TROVATI PRONTI AD ACCETTARE CHE DIO ELIMINASSE TUTTI QUESTI DIFETTI DEL NOSTRO CARATTERE.

Purtroppo non possiamo pubblicare un commento al VI Passo perchè ci è mancato proprio il tempo necessario per scriverlo. Chiediamo scusa a tutti e promettiamo, nella speranza di ricevere presto commenti ai Passi (dal VI al XII) da tutti i Gruppi d'Italia, di colmare la grave lacuna con prossimo numero.

DUE STORIE DA MODENA

Sono un alcolista e la mia storia è simile o peggiore ad altre migliaia di storie in Italia che nel mondo intero, io iniziai a bere alcool circa vent'anni or sono, ora ne ho quaranta, come e perchè non lo ricordo, forse per la nuova compagnia che mi ero fatto, in quanto tutti bevitori, ma se debbo affermare di aver avuto un motivo di qualsiasi genere per iniziare posso negarlo categoricamente in quanto non esisteva. Ricordo, allora ero giovane, che quando bevevo specialmente grappa al mattino questa mi dava un senso di euforia, una carica nello svolgere il mio lavoro e stavo bene anche di salute come in compagnia, anzi più bevevo più trovavo facile risolvere i vari problemi che si presentavano. Con l'andar del tempo però cominciai a fare mescolanze, passando dalla grappa al cognac, whisky, aperitivi alcolici, amari di ogni genere e queste bevute sfrenate si protrassero per anni, anche perchè ogni occasione era buona per festeggiare con l'alcool. Finchè un bel giorno, eravamo nell'anno 1973 mi dovetti ricoverare in ospedale dietro consiglio del mio medico in quanto iniziarono le prime avvisaglie delle rovine che l'alcool stava producendo sul mio fisico e da quel momento per ben altre due volte in un anno ritornai ricoverato per analisi e relative disintossicazioni del caso. Dimesso dopo le cure con divieto più assoluto di far uso di bevande alcoliche poichè il mio fegato era già in stato precario. Tante furono le promesse ai medici, alla moglie, agli altri familiari, che non avrei più bevuto, tentai lo posso dire da solo, ma dopo un certo periodo c'era una nuova ricaduta, questo perchè la

malattia da alcool esitava ed era più forte di me, le promesse non furono mai mantenute e per due anni consecutivi le bevute anzichè decrescere aumentarono ancora più sfrenatamente di prima, sino a portarmi all'anno 1976 ad un ricovero d'urgenza già in delirium tremens presso la Clinica Neuro-Psichiatrica del Policlinico di Modena, con prognosi di due giorni di vita, ai quali seguirono sei giorni di coma. Uscito anche questa volta, ho provato da solo a smettere di bere, ma senza nessun risultato, sicchè continuando su questa strada in quattro anni sono stato ricoverato altre tre volte in delirium tremens e due volte in stato di pre-delirium, la mia vita ormai si era ridotta ad un continuo andirivieni tra casa di cura e Clinica Neuro, fino al 15/12/80 ritornato ricoverato in Neuro per un collasso nervoso sempre legato all'alcool, il mio stato psico-fisico-mentale aveva ricevuto danni tali che mi fu detto che un'altro ricovero certamente sarebbe stato l'ultimo. E' proprio in questo periodo che data la mia situazione, la mia Dottoressa curante in "Neuro" si mette a mia insaputa in contatto con Gruppo A.A. di Modena, ed un bel giorno viene a parlarmi un membro del gruppo stesso, che con poche e semplici parole mi convince che da solo non sarei mai riuscito ad uscire da quel tunnel di fango in cui l'alcool mi aveva incastrato. Ho creduto subito a queste parole ed ho cominciato a frequentare il gruppo la domenica stessa, dietro il permesso dei medici, ed ho accettato la mia impotenza di fronte all'alcool, nel gruppo ho trovato persone di qualsiasi ceto, uomini e donne, ma

tutti con lo stesso problema da risolvere, ho sentito storie come la mia, consigli per ognuno per trovare il modo migliore per smettere di bere, io personalmente ho seguito il consiglio di un membro più anziano di me come frequenza al gruppo, il programma delle 24 ore, molto semplice da mettere in pratica: alzarsi al mattino e dire per oggi non bevo, domani si vedrà, l'indomani altra promessa, oggi non bevo domani deve ancora venire, così di questo passo ventiquattro ore alla volta io ho raggiunto i primi sei mesi di sobrietà e spero che ciò continui un pò con la mia volontà e con l'aiuto degli amici e compagni del gruppo in cui sono rinato, seguendo ed ascoltando senza mai stancarsi i consigli ed i suggerimenti che a volte si ripetono apposta per tener sempre più lontana quella tentazione del primo bicchiere perchè è quello che inevitabilmente porta alla ricaduta ed alla inevitabile sbornia. Possono essere tanti i motivi per cui una persona arriva all'alcool, però esiste un solo modo per allontanarsi, seguendo il gruppo, perchè questo non pone nessun traguardo se non quello di raggiungere la sobrietà, per poter rivivere una nuova vita piena di soddisfazioni e di felicità, di rispetto da parte di quelli che ti avevano scaricato per tutti i disastri commessi durante il periodo alcolico, ritrovare di nuovo gli affetti della famiglia che anch'essi si erano persi; io questo l'ho ritrovato grazie all'aiuto ricevuto da tutti gli amici del Gruppo A.A. di Modena a cui va il mio grazie, promettendomi che tutto quanto ho ricevuto d'ora in poi cercherò di trasmetterlo ad altri alcolisti, perchè sono sicuro che ciò farà altre bene anche a me poter vedere rinascere un'altra persona che si trovava nelle mie stesse condizioni di quando sono entrato a far parte di questa grande famiglia.

Un Alcolista Anonimo

Mi chiamo Benito e sono un'alcolista.

Era da tanto che volevo liberarmi dalla schiavitù del bere: in venticinque anni ero passato gradualmente dal vino ai superalcolici. L'indigestione cominciava alla 9,30 del

mattino (mi ero imposto di non cominciare prima) e terminava quando andavo a letto. Il tremore delle mani mi impediva di scrivere, di prendere il caffè al bar con gli amici, di mangiare in brodo e tante altre cose. Era abituale alzarmi al mattino senza sapere cosa avrei dovuto fare ed in uno stato di angoscia tremendo, senza limiti che mi portava a bere per dimenticare quale sarebbe stato il mio futuro. Tutto ormai era in funzione del bere e ad esso sacrificavo il lavoro, salute e famiglia. Provai tante volte a smettere ma senza riuscirci: in ogni nascondiglio avevo piazzato una bottiglia che mi aspettava. Ero già guardato in modo particolare dai grossisti e dalle commesse dei grandi magazzini per gli acquisti incredibili (come quantità e spesa) di superalcolici che facevo. Né riuscivo a capire perchè, nella cerchia delle mie conoscenze, non ci fossero altri come me. Poi, un giorno, lessi un trafiletto della cronaca locale, in cui si parlava della fondazione a Modena di A.A. Sentii subito che era forse nato quello che mi ci voleva. Ma persi l'annuncio e tutto continuò come prima. A distanza di tempo l'annuncio venne ripetuto e questa volta, preso il coraggio a quattro mani, andai, di domenica mattina alle 9, a bussare alla porta di A.A. Ero confuso ed intimidito dall'ambiente nuovo, ma il calore dell'accoglienza dei presenti fu tale che ben presto superai le titubanze. Poi sentii raccontare dagli alcolisti presenti i loro travagli, uguali o peggiori dei miei. Chi era tornato sobrio da poco, chi da molto, ma tutti stavano facendo il possibile per non ricadere e per dare una mano agli altri alcolisti che avevano l'intenzione di smettere. Come novizio venni preso in particolare considerazione, mi diedero il numero di telefono di amici che mi avrebbero dato una mano qualora fossi caduto in crisi e ci rivedemmo alla domenica mattina successiva. Da allora ho smesso completamente di assumere alcool di qualsiasi genere. La riunione settimanale è sempre riuscita a darmi la carica sufficiente per restare astemio da una domenica all'altra. Ho superato i 4 mesi di astinenza, ma debbo frequentare sempre le riunioni di A.A., perchè non sarei sicuro di farcela da solo. Ho finalmente trovato la mano amica e fraterna, pronta in tutti i momenti ad aiutarmi nel modo più concreto possibile. Ci fosse stata dieci anni fa!

PERCHÉ IL MESSAGGIO DI A.A. ARRIVI DOVUNQUE.

La continua crescita dei Gruppi di A.A. Italiana deve essere di sprone a tutti. Il Messaggio sta estendendosi. Le parole di Bill.. "Io sono responsabile..Quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, io voglio che la mano di A.A. sia sempre presente. E. per questo: io sono responsabile". sono portate a tutti. Questo, però è possibile, solo se esiste, organicamente, un centro di coordinamento. Questo centro di coordinamento, nato come Servizi Generali, è stato da tutti noi liberamente eletto il 18 ottobre 1981, durante l'Assemblea Generale di Via Lupatelli a Roma, ove, fra l'altro ne è stato approvato l'organigramma. In quella stessa assemblea generale è stato approvato un bilancio preventivo di venti milioni, necessario a coprire le spese indispensabili per un decente funzionamento. Questo bilancio è stato sottoscritto solo per il 50% ed è quindi necessario ed indispensabile, reperire il restante 50%. Ad oggi, ci sono pervenute solo le quote sottoscritte dai Gruppi di Brescia, Milano-Speranza, Pesaro, Roma-Centro 1, Roma Centro 2, Roma-La Magliana, Roma-Nord Est, pari al 10/12% del totale sottoscritto. Ringraziamo sentitamente tutti dell'invio. Nella ultima riunione di Firenze si è puntualizzata la reale situazione sollecitando i presenti. Nella circolare n. 1/81 del C.A.F., si davano suggerimenti onde poter dare una programmazione alle spese di esercizio non ancora sottoscritte (il bilancio) e per comunicarne la eventuale disponibilità. Con rammarico si è constatato che, escluso Firenze, nulla ci è pervenuto dagli altri Gruppi. Invitiamo quindi i Segretari Regionali, i Segretari di Gruppo e tutti i membri di A.A. a collaborare a quanto sopra detto, augurandoci che l'invito rivolto ottenga quel successo che tutti auspichiamo, e porgiamo un caro saluto a tutti.

Il Comitato Amministrativo Finanziario.

SCHEMA DI STRUTTURA

PER AL-ANON IN ITALIA



Ogni Gruppo elegge un Rappresentante di Gruppo. I Rappresentanti di Gruppo di una regione, quando sono riuniti, costituiscono un COMITATO REGIONALE. Il comitato Regionale, appositamente riunito, elegge fra i propri componenti un Rappresentante Regionale. Di solito il Comitato Regionale si riunisce una volta al mese o, se non è possibile, ogni due mesi. Non vi sono, comunque, regole fisse. Ogni Comitato Regionale sceglie e fissa come vuole i tempi e le date per i propri incontri. I Rappresentanti di Gruppo e il Rappresentante Regionale possono così scambiarsi esperienze, informazioni e idee per iniziative da prendere per progredire nell'interesse di tutti e per il benessere comune. Quando un rappresentante di Gruppo diventa Rappresentante Regionale, il Gruppo a cui appartiene dovrà scegliersi un altro rappresentante. Il Rappresentante Regionale diventa automaticamente un membro del Comitato Nazionale. Egli rappresenta la coscienza di Gruppo come questa si è sviluppata nella sua regione ed è al corrente di quanto accade in tutti i Gruppi che rappresenta. I Rappresentanti Regionali portano al Centro un tesoro di informazioni, consigli, critiche costruttive, utili anche per l'organizzazione delle varie attività di servizio. Il COMITATO NAZIONALE sarà così costituito dal Presidente (Segretario Coordinatore), da un Segretario (Vice Segr. Coord.re), un Tesoriere, tutti i rappresentanti Regionali e tutti i Coordinatori dei vari servizi. Il Comitato Nazionale si riunisce ogni tre-quattro mesi per ascoltare le relazioni dei Rappresentanti Regionali sulle attività e sulla vita dei Gruppi nelle rispettive regioni, e le relazioni dei Coordinatori sul lavoro da essi svolto. Questi ultimi illustreranno anche i loro programmi per il futuro, che potranno essere approvati o bocciati dal Comitato Nazionale. Ogni membro del Comitato Nazionale ha diritto a un voto. Di ritorno a casa i Rappresentanti Regionali faranno ai Rappresentanti di Gruppo della propria regione una relazione sulle risultanze della riunione del Comitato

Nazionale. Ogni Rappresentante di Gruppo, a sua volta, riferirà al proprio Gruppo tutte le notizie ed i fatti che riterrà utile trasmettere. Attraverso questo sistema circolatorio, la linfa dell'informazione dell'esperienza, della possibilità di comunicare idee e necessità, potrà passare da un gruppo all'altro e dai gruppi al Centro, per tornare dal Centro ai gruppi, costituendo un ciclo continuo che darà vita e maggiore impulso a tutti i componenti di Al-Anon e ad Al-Anon nel suo insieme.

Il mio nome è Marilena e sono la sorella di un'alcolista.

Ho conosciuto A.A. nel luglio del '79. Eravamo in cerca d'aiuto per Chiara, mia sorella che è alcolista e conoscere il Gruppo di A.A. di Dolo, che da poco era sorto è stato per noi trovare quell'appoggio concreto che avevamo tanto cercato per Chiara. Anche per noi familiari è stato un grande aiuto, perchè non ci si sentiva più soli e si poteva parlare del problema alcool e di tutta la sua conseguenza con persone che lo capivano esistenzialmente. La scoperta del metodo di A.A. mi aveva colpito in quel tempo per l'effetto che aveva provocato nella vita degli alcolisti sobri. Vicende personali mi hanno portato a non occuparmi più attivamente di A.A. Ritornata in quest'estate '81, la ricaduta di Chiara mi ha portato a continuare l'approfondimento del metodo A.A. nei testi che ci sono e a frequentare le riunioni di Al-Anon proprio per comprendere di più il problema e poter aiutare meglio Chiara.

Molto più di prima ora mi colpisce la profondità spirituale del metodo che colpisce a fondo l'egoismo che tutti abbiamo, l'insincerità, la menzogna, il compromesso. In particolare mi colpisce la grande importanza del Potere Superiore, per mezzo del quale ciascuno può raggiungere quelle conquiste spirituali e morali che gli permettono di vivere una vita completamente diversa. In questo periodo difficile per Chiara, e quindi anche per noi, solo questa Presenza Superiore mi dà la serenità e la padronanza di me stessa per continuare ad amare Chiara e la forza di fare tutti i passi che sono necessari per il suo bene.

due Storie da Dolo



Mi chiamo Luigi e sono un membro di Al-Anon. Non so se riuscirò ad esprimere proprio tutto quello che ho provato e che provo frequentando il gruppo di A-Anon. Questo gruppo è stato per la mia famiglia l'ultimo tentativo di salvezza. Ho detto l'ultimo tentativo perchè quando entriamo in questo gruppo non si sa che l'alcolismo è una malattia e perciò dobbiamo cambiare modo di pensare e di operare nei confronti dell'alcolista. Questo è alla base di tutti i nostri discorsi perchè operando in questo senso non solo si riuscirà ad essere più sereni e tranquilli, ma si riuscirà a dare un aiuto al nostro familiare ad uscire dal problema sapendo gli sforzi, le sofferenze che egli prova nel levarsi di dosso questa malattia. Il gruppo che frequentiamo è un gruppo che ci piace, è un insieme di persone legate fra loro dal problema dell'alcool. Ci piace perchè è un parlare schietto, un parlare dal cuore scambiandoci impressioni, fatti di famiglia, cose che più ci angustiano, cose belle, soddisfazioni e gioie. Da tutto questo io ne tratto benefici, consigli per il rapporto con il mio familiare, ho imparato ad accettare che l'alcolista è un'ammalato, che al mondo ci sono ancora persone che vogliono bene al prossimo e lo aiutano con amore, ciò che prima ci ritenevamo colpiti da vergogna e umiliati ed abbandonati da tutti per causa del nostro familiare. Ora non più perchè l'alcolismo è una malattia sociale e perciò molte altre persone che ruotano attorno ad essa ne sono colpite direttamente o indirettamente, qui si trovano gli amici che si aiutano moltissimo. Un'altra cosa importante e che mi ricorda il mio passato e non è di poco conto, perchè qualche volta mi dimentico di quello che ero prima di trovare l'A.A. e l'Al-Anon. Voglio ringraziare tutti per quello che hanno fatto o stanno facendo e faranno per noi e non ci saranno mai cose potranno ripagarli. Frequenteremo spesso questo gruppo anche perchè ci dà una spinta, una carica morale che ci aiuta ad andare avanti a lottare per sconfiggere l'alcool.

I non bevitori sono più esposti alle conseguenze dell'abuso

Il cervello si difende dall'alcol

di T. ROBB

LA STAMPA

perché al-
colisti cronici posso-
no avere una tale tolleranza all'alcol da poterne bere in grande quantità e riuscire ancora a guidare l'automobile? Il tasso alcolico nel loro sangue renderebbe le persone normali incapaci di ragionare.

E ancora: quali alterazioni cellulari provocano tre-

mulato una nuova teoria sull'alcolismo. Le cellule cerebrali, come quelle di altri organi, sono ricoperte da membrane protettive che contengono grassi e proteine. Queste sostanze rendono la membrana «fluida», come dicono gli scienziati. La membrana infatti può essere paragonata, per quanto riguarda il suo stato fisico, al burro, che diventa solido o liquido a seconda per esempio della temperatura. Normalmente, le membrane cerebrali sono semifluidi, e molto sensibili agli effetti dell'alcol.

In esperimenti su ratti, il dottor Emanuel Rubin, il dottor J. W. Berg e



membrana nel suo stato semifluido.

Sempre secondo questa teoria, membrane rigide possono spiegare la tolleranza all'alcol nei grandi bevitori, dal momento che ce ne vorrebbe una grande quantità per portare le membrane al valore di più due.

I ricercatori di Filadelfia hanno anche scoperto che nelle membrane delle cellu-

scala in cui all'no
normale è asse
re zero, a qu
ri negati
valori po
queste sc
ratti em
sere ass
più due.
listi è s
alcol.
più f
re
nessun
di casa

Sette anni

Aumentano in Germania i «drogati da alcool»

BONN. Un grido d'allarme è stato lanciato dal «Centro di lotta contro la droga» di Hamm (Vestfalia) per l'uso di alcool da parte dei cittadini tedeschi. Il centro, che studia

Svizzera Per sciatori «brilli» presto multe

GINEVRA — In Svizzera si sta studiando la possibilità (e l'opportunità) di multare quegli sciatori che scendono sulle piste con una concentrazione di alcol nel sangue superiore al dovuto: proprio quanto già accade agli automobilisti.

L'Istituto di profilassi dell'alcolismo di Losanna ha infatti rilevato un non trascurabile aumento di sciatori feriti (o coinvolti in incidenti) a carico dei quali gli esami hanno riscontrato un elevato tasso di alcolemia: ciò sta a significare che essi si erano impegnati nella loro attività sportiva preferita dopo aver ingerito bevande alcoliche in quantità «proibita».

Indagini condotte in alcune stazioni sciistiche hanno permesso di accertare che dal 25 al 40 per cento degli sciatori infortunati aveva in precedenza consumato bevande alcoliche.



L'iniziativa di un pittore enologo Vino per... amatori

Adesso c'è anche il «vino da letto e da tavola» desiderio di Venere addirittura, che verrà lanciato con la denominazione «Rosso d'autore» con un'etichetta disegnata dal pittore Luciano Gasbarri (ai suoi esordi artistici divenne famoso per incontri extraterrestri con marziani) su cui fa spicco una ragazza bionda tutta nuda («a pili» come dicono i francesi) e con tra le mani un pappagallo che qualcuno ha identificato nel «Portobello» di Enzo Tortora, a maggior ragione ancor più «senza parole».

Il vino che verrà lanciato con bottiglie numerate a prezzo da amatori (e pronti il ca-

so di chiamarli in causa) è un «montepulciano» che secondo le istruzioni dovrebbe essere un vero e proprio afrodisiaco. Senza paura del ridicolo, ci sono anche istruzioni minuziose: «Sbattere la bottiglia, tenerla a temperatura costante 18-20 gradi, aspirare «d'ora. Gustare il sangue di Venere con piccolissimi sorsi, mandarlo giù delicatamente senza fargli troppo male. Dopo le 21 è un ottimo calmante per persone affette da nevrosi d'amore. Anziositico da 10 a 90 anni».

Naturalmente vuole essere uno scherzo anche se non proprio di grande successo.

rispondete voi...



(rubrica a cura di Fernando)

Abbiamo ricevuto due lettere che volentieri pubblichiamo. Ci vengono posti diversi quesiti ai quali vorremmo rispondere con esperienze dirette, quindi con le parole di altri A.A. Fatevi sotto, amici, rispondete voi. La rubrica è vostra. Noi vaglieremo le risposte più idonee e più sintetiche. Lo spazio, purtroppo è poco e stampare altre pagine è costoso. Buon lavoro.

Caro direttore, da due anni ho smesso di bere ed è inutile descriverti la gioia o "riuvola rosa" come dite voi, che sto provando. Ma una nube, non proprio rosa, sta oscurando questa serenità: mia moglie. Infatti, frequenti sono le nostre discussioni ogni sera quando mi preparo per andare alle riunioni di Gruppo. Dice lei: "non è necessario che tu ci vada ogni sera..E' sufficiente andare due o tre volte la settimana".. Oppure: "in questa casa non si parla d'altro che di A.A. Perché non parliamo un pò di noi e del nostro futuro?" Che debbo fare? C'è qualcuno fra i tuoi lettori A.A.; o Al Anon che abbia affrontato e risolto questo problema? Aspetto una tua risposta o da qualche lettore o una esperienza diretta. Ti saluto cordialmente. Ottavio A.A.

Amico carissimo, Ti scrivo queste righe per sapere da te o, meglio, da altri Gruppi, come interessare più membri alle piccole necessità del Gruppo, ad esempio, come curare il servizio del caffè (acquisto caffè e zucchero e lavatura dei bicchieri), raccolta e pulizia dei posacenieri, riordino della sala e spazzatura dei pavimenti, etc... L'elenco potrebbe continuare perchè tante sono le necessità del Gruppo, ma poche le persone che si prestano e sono sempre le stesse, tre, due, alle volte una. Eppure anche questo è un XII Passo. In questi casi cosa suggerisce A.A.? Ti ringrazio per una cortese risposta. Ciao.

SPAZIO LIBERO



COMPLEANNI

— BASSANO

- | | |
|-----------|--------|
| — Aldo | 3 anni |
| — Antonio | 2 anni |

ROMA-MAGLIANA

- | | |
|-------------|--------|
| — Dianora | 2 anni |
| — Francesco | 2 anni |
| — Licia | 3 anni |

ROMA-VIA NAPOLI

- | | |
|--------------|--------|
| — Fernando | 5 anni |
| — Mauro | 4 anni |
| — Pietro | 2 anni |
| — Roberto C. | 7 anni |
| — Roberto P. | 1 anno |
| — Romolo | 1 anno |
-

ROMA-NORD EST

- | | |
|------------|--------|
| — Fiorella | 1 anno |
| — Vittoria | 2 anni |
-



AUGURI

E allora un'altra un'amica ha festeggiato il suo primo anno di sobrietà...Quando l'ho conosciuta eravamo tutti e due agli inizi e tutti e due eravamo tanto deboli e smarriti: credevamo molto poco alla possibilità di raggiungere anche noi la "prima candelina". Ho avuto la gioia di parlare con lei una sola volta, ma lungamente, durante un congresso presso l'Istituto Superiore di Sanità. La ricordo, però, molto bene, quell'unica volta, perchè con lei mi fu possibile chiarire alcuni problemi che da tanto tempo rimanevano insoluti. Forse lei non lo sa, ma quel giorno mi ha dato una grossa carica di energia: lei così sofferente, così timida, così riservata, così fragile, lottava con molto coraggio per riuscire a fare quello che, in quel momento, io tentavo di convincermi che non sarei mai riuscito a fare. Si dice spesso che ogni volta che due alcolisti si incontrano, si lasciano enormemente arricchiti: io ho preso molto da molti alcolisti, qui un pezzettino di forza, là un pò di saggezza, altrove un poco di speranza. Anche da te, cara amica, quel giorno, ho preso molto, anche perchè tu mi hai dato a piene mani e di questo ti ringrazio. Quel giorno, senza neppure rendertene conto, hai fatto un bellissimo dodicesimo Passo. (e.)

NOZZE A.A.

Il 19 dicembre dello scorso anno si sono sposati Francesco e Annamaria del Gruppo A.A. Milano-Speranza.
Purtroppo la notizia ci è giunta con molto ritardo, ma non vogliamo perdere questa magnifica occasione per augurare di cuore ed a nome di tutti gli A.A. d'Italia, ad Annamaria ed a Francesco, una lunga vita felici insieme.

SIGNORE,
dammi la **SERENITA'** di
accettare le cose che non posso
cambiare...
la **FORZA** è il **CORAGGIO**
di cambiare quelle che posso...
è la **SAGGEZZA** di
conoscere la differenza ...

Notiziario di proprietà dell'Associazione Alcolisti Anonimi, prevalentemente ceduto agli associati.
Direzione, Redazione-Amministrazione: Via Domenico Lupatelli, 62 - 00149 Roma - Tel. (06) 5280476 - C.C.P. n. 80224009
Direttore Responsabile: Elio
Numero Unico (in attesa di registrazione presso il Tribunale di Roma)

stampa: centro grafico C.G. - via tuscolana 1092 - Roma

La foto di copertina è stata presa da una scena del film "Asylum" di R. D. Laing.

