

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I° - N. 6

GIUGNO 1982



COSCIENZA DI GRUPPO

Un'importante quotidiano, nei giorni scorsi, ha definito gli Alcolisti Anonimi "carbonari, massoni, mormoni, esercito della salvezza".

Non ho nessuna intenzione di fare polemiche perchè, prima di tutto sarebbe contrario alla X* Tradizione (per chi non lo sapesse si tratta di un "articolo" dello Statuto di A.A.) e poi perchè me ne manca proprio la voglia: a Roma fa troppo caldo, in questi giorni, ed arrabbiarsi fa male. La cosa non mi ha nè sconvolto nè preoccupato, ma mi ha messo di fronte ad un grosso problema di coscienza. Quanto danno arrecherà una immagine così distorta di A.A. a tutti coloro che, allo stremo delle forze, stanno cercando un approdo sicuro?

E' certo che quell'importante quotidiano ha reso un pessimo servizio agli amici di Treviso.... A.A. consente a chiunque lo voglia di constatare quanto le sue riunioni siano chiare, trasparenti e pubbliche e quanto poco di "carbonaro" vi sia nella sua attività.

Molti giornalisti che hanno avuto l'umiltà di documentarsi, prima di scrivere su A.A., possono confermarlo. Concludevo le mie riflessioni del mese scorso, ricordando che un alcolista considera A.A. un'oasi tutta sua nel mondo dei non alcolisti proprio perchè essa è totalmente l'opposto di tutte quelle organizzazioni, associazioni, leghe, sette, clubs che tanto prosperano nel mondo dei non alcolisti.

Verso la fine della mia lunga carriera di bevitore, ridotto solo, malato ed emarginato, mi sono rivolto, per trovare un minimo di comprensione e di aiuto, a molte associazioni cosiddette benefiche, a medici, a preti.

Purtroppo, avendo ottenuto solo critiche e condanne o, al massimo, parole di compatimento, mi sono ritrovato sempre più solo, malato, emarginato e sempre più disperato.

Molti di noi si sono isolati e si sono rifugiati nell'alcool perchè non riuscivano ad accettare di essere continuamente violentati. E' stato terribile, per

molti di noi, sentirsi privati della libertà di pensare e di parlare, dover accettare compromessi per non perdere il lavoro, la famiglia, gli amici, dover pagare qualsiasi momento di falsa ed interessata amicizia, e tacere, tacere sempre e cercare, nel fondo della bottiglia, la forza per tacere. Molti di noi non dimenticheranno mai l'umiliazione di sentirsi dire: "tu non hai diritto di parlare perchè sei un ubriaccone.....".

E' per questo che mai un alcolista impedirà ad un altro alcolista di parlare. A.A. mi ha immediatamente affascinato perchè è diversa e questa diversità sta soprattutto nel fatto che in essa vengono rispettati ed aiutati tutti, ma proprio tutti, anche gli "ubriacconi" più incalliti.

A.A. è una vera democrazia che viene realmente amministrata e "governata" dalla base. In A.A. qualsiasi decisione viene presa collegialmente e pubblicamente perchè ogni cosa, piccola o grande che sia, che in A.A. si faccia, è solo ed unicamente un atto d'Amore.

Un atto di quell'Amore che abbiamo conosciuto soltanto dopo aver conosciuto A.A., di quell'Amore fatto di dare senza mai chiedere nulla in cambio e di dare nel modo giusto, consentendo a chi deve ricevere di farci conoscere quel che realmente ha bisogno di ricevere.

Non è mai accaduto, nè accadrà mai, che qualcuno si sia arrogato il diritto di parlare o scrivere a nome di A.A.: anche chi scrive su questo piccolo nostro giornale ha sempre saputo di poter esprimere solo ed unicamente la sua opinione personale e di poter trasmettere solo la sua personale esperienza. Nè, tantomeno, è mai accaduto che qualcuno si sia arrogato il diritto di decidere qualcosa, piccola o grande che sia, a nome di A.A..

Ogni Alcolista Anonimo sa bene che pretendere di parlare, scrivere o decidere per A.A. nel suo insieme, sarebbe pura follia. Soltanto il Gruppo, unito dalla comune sofferenza, dalla comune forza, dalla comune speranza, dal comune bisogno di dare

e di ricevere, può rappresentare A.A. nel suo insieme. A.A. è governata da quel Dio d'Amore che si manifesta nella Coscienza di Gruppo e la Coscienza di Gruppo siamo tutti noi, insieme. E guai a noi se così non fosse perchè ciò significherebbe che almeno uno di noi si sentirebbe escluso da quella che ormai considera la sua casa, il suo rifugio, l'oasi tutta sua nel mondo dei non alcolisti e questa, per lui, sarebbe l'ultima, ma proprio l'ultima delusione.

Leggendo gli articoli di quel quotidiano mi ha colpito anche l'affermazione di una presunta crociata di A.A. contro l'alcool, di una guerra. Sento prepotente il bisogno di dire, senza voler far polemica, che io questa guerra non l'ho mai vista.

Chiunque abbia letto qualcosa su A.A. o si sia preso la briga di conoscere almeno un pò A.A., sa molto bene che questa guerra, un alcolista, non poteva neppure pensarla, visto che un alcolista può smettere di bere solo mediante l'ammissione della sua totale e definitiva impotenza nei confronti dell'alcool.

Un alcolista si dichiara sconfitto dall'alcool prima ancora di iniziare una qualsiasi guerra perchè sa bene che tutte le volte che ha voluto sfidare l'alcool ne è uscito miseramente sconfitto.

Sempre su quel quotidiano si mette in dubbio la validità delle riunioni di A.A.. In un lungo e bellissimo servizio su A.A. pubblicato sul quotidiano "La Repubblica" del 22/23 febbraio 1981, Vanna Barengi, dopo aver partecipato ad alcune riunioni dei Gruppi A.A. e dopo essersi seriamente documentata, scriveva: "..... e proprio questa è la ragione principale del successo - che sembra grande - di A.A.. Qui l'alcolista che vuole uscire dal suo inferno, trova aiuto da chi è stato come lui. Da chi non lo giudica, non lo compatisce, non lo condanna.

Da chi non si sorprende di nulla e che ha vissuto una stessa vita fatta di "vergogne". E qui si impara quella che viene definita l'unica via di salvezza dalla catastrofe della spirale alcolica.

Il tenersi lontano dal "primo bicchiere" considerandolo il nemico più temuto. Perchè al primo ne seguiranno altri, tanti altri, fino a ricominciare daccapo.....". Forse è in queste riunioni che il redattore di quell'importante quotidiano vede la "carboneria"..... Ma la redattrice de "La Repubblica", per averlo constatato di persona, le ha giu-

dicate estremamente valide! Forse il redattore di quell'importante quotidiano non ha capito che in A.A. si gioca con la vita di uomini e donne malati di una malattia incurabile, progressiva e mortale.

A.A. io la conosco proprio come ve l'ho descritta e sarebbe veramente tragico se qualcuno che ne avesse estremamente bisogno, la conoscesse in un modo sbagliato: ne varrebbe proprio della sua stessa vita ed il più grande servizio giornalistico del mondo non vale quanto una vita.

ALCUNE RIFLESSIONI DI ARMANDO GENOVA-NERVI

Noi gli A.A., più degli altri, siamo coscienti dell'effetto devastatore di quella frenesia umana per il potere ed il prestigio e, per proteggere A.A. dall'anarchia, abbiamo bisogno di premunirla sia contro la disgregazione sia contro una centralizzazione ad oltranza.

Abbiamo bisogno dei Servizi Generali per assicurare il recupero dall'alcolismo a chi brancola ancora nel buio ed al bambino che nasce oggi e che è destinato all'alcolismo.

Abbiamo bisogno dei Servizi Generali per conservare i nostri 12 Passi, che ci hanno ridato la vita e che potranno per l'avvenire aiutare altri alcolisti.

Gli A.A. e solo gli A.A. sono i depositari sepremi dei 12 Passi delle loro 12 Tradizioni e di tutti i loro Servizi.

Abbiamo bisogno che i cambiamenti all'interno di A.A. arrivino come delle risposte ai bisogni e alla volontà di tutti i membri di A.A., non importa da chi. Abbiamo bisogno che le riunioni di A.A. siano sempre aperte a tutti quelli che hanno un problema alcolico e che vi possano accedere senza difficoltà e che si sentano i benvenuti.

Abbiamo un solo scopo, portare il messaggio a chi ancora soffre, ed io credo che grazie al nostro recupero morale, il nostro cammino si aggiungerà a quello dei nostri predecessori in A.A. che ci hanno tracciato.

IL MIO PEGGIOR NEMICO

E' NOSTRA SCELTA PERSONALE
LE ESSERE DIGNITOSI E FELICI
O DEGRADATI E INFELICI

La maggior parte degli alcolisti si è lamentata, ad un certo punto della sua vita: "io sono il peggior nemico di me stesso". Poichè i nostri problemi con l'alcool erano provocati da noi stessi, la capacità potenziale per il recupero in A.A., dipendeva ampiamente da quanto eravamo capaci di essere buoni con noi stessi,

Quando bevevamo ci ostinavamo a trattarci in modo crudele. Perciò la nostra speranza di migliorare in A.A. era condizionata dalla nostra volontà di iniziare un capovolgimento di carattere di 180°.

Ognuno di noi, in A.A., deve tener ben presente la contrapposizione tra la persona che era e quella che è nel recupero. Più facilmente converremo che il solo modo per raggiungere A.A. è quello di percorrere tutta la strada per l'inferno per poi fare una conversione ad U. E' probabile che tutte le persone dedite all'alcool, siano dipendenti da sostegni fisici ed emotivi e che quindi, in mancanza di tali sostegni e di fronte alla necessità urgente di risolvere importanti problemi personali, possano accrescersi le possibilità di un ritorno al bere.

Il solo rendersi conto della necessità di sostituire altri sostegni all'alcool è un mezzo passo verso la sobrietà. E' importante sapere che in A.A. possiamo essere noi le migliori soluzioni di noi stessi.

Ogni persona, naturalmente, ha la scelta fra due alternative opposte: possiamo amare noi stessi od odiare noi stessi, possiamo elevarci e degradarci, possiamo essere a favore di noi stessi o contro noi stessi, essere positivi o negativi.

Le nostre azioni individuali, gli atteggiamenti ed i pensieri, possono dirigersi verso l'una o l'altra di tali scelte. In breve, ognuno di noi può essere il peggior nemico di se stesso o il suo miglior amico. Certo un pensiero negativo è sempre possibile. Ci sembra, quando siamo depressi, di non aver difficoltà nel trovare a ridere sul nostro conto.

E' tanto facile lamentarsi "io non sono affatto buono....." Più triste ancora è il fatto che quando non riusciamo a scoprire difetti personali, incominciamo ad inventarli. La sofferenza, spesso, non costa alcuna fatica.

Noi abbiamo vissuto talmente abituati alla sofferenza che, anche se ci venisse a mancare, non saremmo mai capaci di vivere in modo soddisfacente.

Il nemico dentro di noi è maestro nel giustificare la nostra sensazione di indegnità. Quella voce, dentro di noi, non si stanca mai di ricordarci che noi siamo nati sconfitti e che non potremo mai cambiare il mondo come piace a noi anche se facessimo tutti gli sforzi di cui siamo capaci.

Il nemico dentro di noi ci incita a giudicarci per quello che non siamo piuttosto che a prendere atto di quello che abbiamo permesso a noi stessi di diventare.

Il riconoscere quello che realmente siamo ci dà la possibilità di iniziare a cambiare per il meglio e di smetterla di maltrattarci. Quel pessimo nemico dentro di noi si diverte nel fissare impossibili traguardi e noi non facciamo altro che registrare gli insuccessi. Come ridacchia, quel nemico, quando la nostra reazione è quella di bloccarci di fronte alle difficoltà! Diciamo a noi stessi: "è inutile, smettila, non puoi vincere. Perchè continui a sbattere la testa contro al muro?.....".

Così il pensiero negativo attecchisce rapidamente. Noi che amiamo adagiarsi nella convinzione di avere un destino avverso, raramente ci rendiamo conto che, così facendo, ci condanniamo all'autoleSIONISMO per tutto il corso della nostra vita.

Degradare noi stessi può sembrare all'inizio, un atto virtuoso. Tuttavia corriamo il rischio di usare l'autocrudeltà come un modo per provare a noi stessi che meritiamo una punizione. Il martirio è soltanto un passo più in là.

Di tutti gli autodenigratori che si siano mai flagellati, ben pochi possono eguagliare l'alcolista.

Abbiamo modellato l'immagine del nostro peg-

gior nemico completamente da soli, senza alcun intervento esterno. In A.A. ci rendiamo conto che soltanto noi possiamo cambiare un pessimo nemico nell'amico migliore. Nessuno lo fa per noi, ma, naturalmente, non possiamo mai farlo da soli.

I nostri amici di A.A. sono i nemici del nemico dentro di noi. Ciò che trasforma i peggiori nemici di un membro A.A. nei suoi migliori amici, è l'onestà verso se stesso. Il nuovo membro di A.A. scopre rapidamente il "codice d'onore" di A.A..

Siamo noi nel modo più assoluto i custodi del nostro personale recupero. Siamo fortunati che sia così. Probabilmente la prima sorpresa che abbiamo in A.A. è che non ci sono elenchi dei membri, nè impegni da firmare.

Qualcuno di noi si domanda: "Ma chi saprà se io bevo un gocchetto?". Ci viene risposto: "tu lo saprai!". Siamo fortunati quando non possiamo più mentire a noi stessi. L'onestà è un qualcosa che il nostro peggior nemico non riesce proprio a tollerare. Diventare il miglior amico di noi stessi è il risultato di una raggiunta capacità di apprezzarci da soli con vera modestia ed è il risultato dell'aver recuperato la fiducia nella nostra capacità di liberarci dalle caparbietà interiori per diventare il meglio di quel che possiamo essere. Quando ci convinciamo che possiamo superare le nostre aspettative, troviamo la capacità di farlo.

In A.A. impariamo che possiamo cominciare a prendere a calci il nostro peggior nemico concentrandoci sui piccoli trionfi di "ogni oggi", piuttosto che sui disastri del passato. Possiamo cominciare col renderci conto di quanto siamo andati lontano da quegli ubriaconi egoisti che eravamo abitualmente.

Siamo diventate persone nuove, nel nostro programma di A.A., tanto da avere estrema necessità di trasmettere agli altri il messaggio di A.A. e fare in modo che altri ne traggano i nostri stessi benefici.

Ci hanno detto che A.A. può significare anche "atteggiamenti cambiati". Noi ora possiamo sorridere e comprendere coloro che ci definivano "emozionalmente immaturi" e ci dicevano che agivamo come bambini quando ci giustificavamo decendo: "Non posso proprio comportarmi come dovrei....".

Ora, cresciuti in A.A., diciamo di non poter fare qualcosa solo quando siamo effettivamente sicuri

di non poterla fare.

L'autoincoraggiamento, in noi, ha operato miracoli. Quali nostri amici andiamo alla ricerca della nostra affermazione e cerchiamo di stimarci quanto più è possibile perchè sappiamo che chiunque approva se stesso si allontana dall'essere il proprio peggior nemico. Perchè non dobbiamo dare fiducia a noi stessi quando la meritiamo? Facevamo conto sul plauso degli altri, ci sentivamo frustrati se gli altri tralasciavano o dimenticavano di elogiarci.

E gli abbracci tardivi erano ancorapiù distruttivi per la nostra serenità. La sensazione di "era ora!" oppure "E' venuto troppo tardi", aiutava il nemico dentro di noi a suscitare risentimenti. In verità l'autoelogio è più importante dell'applauso degli altri. Un complimento è di breve durata, ma la soddisfazione del nostro personale valore procura una duratura gratificazione.

Una volta che, con la sobrietà, abbiamo iniziato a non far conto sull'apprezzamento altrui, sarà più facile superare qualsiasi senso di colpa anche se derivante da uno "scivolone" emozionale o spirituale. Nessun senso di colpa può farci dimenticare le cose buone di cui abbiamo goduto in A.A..

E' necessario essere consapevoli della possibilità di ritornare alla serenità ed alla sicurezza se ci manteniamo in una adeguata posizione di vigilanza.

L'autoindulgenza è forza, non debolezza. Noi sappiamo chiaramente che siamo stati perdonati perchè quindi non perdonare noi stessi?

A.A. ci insegna che è pericoloso trarre piacere dalle nostre infelicità. Noi odiamo sentirci perdenti così, l'atto di arroganza del dire "io sono il meglio possibile" è consigliabile perchè è salutare. Poichè ci detestiamo quando siamo crudeli verso gli altri, diciamo al nostro nemico che ora vogliamo essere gentili. Sappiamo che le persone che trovano impossibile amare gli altri, in realtà, non amano se stesse.

E questo non è certamente A.A..

Teet C. North Holl. Calif;

(da Grapevine, ottobre 1981)

Chiamami, prima di bere...



Io lucidamente so che l'alcool promette e non mantiene mai le promesse.

Infatti non è riuscito mai a risolvere neppure un problema; anzi, ne ha creati tanti in più, spesso, quando meno me lo aspetto, quando dietro l'angolo trovo una sorpresa, di qualsiasi genere essa sia, bella, brutta, piccola, grande, una vittoria, una sconfitta, un'emozione, io dimentico di essere un alcolista ed eccomi pronto per la bevuta.

E se alle emozioni aggiungo la presunzione di essere forte abbastanza per riuscire a farcela da solo, allora è fatta.

A questo punto sono pronto per il primo bicchiere.

Mi viene in mente allora l'esortazione ascoltata molte volte nel Gruppo: "Prima di bere il primo bicchiere, chiama uno degli amici di A.A.". Prima di bere il primo bicchiere! Ma a chi e perchè devo telefonare? Io sono forte abbastanza! E poi..... adesso che ora è? Uh!!! Quanto è tardi! - sono le due di notte e starà sicuramente riposando;

- E' mezzogiorno e starà sicuramente lavorando, quindi non lo posso disturbare;
- Sono le 5 del pomeriggio: starà prendendo il tè, o sarà in strada per tornare a casa dal lavoro;
- Sono le 8 di sera e sarà appena rientrato a casa, starà cenando, sicuramente starà guardando la televisione o starà magari ascoltando qualche disco di buona musica! Sai gli accidenti che mi manda se lo chiamo adesso!

Insomma, in qualunque momento sicuramente lo scoccio! Ma sì, adesso bevo..... un solo bicchiere, tanto sono sicuro che questa volta ci riesco! E poi che ci sarà di strano? E' già parecchio che non vado al Gruppo ed, anche se bevo oggi, un solo bicchiere, nessuno se ne accorgerà perchè farò passare qualche giorno e poi mi ripresenterò al Gruppo e nessuno saprà niente.

E poi voglio proprio vedere se questa storia del primo bicchiere è proprio vera..... Credo proprio che tutto quello che si dice sia una esagerazione! Adesso che ho imparato il trucco, basterà dire di no al secondo bicchiere, anzi rimandare il secondo bicchiere a domani.

Ecco la soluzione: fermarsi al primo. Dare prova di forza e perchè no, anche di coraggio. Essere più forte del secondo bicchiere! Ecco io ci provo e ci riuscirò, ma se, per dannata ipotesi, non dovessi farcela, fra qualche giorno tornerò al Gruppo.



Fermo amico!

Sono un alcolista come te e so quanto sia difficile mettere in atto il suggerimento "prima di bere il primo bicchiere telefona a qualche amico A.A.". Ma, per favore, chiama se possibile il tuo padrino o la tua madrina oppure qualche altro o altra alcolista. Amico, ti prego,

pensa, rifletti, conta fino a 100 e, se non basta, a 1.000, 10.000. Prima di bere il primo bicchiere, pensa alla tua ultima, alle tue ultime tragedie avvenute durante il periodo dell'alcolismo attivo, se l'ultima bevuta non è stata sufficientemente tragica.

Prima di bere il primo bicchiere cerca di ricordare che quella con l'alcool è un'impari battaglia a due. Impari perchè tu, se non chiedi aiuto sei solo e debole e l'alcool, con le sue lusinghe e le sue false promesse, è tanto, 10, 100, 1000 volte più forte di te.

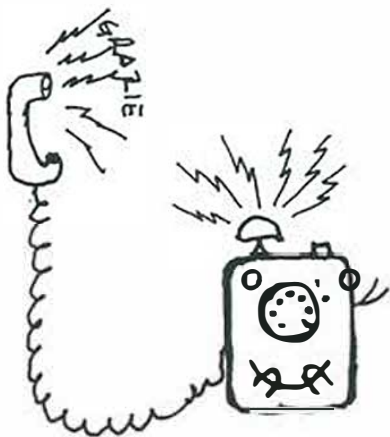
Prima di bere il primo bicchiere, pensa che questo gesto potrebbe essere l'inizio della tua fine; potrebbe essere l'inizio di un viaggio su un campo minato, un viaggio senza ritorno. Telefona! Tanto puoi bere anche dopo aver telefonato.

La riunione di Gruppo è come la dialisi dell'alcolista, una dialisi che permette di sopravvivere per altre 2, 4, 24 ore. Il non frequentarla significa rallentare i nostri sistemi di difesa, perdere memoria del nostro inferno, aprire una breccia allo scatenamento alcolico, alla devastazione psichica, morale e fisica.

Sai perchè, prima di bere il primo bicchiere, conviene che tu, caro amico, parli con qualcuno che abbia sofferto per alcolismo e ti si suggerisce di telefonare? Perchè così si è in due ad aiutarci, a superare altre 2, 4, 24 ore, aggrappandosi alla speranza di altre 2, 4, 24 ore di sobrietà e serenità,

Ma, soprattutto, perchè, dopo il primo bicchiere, nessuno, nemmeno un colosso, la catena o il tappo in bocca, ti potranno evitare di bere il secondo ed il terzo e così via fino in fondo.

Se veramente pensi di disturbarmi, ebbene sappi che mi farà immensamente piacere essere disturbato.



Perchè? E' ovvio..... In quel momento io mi immedesimo in te, nei tuoi momenti, nelle tue paure, nelle tue angosce, perchè sono state e sono le mie e perchè, riviverle con te, me ne libera.

Quando qualcuno, prima di bere, mi telefona, mi fa 4 volte piacere.

- 1) perchè posso essere utile;
- 2) perchè mi è utile;
- 3) perchè non mi sento inutile, solo e chiuso in me stesso;
- 4) perchè insieme contribuiamo a mantenere solida e continua quella catena d'amore che unisce gli alcolisti di tutto il mondo in A.A..

Quindi ti dirò: "Fermo amico". Non sei alcolista per scherzo. E se bevi il primo bicchiere sei tu che torni a morire, e un pò anche il Gruppo, di quella morte che un nostro amico definiva "muerte a pausas" a piccole dosi.

LA RIUNIONE A.A.

Una riunione di Alcolisti Anonimi è una festa; una festa riservata a chi ama la vita e crede ancora nel prossimo.

Sono rare le feste dei nostri giorni e per molte persone la vita è impossibile, essa è molto grigia.

Per me la festa fu per molto tempo impossibile senza alcool e penso che, per alcuni, l'illusione sia rimasta.

Assisto a una riunione di gruppo con gioia sempre rinnovata. Questa di oggi è anche una festa. Molti l'aspettavano, gli A.A. come gli altri. Hanno ragione, cento volte ragione. Per me, so che senza gli altri e gli A.A. la festa sarebbe impossibile.

Senza di loro io berrei ed in breve tempo arriverebbe anche la mia fine.

Ho arrestato la mia malattia da diverse 24 ore e so che se riprendessi a bere ripartirei esattamente dal punto in cui ho smesso.

So che non c'è guarigione per la mia malattia perchè è progressiva, irreversibile e mortale.

Nella sua imperatività coinvolgeva e coinvolge tutto l'essere della mia persona sia fisica che spirituale.

All'inizio di ogni giornata devo decidere se vivere o morire; è una responsabilità che devo prendere da solo. Fin'ora, 24 ore alla volta, ho deciso per vivere. Man mano che passa il tempo mi riesce sempre più facile continuare in questa mia saggia decisione. Per far ciò ho avuto bisogno di tutti ed anche mia moglie mi aiuta a ben decidere. Fin'ora di grande aiuto mi è stato l'amore degli A.A. che viene travasato in simbiosi nelle riunioni.

Ho trovato che in A.A. l'unica autorità è un Dio Amorosissimo. Questo Potere Superiore ed il Gruppo mi ha dato la forza ed il coraggio di cambiare quello che posso cambiare.

L'esistenza stessa del gruppo è la mia vita, senza di esso in breve andrei alla deriva. Malconcio com'ero, sono uscito dal baratro solo con il suo aiuto, ed era il mio, uno spaventoso fondo, fatto di degradazione, umiliazione e nera disperazione.

lvscal

Armando

due anni e un giorno...

E mi svegliai in uno stato confusionale. Non ricordavo, temevo Avevo sognato? Era vero? Dovevo per forza aver sognato, altrimenti non avrei potuto giustificare quell'angoscia del post sbronza. Per un attimo temetti, ebbi paura, mi mancò il respiro.

La testa mi ronzava, gli occhi non si aprivano, non sapevo che ora della giornata fosse, nè che periodo dell'anno: intorno e dentro il vuoto assoluto. Ero in ferie? Ero in ritardo per il lavoro? Cosa avevo lasciato dietro di me? Fu per poco, ma rivissi il tremendo stato d'animo onnipresente nel periodo del mio alcolismo attivo.

Ero ammutolita, non riuscivo neppure a chiedere a mia madre, sempre solerte e disponibile con il suo caffè pronto, che ora fosse. Lei mi aveva chiamata per nome, con tono dolce; non avevo udito, quella mattina, il solito "Ubriacona, svegliati!" come era sua abitudine dire nel periodo più nero della sua e mia disperazione.

Così, lentamente, con movimenti da moviola, mi tirai su dal letto tenendomi le tempie fra le mani. Era questo un modo per scaricare la mia tensione? Tensione di cosa? Osservai i regali che gli amici del Gruppo mi avevano donato: tanti pacchetti scartati, una meravigliosa orchidea, la bellissima pianta di Roberto, posta accanto alla precedente avuta l'anno prima e che resisteva con coraggio, nonostante la scarsa luminosità dell'ambiente, luminosità indispensabile per la sua sopravvivenza.

I miei occhi si posarono sulla "pianta della felicità", donatami da Mauro lo scorso anno, a me tanto cara ed ora molto cresciuta. Allora, soltanto allora, ebbi la certezza di aver festeggiato la sera precedente il mio secondo anniversario di sobrietà.

Non avevo provato particolari emozioni durante la mia testimonianza. Avevo pianto alle parole di mia figlia: "Quando ero bambina - aveva detto - credevo che mia madre fosse una gran donna; poi, crescendo, ho visto che anche lei aveva i suoi problemi e capii; ma da due anni, ed in special modo

questa sera, ho capito che è sempre la donna meravigliosa che credevo".

Lei, mia figlia, che durante il mio secondo tentativo di tornare a galla dopo una ricaduta folle, mi incoraggiava due anni fa dicendo: "Dai mamma, coraggio, ce la farai, ne sono certa!" e mi teneva il bicchiere per bere che io, in piena crisi di astinenza, non riuscivo a tenere ferme le mani ed il capo.

Ci riuscì soltanto dopo dieci giorni, allora!

Questa mattina sono bastati pochi secondi per calmarmi, per capire che l'emozione c'era stata, che la gioia mi aveva giocato un brutto tiro.

Grazie A.A., tu sei anche questo.

Rossana

IERI ... OGGI ... DOMANI

Ci sono due giorni nella settimana in cui non dovremmo avere preoccupazioni, due giorni che dovrebbero essere tenuti liberi da paura e apprensioni.

L'uno di questi giorni è IERI con i suoi errori e problemi, 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. 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 ci dobbiamo preoccupare è DOMANI, con le sue possibili fatiche, i suoi fardelli, le sue grandi promesse e le sue delusioni. Anche DOMANI è fuori dal nostro controllo. 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 un giorno solo. E solo quando sommiamo gli impegni di queste due terribili eternità ... IERI e DOMANI ... che siamo sconfitti.

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 del DOMANI.

VIVIAMO PERCIÒ UN
GIORNO ALLA VOLTA!

ALCUNI STUDIOSI MARZIANI HANNO PRESENTATO LA LORO PIANETA, UNA RELAZIONE SULLO "STATO" DELLA TERRA ECCONE IL TESTO.



(Dall'inviato speciale di "Insieme" su Marte)

Colleghi dell'accademia Marziana, la mia relazione sulla prima spedizione di Marte sul pianeta Terra non sarebbe completa senza un breve cenno alla curiosa usanza che si accentra su di una sostanza che la gente della Terra chiama alcool.

Sebbene l'alcool sia sconosciuto qui su Marte (la vita e l'atmosfera del nostro pianeta non contengono gli elementi necessari alla sua fabbricazione), esso viene consumato sulla Terra in molte forme.

L'alcool è un liquido incolore e volatile. Poiché quando si beve provoca una sensazione di bruciore sulla lingua e nella gola, i Terrestri lo combinano con acqua e agenti aromatici per renderlo bevibile.

Inoltre, gli si dà spesso un piacevole colore ambrato per un effetto estetico.

E' molto difficile per un Marziano comprendere il rito di bere-alcool. Noi non abbiamo nulla di simile sul nostro ben organizzato pianeta. I Terrestri di ambo i sessi bevono alcool con intenso fervore, riunendosi per la cerimonia in templi debolmente illuminati, dove debbono alzare la voce per farsi udire al di sopra dei suoni prodotti da macchine automatiche per la musica.

Un curioso

L'alcool è distribuito da un Gran Mogol, il cui abito da cerimonia consiste in una bianca veste, legata alla vita e svolazzante alle ginocchia. In saloni più ampi, è assistito da ancelle che indossano analoghi grembiuli bianchi.

Il Mogol officia su un altare di mogano con sul retro luci colorate, ornamenti e file di recipienti di vetro dalle varie forme, ma tutti riempiti con la soluzione che distribuisce. Una pozione alcolica è preparata dal Mogol in piccoli bicchieri e passata ai servili sudditi da sopra la barriera. Questo, evidentemente, simbolizza il suo ruolo esclusivo ed elevato.

In cambio della sua quantità di alcool, il bevitore passa al Mogol una di quelle monete di metallo o di carta che sono molto apprezzate dalle genti della Terra. La grande quantità di monete, che i Terrestri danno in cambio di bevande alcoliche, è la prova dell'importanza che il rito ha nella loro vita.

Uno dei membri del CEM (Corpo di Spedizione Marziano) assaggiò un pò di alcool e ne ricavò effetti decisamente spiacevoli: capogiro, difficoltà nell'articolazione del discorso, memoria nebulosa, letargo nelle membra.

Gli uomini della Terra, che fungevano da nostri anfitrioni, insistettero affinché il volontario provasse degli ulteriori campioni anche se osservarono che egli si comportava come un uccello (tipo di creatura terrestre) che volava con un'ala sola. Il nostro volontario protestò, ma, non volendo essere scortese, lasciò che gli fossero date le dosi supplementari.

Quello che seguì è al di fuori dello scopo di questa relazione; in breve, il nostro compagno dovette essere riportato sulla nave spaziale per riaversi.

Quando riprese conoscenza, riferì che l'esperienza era qualcosa come la malattia che spesso abbiamo su Marte, durante l'annuale avanzata della calotta dei ghiacci, quando dobbiamo ricorrere ai cibi artificiali.

pianeta

Abbiamo concluso che il bere-alcool si collega in qualche modo alla ricerca della Verità e della Felicità, che per i Terrestri è come un'ossessione. In questa ricerca, alcuni bevitori sono più ferventi e perseveranti di altri, e le loro estasi raggiungono uno stato di catalessi, durante il quale cadono in un profondo stato di incoscienza. Altri si fanno strada fuori del salone, pronunciando preghiere incoerenti e si catapultano in modo strano in macchine conosciute come automobili.

La fede nell'alcool conduce alcuni ad un tipo di vita monastico. Rinunciando alla famiglia ed agli amici alle loro occupazioni e a tutti i piaceri di questo mondo per mantenere la loro devozione.

Alcuni di loro si ritirano dal consorzio umano, a volte per giorni, per compiere riti segreti che, ci è stato detto, si alternano tra lunghe estasi e disordinate veglie.

Occorre far menzione di una setta piccola ma in aumento, di origine relativamente recente, composta da coloro che hanno raggiunto il rango di Alti Profeti del culto dell'alcool. Essi, evidentemente, hanno trovato le risposte che altri stanno cercando nel bere-alcool. Questa conoscenza è stata guadagnata attraverso tali sofferenze e avversità da essere agognata e trasmessa soltanto a quelli che un'esperienza analoga ha condotti sulla soglia della comprensione.

Questi eletti s'incontrano furtivamente e si rivolgono l'uno all'altro soltanto col nome di battesimo e la loro appartenenza alla setta è nota solo ad altri membri.

Mentre un tempo tutti loro hanno professato con zelo il rito del bere-alcool, ora evitano gioiosamente l'alcool in tutte le occasioni e dedicano molto tempo ad istruire i novizi ai segreti dell'ordine.

Parlano sovente della loro ricerca della Verità e della Felicità, ma, in base alla loro nuova dottrina, questi tesori si trovano ovunque, tranne che nell'alcool. Questo credo radicale è considerato tanto



sovversivo da molti Terrestri, che i membri della setta lavorano in anonimato. Il loro anonimato non è assoluto. Abbiamo notato che hanno delle espressioni di serenità raramente osservate sui visi di altre persone della Terra e sembrano conservare un'ammirevole calma nei momenti in cui gli altri si disperano per gli assillanti problemi della vita terrestre.

Raccomandiamo che l'Accademia di Marte intraprenda ulteriori studi circa il culto dell'alcool sulla Terra al fine di apprendere fino a qual punto esso può essere responsabile delle caotiche condizioni sociali di quel pianeta sfortunato.

Quando la nostra prossima spedizione partirà - portando coloni e missionari per insegnare il Modo di Vita Marziano - dobbiamo essere forniti del massimo di conoscenza possibile che ci aiuti ad andare d'accordo pacificamente con il popolo terrestre - sempre che sia veramente possibile andare d'accordo del tutto pacificamente con gente dalle abitudini tanto particolari.

da Grapevine, maggio 1961

R.Z.



Spazio Libero

Il testo della lettera di dimissioni di Carlo C.

17 - 6 - 82

Caro Angelo,
in spirito di umile servizio rassegno le dimissioni da segretario coordinatore dei Servizi Generali.

Ti prego di voler disporre la costituzione di un comitato, che prepari la prossima convenzione di ottobre, con la struttura e i compiti della proposta che ho letto nella riunione di mercoledì 16 giugno.

Rimane inteso che la normale gestione rimane affidata agli organi elettivi.

Sig. Angelo Lapi
Via Prenestina 94
00176 Roma

Ti abbraccio
Carlo Cerruti

UN COMITATO DI SERVIZIO TEMPORANEO

1) Comitato di Servizio Temporaneo formato da:

- a) Carlo E.: Comitato Letteratura ed organizzazione Assemblea Ottobre 1982
- b) Maurizio S.: Comitato Amministrativo ed organizzazione Assemblea Ottobre 1982
- c) Cesare P.: Comitato Amministrativo ed organizzazione Assemblea Ottobre 1982
- d) Fernando C.: Collegamento "Notiziario" ed organizzazione Assemblea Ottobre 1982

2) Sede temporanea:

Per deposito

Letteratura: Via Lupatelli 62/E

Per servizio

telefonico: Via Lupatelli 62/E Tel. 5280476
Via Napoli 58 Tel. 4755714

Per ordini

letteratura e

comunicazioni

varie:

Carlo Ercoli
Via Flaminia Vecchia 732/I
Tel. 3271998

3) Compiti del Comitato:

- a) Servizio di ordinaria amministrazione e di coordinamento con i vari Gruppi italiani ed i Rappresentanti Regionali ai Servizi Generali.
- b) Consultazione con i Responsabili dei vari Comitati per la stesura del nuovo Statuto.
- c) Organizzazione dell'Assemblea di Ottobre 1982 * mediante l'invio di schede di adesione ai Gruppi Italiani con la nomina di Segretari e vice-Segretari di Gruppo.
- d) Contatti con il legale che dovrà stipulare il nuovo Statuto.
- e) Convocazione di eventuali riunioni consultive che si ritenessero necessarie nel periodo di preparazione dell'Assemblea.
- f) Compilazione ed invio di circolari e lettere ai Gruppi, ai R.R.S.G., ai Responsabili dei Comitati etc..
- g) Creazione di C/C postali e bancari che si rendessero necessari per il lavoro di amministrazione.
- h) Richiesta di collaborazione agli A.A. che si ritenessero utili per il servizio temporaneo.

Il Comitato ed i suoi componenti saranno i soli competenti ai lavori di Servizio descritti ai punti di cui sopra ed i soli che prenderanno le iniziative opportune per la gestione del periodo che porterà all'Assemblea Generale di A.A..

HO ACCETTATO DI PUBBLICARE QUESTO DOCUMENTO SOLO PERCHÉ, AVENDONE RICEVUTO CONFERMA, POSSO COMUNICARVI ANCHE LA DECISIONE DEI DUE VICE SEGRETARI DI CONVOCARE UN'ASSEMBLEA GENERALE STRAORDINARIA QUANTO PRIMA POSSIBILE O, COMUNQUE, IN TEMPI BREVI. RESTA PERTANTO RIBADITA LA TOTALE ESTRANEITA' DEL COMITATO PER IL NOTIZIARIO ED I RAPPORTI CON I MASS MEDIA E MIA PERSONALE NEI CONFRONTI DEL CONTENUTO DEL DOCUMENTO STESSO.

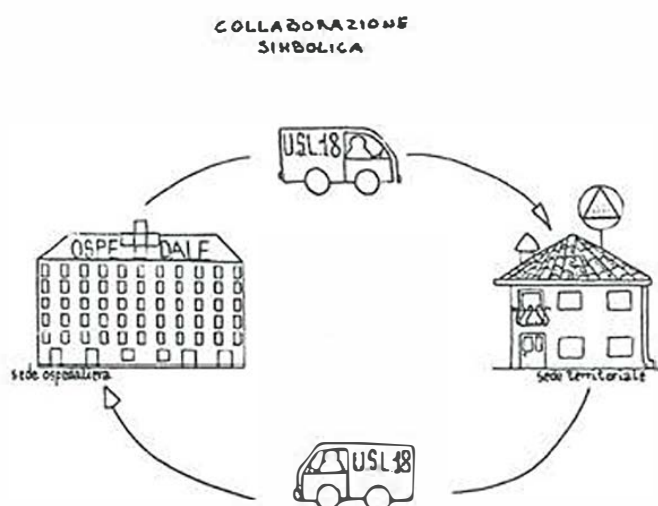
(Elio)

dai Gruppi

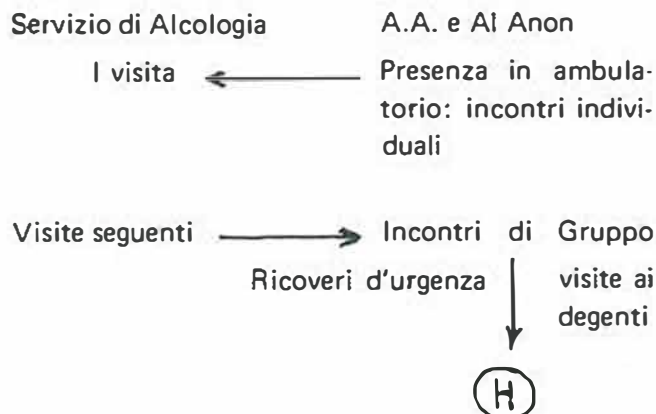
DOLO

Gli amici di Dolo ci hanno inviato due grafici esplicativi sui loro rapporti di collaborazione col Servizio di Alcologia dell'Ospedale locale.

Li pubblichiamo perchè siamo certi che potranno essere utili a molti di noi.



COLLABORAZIONE REALE



MILANO

Il 21 Marzo 1982, Domenica primo giorno di primavera, è una data che non potrò mai cancellare dalla memoria e, ne sono certo, sarà così per tanti amici ed amiche che, per loro fortuna, erano, in quel magnifico pomeriggio di sole, in via Pascoli, 4.

Abbiamo inaugurato il "nido", parola che, a parere mio, meglio si attaglia alla realtà fisica dell'ambiente della pomposa parola sede.

Tutto l'ambiente trasudava amore in quanto si poteva vedere, toccare con mano l'affettuosa opera di chi ha contribuito, con i "suoi" sacrifici, a rendere, non solo dignitosi, ma caldi ed accoglienti gli ambienti.

Grazie ancora, cari amici ed amiche, che avete rinunciato al riposo, al divertimento per permetterci di ritrovarci a "casa nostra", nessuna lapide ricorderà, come è nel nostro stile, il vostro sacrificio, nessuno di voi dirà "questo l'ho fatto io" ma gli amici che verranno con la speranza, il desiderio, la volontà di rinascere sapranno da noi che il merito è vostro e solo vostro.

Permettetemi di raccontarvi quello che ho osservato, l'atmosfera che ha contraddistinto quest'indimenticabile pomeriggio.

Ho visto la gioia sincera degli amici di Al Anon di ritrovarsi assieme, tra di loro e con i loro cari, non alla fine di un lungo cammino, in quanto il nostro cammino non avrà fine, ma per un momento di pausa, di sosta lungo questa nostra continua salita per riprendere fiato, gioire della strada percorsa assieme, trovare nuova lena per proseguire ed aiutare, incoraggiandoli, gli amici che iniziano questa ascesa.

Ho letto, negli occhi di alcuni amici di A.A. la gioia ed anche lo stupore di essere riusciti ad arrampicarsi lungo le vertiginose pareti del bicchiere con la speranza di non scivolare nei gorghi vorticosi che avevano cercato di annientarci in passato. Mi ha colpito inoltre una frase, colta al volo, "Sono tanto

cambiata che nessuno mi riconosce!". Avrei voluto rispondere: "Sì, cara amica, sei cambiata, non sei un'altra, sei tornata te stessa. La persona che era schiava è tornata libera".

Libero e felice mi sentivo, tornando a casa, tutto mi sembrava più bello, la gente più buona. Potrà sembrare un paradosso, una esagerazione ma è vero perchè anch'io sono più buono, vedo il mondo con i miei occhi, ragiono con la mia testa non più ottenebrato dall'alcool, non più schiavo e condizionato dalla necessità di trovare la falsa evasione, la falsa sicurezza in un bicchiere generatore di una serie, di una catena che mi porterebbe, come mi stava portando, verso l'abisso senza ritorno.

Cari Sponsor come potremo mai ringraziarvi?

E' stata la vostra grande festa avere raggiunto, dopo sacrifici che non riesco a immaginare come sia possibile, da parte di chiunque, compensare.

Eravate commossi ed avete detto due parole non di circostanza ma realmente sentite che mi hanno ricordato la frase: "Agnus Dei qui tollis peccata mundi.....".

Quale miglior paragone posso fare per il vostro operato? L'agnello, umile, debole, indifeso e buono che si fa carico delle pene degli altri aggiungendo questo gravoso fardello al proprio senza chiedere nulla senza nulla avere se non la gioia di aver dato un pò di "speranza" e tanto amore al prossimo?

Ero troppo commosso sono dovuto uscire in modo da scaricare le emozioni.

Scusatemi per questo sfogo forse non in bello stile, non moderno, ma credetemi viene dal cuore.

Francesco V

DAL GRUPPO DI PERUGIA

Gli amici di Perugia hanno inviato una relazione su un incontro pubblico organizzato dalle USL locali. All'incontro sono stati invitati Gustavo, responsabile dei rapporti con le strutture sanitarie dei Servizi Generali di A.A. con sede in Roma e i membri di A.A. ed Al-Anon di Perugia.

Dopo la relazione di Gustavo sul tema "Alcolismo e strutture Sanitarie", hanno preso la parola il dottor Miele, il dottor Lungarotti, la dottoressa

Ada Girolamini.

Le testimonianze degli A.A., oltre a quella di Lino, sono state quelle di Adeo e Piero di Perugia, Renata di Pesaro, Giacomo di Porto S. Elpidio.

Per Al-Anon, che come è ben noto non fa parte di A.A. ma è solo un'associazione collaterale, hanno parlato Fernando di Perugia e la responsabile del Gruppo locale Ada.

Pubblichiamo una lettera di protesta inviata da Lino di Perugia.

Per ragioni di spazio, siamo stati costretti a riscriverla, sempre nel suo testo originale, e a ridurla.

DAL GRUPPO DI PERUGIA

FIGLI E FIGLIETRI

Non vogliamo scendere in una polemica Al-anon perchè non è costume di un Gruppo A.A. o di un singolo membro dell'intera associazione, ma unicamente rivelare illecito fatto che ci si è esposto di più tardi esplicitare nel Gruppo A.A.

Si solo per far notare a chi di competenza, in questo caso al Vostro onorevole direttore che nel nostro giornale L'INCHIESTA, che in fondo all'ultima pagina dello stesso dice testualmente "Al-anon è un'associazione di Alcolisti Anonimi - prevalentemente derivati agli Alcolisti".

Per quanto questo Gruppo ha sempre inviato testimonianze di Alcolisti recuperati ed altre notizie sul Gruppo A.A. ed Al-anon, non ha mai, né mai una sola volta, voluto leggere sulla stessa questione in proposito.

Non si tratta di voler leggere il nome di colui che scrive o come lo stesso scrive, l'articolo che ha scritto da Quarto 2000, ma solo per che motivi: per il fatto che si rivolge ad un Gruppo A.A. di scrivere il vostro nome recuperato tramite l'A.A.; secondo, quale è stato il risultato di quel Gruppo A.A. e quindi associato, ha il diritto di essere scritto sul vostro Gruppo.

Si segue un piccolo esempio, che verrebbe fosse sciolto pubblicamente dal "Direttore responsabile": che se associati si intendono tutti i Gruppi A.A. esistenti dalle Alpi alla Sicilia - Sardegna compresa, oppure solo quelli che ricadano nella "del Patena e più a nord est d'Italia".

Si ringrazia con un fraterno abbraccio.

Per il Gruppo Reg. Umbro-Perugia

il P.C. (LINO)

Senza polemiche, beninteso. Ho pubblicato un lungo pezzo di Lino che potete leggere nel numero del febbraio scorso a pagina 10 e 11.

Successivamente ho ricevuto uno scritto di Wendy che non ho potuto pubblicare perchè in lingua inglese, poi una testimonianza di una persona che, come ha scritto Lino, "segue il Gruppo dal di fuori". Altro non ho ricevuto. Certamente Lino ha inviato molte altre cose, visto che lo dice, però purtroppo, a me, non sono proprio arrivate.

PIEVE DI SOLIGNO

Un nuovo Gruppo A.A. è stato inaugurato il 20 giugno a Pieve di Soligno (PN).

La sede del Gruppo è presso Patronato Careni-Pieve di Soligno (PN). Due numeri di telefono, presi a caso tra quelli che ci hanno inviato, sono: (0438) 895337 e (0438) 30348.

Responsabili del Gruppo sono Luisa, Riccardo e Faustino.

Le riunioni si tengono il martedì e il venerdì dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

Auguri vivissimi di buon lavoro anche a questo nuovo Gruppo.

Un grazie grande grande da parte di tutti gli A.A. d'Italia.

ROMA

Alla scadenza del mandato di Anna, il Gruppo Roma Centro 2, ha provveduto, per rotazione, alle seguenti nomine:

Mara:	segretaria
Umberto e Italo:	vicesegretari
Roberto K:	rappresentante di Gruppo ai SS. GG.

All'incarico di tesoriere è stato eletto Giulio.

E' interessante constatare come il sistema di rotazione semestrale degli incarichi funzioni perfettamente e come, questo Gruppo, nel pieno spirito di A.A., consenta pari crescita e pari responsabilità a tutti i suoi membri.

Inviando di cuore alle amiche e agli amici di questo Gruppo i nostri fraterni auguri e di conservare quello spirito di fratellanza e di amore che tanto palesemente domina le loro riunioni.

Il 21 giugno si è inaugurato a Roma il nuovo Gruppo A.A. - Villa Bonelli.

Il Gruppo che ha sede in via Domenico Lupatelli, 62, tel. 528.04.76, è sponsorizzato da Gianni e dal nostro carissimo Giovanni.

Le riunioni si tengono il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle ore 19,30.

A Gianni, a Giovanni ed a tutti gli altri amici ed amiche del Gruppo giungano i fraterni auguri del nostro Giornale.



VENEZIA

I Gruppi di A.A. e Al-Anon di Venezia festeggiano il loro primo anniversario di fondazione.

Avrei veramente voluto pubblicare qualcosa scritta da uno dei membri di quel Gruppo, ma purtroppo non è stato possibile.

Mi è infinitamente gradito inviare questo mio saluto agli amici di Venezia che, poco tempo fa, hanno voluto ospitarmi tanto fraternamente in una loro riunione.

E' stata quella una conferma, anche se non necessaria, dell'unità di Alcolisti Anonimi, nell'Italia intera.

Un abbraccio per Adriana, Angelo, Nino, Paola, Primo, Renato e sua moglie, Sergio e Sonia, infaticabile animatrice di Al-Anon.

qui AL-ANON

RIUNIONI DI "ANZIANI" A NOVATE

I quattro gruppi Al-Anon: Milano I, Speranza, Saronno, Novate danno notizia di una loro iniziativa che si augurano allargata e imitata da altri gruppi.

Le persone più anziane dei Gruppi (per frequenza), desiderose di imparare sempre meglio la filosofia Al-Anon e un nuovo modo di vivere e, conscie che non tutte le riunioni normali (con sempre presenze nuove) erano sufficientemente costruttive per loro, hanno deciso di trovarsi una domenica al mese dalle ore 10,30 alle ore 17,30 per scambiare esperienze loro e dei rispettivi gruppi.

E' sorto così un: "meeting dei 4 gruppi per lo studio e l'approfondimento dei Passi, Tradizioni, e letteratura Al-Anon e loro inserimento nella propria vita quotidiana".

Le riunioni si tengono a Novate dove detto gruppo gentilmente ci ospita e sono frequentate in media da una decina di persone.

A una riunione si è aggiunta anche Elisabetta di Parma.

Questa iniziativa è cominciata nel mese di gennaio e prosegue con grande soddisfazione dei partecipanti.

Sono invitati coloro che vogliono fare seriamente un cammino spirituale.

Come esperienza è veramente costruttiva, vivere tutta una giornata tra noi ci carica abbastanza, iniziata con molte incertezze, prosegue molto bene e, probabilmente con qualche piccola modifica sempre più impegnativa, pensiamo di continuarla invitando, già da queste pagine, i gruppi che vogliono aggiungersi a noi.

Gianna



UN APPELLO DA ROMA

Trovo che l'iniziativa del Gruppo Milano I, Milano Speranza, Saronno e Novate sia veramente costruttiva. E' da molto tempo che anch'io, sento questa necessità: sembra che le sorelle e i fratelli della Lombardia mi abbiano letto nel pensiero.

Sono stata segretaria di un Gruppo, ora ne sto sponsorizzando un altro e mi rendo perfettamente conto di avere veramente bisogno di andare avanti nel cammino spirituale ed approfondire il nostro programma.

E' una strada meravigliosa che mi si è aperta davanti e che non tutti hanno la fortuna di trovare. Il bisogno di riunioni fra anziani è per me impellente: mi serve per ricaricarmi e per rinnovare il mio bagaglio di esperienze costruttive da passare a chi ne ha bisogno.

Rivolgo un appello a tutti gli amici e le amiche del Lazio affinché anche a Roma possano essere organizzate riunioni fra anziani di quel genere: i vantaggi per noi saranno immediati e potremo rendere un servizio migliore a chi si rivolge a noi per chiedere aiuto.

Gina, Gruppo Roma "La Vita"

UNA MADRE

Sono la mamma di una alcolista che ha festeggiato il 4° anno di sobrietà. Questi quattro anni sono stati anche i miei ma voglio farne un bilancio del periodo della mia vita che parte con l'inizio della malattia alcolica di mia figlia, fino ad oggi.

La parola alcolista alcune volte mi turba perché come un flash-back mi ricorda, un periodo di disperazione, rabbia, angoscia, ma soprattutto di silen-

zio, perché nessuno doveva permettersi all'infuori della mia famiglia di rimarcare le stranezze che vi avvenivano. Se mi avessero chiamato madre di un'alcolizzata avrei reagito in modo felino, negando la condizione del mio famiglia.

Da quando sono entrata nei Gruppi di Al-Anon, ho capito che l'alcolismo è una malattia, ed ho imparato ad accettarla con tutte le sue conseguenze.

Ho capito che era inutile, che dicessi di smettere di bere, supplicare, implorare mia figlia, affinché il giorno dopo non ripetesse la scena del precedente, ed ogni promessa era vana. Ho capito che l'alcolismo si demolisce con la volontà di chi ne è affetto, e pertanto noi familiari dobbiamo fare il vuoto intorno all'alcolista, lasciando a lui ogni responsabilità delle sue azioni.

Anche per me questo è stato duro. Ero abituata a coprire ogni cosa, ad assumermi le altrui responsabilità, forse per un innato senso di protezionismo, e questo è stato un altro insegnamento della filosofia di Al-Anon.

Ormai sono quattro anni che la mia alcolista è sobria, e mi chiedo ancora che cosa ho da imparare.

Sono rimasta, perché stando nel Gruppo mi sento gratificata aiutando gli altri. Quando vedo un parente in lacrime, oppure lo sento al telefono e mi racconta i suoi guai, rivivo le sue stesse emozioni, ricordando le mie.

Ora con la sobrietà è stata raggiunta anche la serenità, che non rimane solo all'alcolista, ma che viene trasmessa a tutti noi in famiglia, dandoci esempio di altruismo, di fraternità, di solidarietà.

Questi doni che ho ricevuto, voglio augurarli a tutti i familiari che ancora si dibattono nella paura, nella disperazione, nell'insicurezza, con la speranza che il miracolo della sobrietà raggiunga i loro alcolisti.

Le quattro candeline che si sono spente siano infinita energia per la sobrietà e la serenità degli alcolisti e dei loro familiari.

Enrica
Gruppo "LA VITA" - Roma

DISTACCO

La dichiarazione che segue, basata sulla Letteratura Approvata dalla Conferenza, è scritta nella speranza che possa essere di aiuto per capire cosa debba intendersi in Al Anon quando si parla di

DISTACCO

L'alcolismo è una malattia che colpisce la famiglia. Vivere con qualcuno che abbia questa malattia è talmente sconvolgente che la maggior parte delle persone non potrebbe sopportarlo senza aiuto.

In Al Anon il Distacco, considerato un mezzo di recupero per la famiglia, aiuta i membri ad aiutare se stessi. In Al Anon impariamo che nessuno è responsabile della malattia di un'altra persona né del suo recupero.

Ci liberiamo della nostra ossessione per il comportamento degli altri per poter vivere una vita più serena, più felice e più autonoma; per vivere con dignità, consci dei nostri diritti, vivere una vita guidata da un Potere più grande di noi.

In Al Anon noi impariamo:

- a non soffrire per le azioni e reazioni degli altri;
- a non lasciare che si usi e si abusi di noi nell'interesse del recupero di un'altra persona;
- a non fare per gli altri quello che essi dovrebbero fare per se stessi;
- a non manipolare le situazioni affinché gli altri mangino, vadano a dormire, si alzino, paghino i conti ecc.;
- a non coprire gli errori e i misfatti degli altri;
- a non provocare una crisi;
- a non prevenire una crisi se questo fa parte del corso naturale degli eventi.

"Distacco" non significa essere gentili né essere scortesie. Non implica un giudizio sulla persona e sui fatti dai quali intendiamo distaccarci. E' per noi semplicemente un mezzo di recupero dagli effetti negativi subiti per la convivenza con qualcuno affetto dalla malattia dell'alcolismo. Il "Distacco" aiuta la famiglia a vedere la propria situazione realisticamente e obiettivamente, così che divenga possibile prendere decisioni razionali.

COMPLEANNI



ROMA - CENTRO

- Nino I un anno
- Caterina un anno
- Remo II un anno

ROMA - MONTESACRO

- Agostino due anni
- Spartaco quattro anni

ROMA - CENTRO 2

- Gianni un anno
- Mara quattro anni
- Roberto K. tre anni

AUGURI

ROMA - LA GIUSTINIANA

- Ennio un anno

BRESCIA

- Franco un anno

GENOVA NERVI

- Gianfranco due anni
- Rosita due anni
- Marco un anno
- Nadia un anno
- Ettore un anno
- Carlo un anno



I DIMENTICATI DI GENOVA NERVI

- Armando due anni
- Christa Maria due anni
- Luigi Bergamasco un anno
- Bruno I un anno
- Adriana un anno
- Renzo tre anni
- Giovanna tre anni

SIGNORE,
dammi la SCELTA 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 ...

Mensile di proprietà dell'Associazione A.A. Alcolisti Anonimi, prevalentemente ceduto agli associati.

Direzione e Amministrazione: via Domenico Lupatelli, 62 - 00149 Roma - tel. (06) 5280476 - C.C.P. 80224009

Redazione di Milano: c/o Riccardo - via Tasso, 7 - 20123 Milano - tel. (02) 4691261

Redazione di Roma: A.A. via Domenico Lupatelli, 62 - 00149 Roma - tel. (06) 5280476

Direttore Responsabile: Elio

Responsabile Redazione di Milano: Riccardo

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Stampa: centro grafico C.G. - via tuscolana, 1092 roma

