

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO I° - N. 7/8

LUGLIO - AGOSTO 1982



ONESTA' E SINCERITA' COME PRESUPPOSTI PER IL MIO RECUPERO

Mike iniziò ancora una volta nel Gennaio 1972 il cammino verso la sobrietà. Aveva rimbalzato dentro e fuori A.A. per anni con un alternarsi di riunioni, bevute, ospedali e prigioni, ed ancora riunioni, bevute e così via.

Restava sobrio per alcune settimane o alcuni mesi e poi ricadeva ancora in quel triste carosello di alcool e di sofferenza.

Mike dice: "Non restavo mai sobrio per un lungo periodo di tempo e non facevo mai attenzione al fatto che ero disonesto fino alle ossa.

Da quell'ultima bevuta nel 1972, sto cercando di vivere onestamente e di mettere in pratica il Dodicesimo Passo e sto riuscendo a vivere senza bere.

Sono stato intorno a A.A. per 15 anni prima di cominciare a cercare di vivere onestamente e responsabilmente. Oggi mi sembra ovvio che questi sono i requisiti fondamentali per mantenere la mia sobrietà.

Il fare piazza pulita della mia vita attraverso i Passi e cercare di agire onestamente in ogni momento della mia vita, mi permette di vedere più chiaramente ciò che è veramente importante e mi dà una consapevolezza più chiara del mio rapporto con Dio e con gli altri esseri umani.

Credo che l'onestà sia essenziale per la mia sobrietà e la mia salute. Ciò è messo profondamente in evidenza nel Grande Libro ed io non potevo mantenermi sobrio e non potevo capire l'essenza del Programma fino a che non avessi fatto uno sforzo tenace per eliminare la menzogna, il furto e l'inganno".

Quantunque avessi smesso di bere fin dal mio primo contatto con A.A., la mia esperienza circa l'onestà è stata molto simile a quella di Mike e di una quantità di altri amici. Se facciamo i Passi,

il Programma ci porta la guarigione ed altri validi benefici.

Essere sani significa vedere e riferire le cose come sono. Significa osservare gli avvenimenti e le circostanze in modo esatto e poi riferirli in modo veritiero.

La menzogna, d'altra parte, oscura la mia percezione della verità e danneggia immediatamente il mio rapporto con Dio. Mentire su qualcosa corrode la mia capacità di vedere la verità su tutto il resto.

Ogni cosa è connessa a tutte le altre cose e la disonestà in un campo della mia vita produce danni alla mia vita intera.

Per me l'essere onesti esige vivere responsabilmente ed in modo chiaro.

In A.A. nessuno vuole "impormi delle regole", ma in A.A. io posso imparare ad essere responsabile attraverso la sincerità, cioè con l'applicazione continua dei Passi (specialmente del Quarto e del Quinto) permetto agli altri di conoscermi completamente.

Onestà, sincerità e responsabilità implicano un duplice concetto: 1) Fare quello che dico; 2) Dire quello che faccio.

Fare quello che dico significa che mantengo promesse, impegni d'onore ed adeguate responsabilità.

Se, per qualche ragione, non posso fare qualcosa che ho promesso o se trovo una buona ragione per non farlo, piuttosto che ignorare il mio impegno o cambiarlo senza informare l'altro, riparlo con la persona alla quale feci la promessa. Dire quello che faccio mi riporta alla sincerità.

Permettere agli altri di conoscermi nell'intimo e tenerli aggiornati sulla mia vita rafforza la mia capacità di vivere all'altezza dei principi del programma. Accettare gli altri nella mia vita fortifica la mia coscienza e mi dà la capacità di agire su un livello migliore.

Come avviene per molti concetti utili, fare quello che dico, è importante, ma non è sempre facile.

"Ha capovolto completamente la mia vita" - dice Frank, un avvocato di Denver con 15 anni di so-

brietà - "Ero sobrio da 10 anni quando cominciai a cercare di metterlo in pratica e quasi subito scoprii quanto fossi disonesto. Questo mi disgustò e mi fornì un potente incentivo per cambiare. Fino a che una persona non si propone l'onestà, non si rende conto della misura della sua disonestà.

Guardando nella mia vita, scoprii irresponsabilità, inganno, una costante incapacità di mantenere le promesse.

Passai due duri anni di lavoro per migliorarmi ed, anche in questo periodo, dovetti registrare numerosi tentativi sbagliati. Fare quello che mi ero proposto nel Programma e nella vita, mi ha costantemente semplificato ogni cosa.

Questo accadeva una volta di più con i miei sforzi di fare quello che dico. Cercare di essere onesto e responsabile mi ha messo in grado di vivere una vita più disciplinata, cioè, più semplice e, nello stesso tempo, assai più piacevole. Inoltre, sono in grado di fare molte più cose, poichè il rimandare, spesso, derivava dalla incapacità di valutare onestamente lo stato della mia vita e quello che doveva essere fatto".

Le difficoltà di Frank nel dirigersi verso un vivere onesto e responsabile, rispecchiavano le mie stesse difficoltà. Costatai che il secondo concetto, dire quello che faccio, era una parte critica dell'equazione per il cambiamento. Avevo mentito così tanto e su tante cose dal tempo che avevo conquistato la mia sobrietà in A.A., che avevo ammonticchiato confusione su confusione, causate da una capacità veramente danneggiata di vedere le cose come sono.

Disorganizzato, desgregato, inefficiente, avevo una memoria mediocre, provocata dal continuo mentire che rendeva confuse le mie percezioni di ogni cosa. Il solo risultato di questa situazione erano le abitudini ad agire in modo sgradevole.

Comprendendo gradualmente il ruolo importante della verità nel mio recupero, ho cominciato a puntare decisamente verso una rigorosa onestà.

Questo è successo alcuni anni fa, ed il tempo è stato eroso dai miei periodici esperimenti con "l'onestà selettiva" (ero onesto in alcune occasioni ed in altre no). Aprirmi con gli altri divenne la chiave per vivere sempre più onestamente. Spesso

il fatto di essere semplicemente sincero con gli altri, mi ha rimesso sulla strada della salute spirituale. La crescita spirituale richiede almeno due elementi: tempo ed energia.

Quando mi rodo dentro con il ciarpame del vivere disonesto e irresponsabile mi sento terribilmente debole. Più volte ho sperimentato la forza che deriva da un profondo IV Passo seguito da un sincero V Passo: ho potuto risollevare la mia vita e muoversi nella direzione giusta. Inoltre nell'essere sinceri, vi è un altro vantaggio. Uno sforzo tenace in questo senso porta la conoscenza della vera identità personale di ciascuno.

Gradualmente comprendiamo che essa non dipende dall'opinione che qualcun altro ha di noi: è dentro di noi e non negli occhi o nella mente di un'altra persona.

Arriviamo a conoscere chi siamo e chi non siamo e cominciamo a vivere sulla base della verità su noi stessi. Ciò elimina ogni genere di irreali speranze ed ambizioni.

Martin Buber, il discepolo Hasidico, soleva raccontare la storia del rabbino Zusya. Ardente ammiratore di Mosè, Zusya, si rimproverava costantemente di sentirsi da meno del suo eroe. Una notte, in sogno una voce gli disse: "quando morirai non ti sarà chiesto "Perchè non fosti Mosè?", ma piuttosto: "Perchè non fosti Zusya?".

Applicare tenacemente e costantemente tutti i Dodici Passi, mettendo in evidenza l'onestà, la sincerità e la responsabilità, scaccia l'impulso di convincere gli altri che siamo ciò che non siamo, perchè cominciamo a comprendere che ci basta essere chi siamo.

Non dobbiamo essere qualcun altro. E questo è anche parte dell'equilibrio. Vivere onestamente e responsabilmente, sostenuti dai Dodici Passi ed essere membri dell'Associazione A.A., produce un clima per la crescita che ci dà quello di cui abbiamo bisogno ogni giorno.

Le decisioni basate su una realistica valutazione di noi stessi, ci liberano gradualmente dalla sofferenza provocata da quel familiare "sfrenato eccesso della nostra capacità".

P.M. Riverside, III.

(da Grapevine, gennaio 1981)



APPIGLI...

ALCUNE COSE CUI AGGRAPPARSI MENTRE
SIAMO ANCORA DIPENDENTI



Io mi servo di una quantità di appigli per restare sobrio. Il primo fu un tavolo.

Adoperavo quel tavolo per mangiare, per bere (tanto caffè) e per sedermi a parlare con qualcuno.

Mi avevano detto che, appena finivo di lavorare, dovevo ripulirmi e sedere a questo tavolo, osservare attentamente quello che accadeva e ascoltare.

Almeno dieci volte al giorno dovevano dirmi di stare seduto, di tacere, di ascoltare.

Per sei mesi e mezzo ho trascorso, seduto a quel tavolo, il mio tempo libero.

L'appiglio successivo fu una chiave. I membri del gruppo che frequentavo mi dissero che se avessi raggiunto i tre mesi di sobrietà ed il mio padrino ne avesse dato il consenso, avrei potuto avere la chiave della sede del Gruppo: sebbene non viva più, da tempo, in quella città, porto sempre con me quella chiave.....

Gli amici del Gruppo, mi promisero poi che, se avessi per qualche miracolo, raggiunto un anno di sobrietà mi avrebbero regalato un accendino.

Mi era necessario, a questo punto, un altro appiglio per superare quei nove mesi che separavano la chiave dall'accendino.

Ogni sera, sedendomi a cena, mi accadeva di guardare attentamente la parte concava del mio cucchiaino e di notare che ogni cosa era capovolta (proprio come era la mia vita).

Allora, rivoltavo il cucchiaino e guardavo dal lato convesso e ogni cosa tornava al posto giusto (come volevo fosse la mia vita).

Per otto mesi ho portato quel cucchiaino in tasca, poichè avevo capito che capovolgere il mio modo di vedere le cose era altrettanto semplice. Porto ancora con me, e lo adopero, il portafogli che avevo nel mio ultimo mese di alcolismo attivo: è proprio logoro ed è l'immagine esatta della mia situazione

fisica, mentale e spirituale di quando, per la terza volta, tornai in A.A..

Oggi mi servo di un paio di scarpe. La sera lo spingo sotto il letto il più lontano possibile e mi dico che quanto più sto lì, in ginocchio, tanto più posso ringraziare Dio di avermi aiutato ad osservare attentamente quello che accade, ad ascoltare, a fare del bene ed ad essere utile per altre 24 ore.

Il mattino, mi metto nella stessa posizione, in ginocchio sotto il letto per recuperare le mie scarpe e mentre sto così, Gli chiedo le stesse cose per altre 24 ore.

Non ero stato in grado di accettare di essere un alcolista fino a tre giorni prima del mio primo compleanno ed ero stato oppresso dalla compulsione per i primi 19 mesi di sobrietà.

Ora, se sento il bisogno di andare alla riunione, ci vado, se non ne sento il bisogno, ci vado ancora più velocemente, perchè i miei amici del Gruppo mi fanno ricordare che quando penso sa. Oggi non ho tutto quello che voglio, ma posso avere quello di cui ho bisogno e che sono in grado di usare.

Questi appigli sono piccoli strumenti pratici che agiscono positivamente dentro di me.

A.A. può aiutarmi solo se continuo a tornare, poichè questi miei amici possono farmi accorgere delle mie sborneie secche soltanto se continuo a stare insieme a loro.

Basta che tocchi la mia chiave, adoperi il mio portafogli, ricordi quel tavolo, che legga i nomi delle 34 persone che firmarono il cartoncino del mio primo compleanno, per essere in grado di superare, per grazia di Dio, altre 24 ore.

J. M. Kinsley, Kans.

(da Grapevine, dicembre 1976)

le nostre storie: Roma

Mi chiamo Pina, ho 38 anni e sono un'alcolista.

Ha senso, ripercorrendo la propria storia, raccontare dall'inizio? Partire dalla Roma povera e borgatara di trent'anni fa, dai litigi dei miei genitori, dalla loro separazione e dal collegio di suore vicino Frascati in cui fui chiusa a otto anni senza sapere perché? Sarebbe forse meglio cominciare da Giorgio.

Quando lo conobbi era estate, avevo 14 anni e frequentavo il secondo anno delle magistrali.

Non ricordo se fosse bello, ma ricordo perfettamente che lo chiamavo "amore" e questa parola mi riempiva, mi bastava.

Ripensandoci non era "amore": Giorgio era soltanto il primo che mi considerava una persona e non una presenza più o meno ingombrante.

Aveva 18 anni e lavorava come orafo. Facevamo l'amore. Nessuno mi aveva parlato del sesso e quando, dopo la prima volta, mi spiegò con tono divenuto ormai freddo, che non ero più vergine e che qualunque uomo, da quel momento, avrebbe potuto accorgersene, non gli credetti.

A 15 anni rimasi incinta. Mia madre mi disse che ero una puttana, ma che quella era una buona occasione per sistemarmi benino. Provavo una grande soddisfazione, mi sembrava di essere stata brava a costringere Giorgio a sposarmi.

In tre anni nacquero tre figli. Giorgio cominciò a picchiarmi..... A causa di un calcio la nostra seconda figlia nacque con 20 giorni di anticipo. Io non bevevo allora, ero quasi astemia, lavoravo come cameriera ad ore e lasciavo i figli all'asilo nido.

Dopo 7 anni lui se ne andò. Mi rifiutavo di credere a quella fuga: era il padre dei miei figli e, quindi, non poteva rimanere a lungo lontano da noi.

Lui, in effetti, tornava: lasciava le camicie da lavare, facevamo l'amore per poi sparire per altre, lunghissime settimane. Nonostante tutto non riuscivo ad odiarlo: ci vollero tre anni perché capissi che tra noi era ormai davvero finita. Iniziò la mia vita di donna sola, i figli da tirare su, un paio di legami sentimentali senza storia, il lavoro di commessa in un negozio di abbigliamento e sono arrivata a 30 anni.

Cominciai a bere quasi senza accorgermene. L'alcool mi dava un benessere fisico e psicologico fino a quel momento sconosciuto.

Mi rendeva più spigliata e coraggiosa. Abitavo, dopo vari sfratti, con una signora che aveva sette figli e che mi aveva immediatamente detto che era una prostituta. Mi aveva offerto ospitalità in cambio di aiuto nelle faccende domestiche.

Spesso veniva a trovarci un'amica che ci portava una bottiglia di vino. Nel giro di pochi mesi non riuscivo ad iniziare una giornata senza bere almeno un bicchiere di vino.

Un giorno, andando al mare, conobbi Mimmo (era il conducente dell'autobus che prendevo a Passoscuro), mi fu subito simpatico e dopo due anni vivevo assieme a lui in campagna. Le cose però, nonostante Mimmo, non accennavano a migliorare: in campagna c'era il vino buono, faceva freddo ed ogni scusa era buona per bere Mimmo, pover'uomo, gettava via tutte le bottiglie prima di andare a lavorare, ma io trovavo sempre nuovi modi per raggiarlo: Ero divenuta astutissima e non pensavo ad altro. Giunsi a sotterrare le bottiglie in giardino dopo aver disegnato una mappa particolareggiata: mi ero creata la mia cantina segreta.....

Avevo talmente bisogno di essere sicura di possedere quella "scorta" che, quando una mattina mi fu impossibile scendere in giardino per la troppa neve che era caduta la notte prima, feci terribili scene di disperazione.

Ovunque andassi, portavo nella borsa la mia bottiglia di scorta, dovevo sempre avere con me qualche pasticca per l'alito e portavo gli occhiali scuri per nascondere i miei occhi arrossati.

Ero ingrassata e gonfia. Con l'aiuto di un medico e degli psicofarmaci, una volta riuscì a smettere per due mesi.

Ripresi a bere in un modo banale (come d'altronde succede sempre): accettai un bicchiere di rabarbaro. Questo fu il periodo più orrendo.

Avevo manie depressive ed allucinazioni: ricordo ancora, con terrore, il corridoio che si allungava a dismisura mentre lo percorrevo ed il soffitto che si abbassava fino a schiacciarmi.

le nostre storie: Vicenza

Ricordo ombre umane gigantesche. Era appena un anno e mezzo fa, ma quei momenti mi sembrano lontani come se non li avessi mai vissuti.

Tentai due volte il suicidio. Al San Filippo Neri, dove fui ricoverata il 12 febbraio 1981, il medico mi diede dieci giorni di vita: ero completamente disidratata e sull'orlo della cirrosi.

Dopo aver ingoiato per anni 7-8 litri di vino al giorno, in quell'ospedale, bevevo 7-8 litri d'acqua in una giornata.

Fu allora che smisi di bere: era il 12 febbraio 1981.

Dove ho trovato la forza non lo so nemmeno io: forse proprio dal rendermi conto all'improvviso di essere arrivata ad un punto senza ritorno, e dall'aver trovato finalmente la comprensione e l'affetto di altre persone alcolizzate come me.

Vivo sempre con Mimmo. La mia vita è cambiata, riesco a gioire di piccole cose che prima non osavo nemmeno.

Sono quasi serena. Solo di notte, qualche volta, ricompare nei miei sogni, come un incubo, il fantasma dell'alcool. E mi rivedo bere, risento la mia terribile risata, riassaporo la bocca impastata.

Passerà questa tortura? E in quanto tempo?

Nessuno, finora, ha saputo dirmelo. Non ho grossi progetti per il futuro.

Anzi, forse uno ce l'ho: imparare a volermi bene perchè ho imparato a caro prezzo che mi sono amata veramente poco.

Mi chiamo Giuseppina e sono un'alcolista.

Mi sono sposata all'età di 18 anni, ma io e mio marito non andavamo d'accordo fin dal primo momento. Abbiamo avuto un figlio.

Quando il mio bambino aveva appena cinque mesi e mezzo, mio marito lo ha portato, contro la mia volontà, da mia suocera ed io ero obbligata ad andare da lei ogni giorno: alle prime luci dell'alba ero già là e ritornavo a casa mia a sera tardi.

Tante volte ho cercato con varie scuse di ritorna-

re a casa mia, ma mio marito dopo avermi picchiata mi riportava dalla suocera sempre con gli occhi pesti.

Nel '76, all'età di 24 anni, ho scoperto l'alcool; l'ho scoperto in una maniera inconsueta: ero a casa con l'influenza ed avevo la febbre, mio marito mi ha dato da bere latte con la grappa, devo dire però che c'era più grappa che latte.

Così ho incominciato a bere, trovavo mille scuse per non andare da mia suocera per restare a casa a bere. Nascondevo le bottiglie in tutte le parti della casa perchè mio marito non le trovasse.

Devo dire che mio marito mi favoriva perchè lasciava il mobile bar aperto e naturalmente quando rientrava dal lavoro mi trovava che avevo bevuto.

Nel 1977 mio marito ha chiesto la separazione consensuale ed il bambino è stato affidato al padre ed io sono ritornata da mia madre.

Non è che ritornando dai miei genitori la situazione sia cambiata, perchè io, in una maniera o in un'altra, continuavo a bere sia in casa che fuori.

Non riuscivo a smettere di bere anche perchè mi piaceva, mia madre mi chiedeva perchè bevevo ma io non lo sapevo, anche perchè non avevo nessun motivo per bere. Le promettevo sempre e giuravo che non avrei più bevuto, ma il giorno dopo ricominciavo.

Sono stata ricoverata diverse volte all'ospedale psichiatrico di S. Felice e un dottore mi ha consigliato di prendere l'antabuse; io ho accettato il suo consiglio però con l'antabuse ci ho bevuto sopra e così con urgenza sono stata trasportata all'ospedale civile di Vicenza in coma.

Nel frattempo ho conosciuto il gruppo degli alcolisti anonimi. L'ultimo ricovero l'ho avuto nel 1981 a Sandrigo. E' stato durante questa degenza che ho capito quanto mi è stato suggerito dal gruppo A.A., che io non posso bere nemmeno un goccio d'alcool e neppure mangiare un cioccolatino o una caramella al liquore perchè scatenano dentro di noi un desiderio irrefrenabile di bere e ho capito che è una malattia.

Ho conosciuto il gruppo tramite il dottore Migliorini che mi ha sempre seguito. Vedendo gli

altri miei amici alcolisti che erano mesi che erano sobri, ho pensato che se ce l'hanno fatta loro devo farcela anch'io e così ho fatto, giorno dopo giorno, le mie 24 ore e vivo un giorno alla volta perché do-

mani non si sa quello che succederà.

Sono 13 mesi e mezzo che sono sobria, ringrazio il gruppo e i miei familiari che mi hanno aiutata e spero che tanti altri mi seguiranno.

Per favore, ci sono anch'io!

OVVERO:
IL NUOVO VENUTO

Era un martedì.

Avevo telefonato il giorno prima e mi era stato detto che il martedì, giovedì e sabato c'era un gruppo che si riuniva la sera in un luogo facilmente raggiungibile poco lontano dal mio ufficio.

Il lunedì avevo bevuto come gli altri giorni, ma con la sensazione che nel mio futuro c'era come una promessa, un punto al quale fare riferimento.

Quel martedì mattina come al solito ero andata in ufficio oppressa dai postumi della consueta sbronza serale: giramenti di testa, mal di stomaco, arsuria, nessuna voglia di affrontare una giornata di lavoro, sensi di colpa.

A tratti mi veniva in mente l'impegno che avevo preso con me stessa di recarmi la sera alla riunione, ma scacciavo immediatamente questo pensiero che mi infastidiva.

La mente mi suggeriva mille ragioni per non andare alla riunione e speravo ardentemente che una telefonata o un impegno nuovo qualsiasi mi desse un alibi per rinviare ad un altro giorno il mio ingresso in A.A..

Tutte le ragioni che mi avevano spinto a fare quella telefonata erano tuttora valide, non rinnegavo nulla dei motivi che mi avevano spinto a prendere quell'impegno in me stessa e d'altra parte non c'era nulla che mi impedisse di decidere di rimandare ad un altro giorno, salvo l'onestà con me stessa.

Per questo speravo ardentemente che accades-

se qualcosa che mi impedisse materialmente di recarmi all'appuntamento.

Di che cosa avevo paura? Onestamente credo che avessi paura di assumere un nuovo impegno che poi non sarei stata in grado di mantenere ed un nuovo fiasco mi avrebbe creato nuovi sensi di colpa.

Avevo vergogna a mostrare quello che avevo nascosto o tentato di nascondere a tutti fino a quel momento. Sentivo soprattutto che il mio orgoglio era ferito a morte se ero arrivata al punto di andare a pietire un aiuto presso altri per qualcosa che ritenevo fosse possibile risolvere da sola, donna colta ed intelligente qual'ero.

Questo senso di sconfitta mi opprimeva.

Cercavo di convincermi che in fondo ero superiore e che la mia era una curiosità puramente intellettuale che mi spingeva a conoscere anche quest'aspetto della vita per il puro piacere di sapere e di conoscenza.

Ma insomma, perché volevo sempre complicarmi l'esistenza? In fondo, avrei potuto andare, vedere e non tornare più senza che questo mi dovesse creare dei problemi.

In fondo, avrei potuto uscire di lì e tornare tranquillamente a casa a farmi di sciare la mia cara bottiglia che mi attendeva.

Ma, stranamente, sentivo che non era così semplice e che stavo per fare un passo importante per la mia esistenza.

E vennero le otto.

Uscii dall'ufficio e stranamente il traffico non era tanto intenso e non trovai quell'ingorgo che nell'intimo, molto in fondo, speravo mi avrebbe fatto tardare di molto e dato l'alibi per cambiare strada e tornare a casa.

Trovai facilmente parcheggio, altra scusa che veniva eliminata dal caso, suonai, borbottai qualcosa a chi mi venne ad aprire e fui fatta entrare in una stanza annunciata semplicemente con: "Abbiamo una nuova amica!".

Mi tremavano le gambe e le mani. Ero o mi sentivo rossa in volto, cosa che mi ha sempre creato dei problemi.

Stavano parlando e apparentemente non si curavano di me che, felice di questo, scelsi il posto più in fondo nella sala e mi sedetti.

Non avevo più bevuto e quindi ero abbastanza lucida. Mi guardai intorno e vidi una ventina di persone che ascoltavano attentamente un uomo che parlava al di là di una scrivania.

Accanto a lui una bella donna bionda. Osservai le persone presenti e la mia prima impressione fu di sorpresa.

Mi accorsi in quel momento che mi ero aspettata di vedere uomini (e pochissime donne) dimessi, sciatti, e ubriachi, fisicamente denunciati la malattia dell'alcolismo.

Mi trovai ad osservare invece uomini e donne dall'aspetto sano, ben vestiti, puliti ed ognuno a suo modo belli.

Le donne, poi, erano anche giovani, ben vestite e truccate. Non era possibile che fossero delle persone che potevano ridursi in quello stato miserevole in cui mi riducevo io quando ero ubriaca!

Uno alla volta parlavano di loro stessi, dei loro problemi, sentii che discutevano di un "passo", cosa per me incomprensibile allora.

Man mano che procedevano nel loro parlare, notai che ciascuno iniziava con la locuzione: "Sono... e sono un alcolista....."

Sembrava una formula rituale e mi chiesi se sarei stata in grado di pronunciarla anch'io.

No! Non avrei mai potuto denunciare in pubblico quello che faticavo ad ammettere in silenzio con me stessa; intuivo però che se avessi voluto far parte di quel gruppo avrei dovuto imparare ad avere la forza di pronunciare quella frase.

Queste mie elucubrazioni non mi permettevano di fare molta attenzione a quello che veniva detto.

Ad un certo punto però mi accorsi di provare un certo risentimento, perchè, anche se non mi aspettavo di essere accolta con la grancassa, certamente però avrei desiderato che il mio ingresso, che mi era costato tanto, venisse premiato con un pò più di attenzione o che comunque qualcuno si accorgesse che c'ero anch'io; mi sentivo infatti esclusa e la parte di osservatrice non mi piaceva, avrei voluto essere accolta, desideravo entrare anch'io nella loro stessa orbita.

Notai a questo punto che uno del gruppo, forse intuendo questo mio stato d'animo, si alzava dalla sua sedia e veniva a sedersi accanto a me senza parlare. Gli fui enormemente grata di questo gesto che mi sembrò un cenno di benvenuto e di accogliimento.

Poco dopo la donna bionda dietro la scrivania annunciò che quella sera c'era una nuova amica e mi chiese come mi chiamassi e se avessi qualcosa da dire.

Mi dette il benvenuto e mi invitò a parlare.

Improvvisamente mi assalì una gran debolezza, divenni rossa in viso e tutti i miei pensieri svanirono di colpo, sparì tutta la mia capacità di parlare e seppi solamente farfugliare che avevo telefonato ad un numero che avevo segnato da lungo tempo nella mia agenda e che ero lì perchè avevo lo stesso problema che sentivo essere quello degli altri.

Non seppi dire altro. L'uomo che fungeva da coordinatore mi spiegò l'essenza di A.A. e mi suggerì quelle prime armi che mi sarebbero servite poi così bene nei giorni che seguirono.

Era iniziato così il mio cammino verso qualcosa che non so, per ora, e non voglio sapere dove mi porterà.

Mi basta solo intanto vivere giorno dopo giorno in questa nuova dimensione di me stessa, reimpazzendo a godere di sentimenti e sensazioni che non ricordavo più che esistessero e soprattutto riscaldata da quell'abbraccio ideale che mi unisce ai nuovi amici.

Marisa - Gruppo Roma - La Vita

L'ANONIMATO E' IL FONDAIMENTO SPIR

Ora ci rendiamo pienamente conto che l'anonimato al cento per cento davanti al pubblico é tanto vitale per la vita di A.A. quanto la sobrietá al cento per cento lo é per la vita di tutti i membri e di noi stessi. Questo non é il consiglio della paura; é la voce prudente di una lunga esperienza.....

Dico tutto questo con quanta serietá possiedo; e lo dico perché conosco quale sia veramente la zione della fama e del denaro

E posso dirlo perché, una volta, fui

E posso dirlo perché, una volta, fui io stesso un trasgressore dell'anonimato. Ringrazio Dio che anni fa la voce dell'esperienza e il consiglio di amici saggi mi tiró fuori da quel pericoloso sentiero nel quale avrei potuto condurre l'intera nostra Associazione. Cosí imparai che il bene transitorio e apparente può essere spesso il nemico mortale del benessere permanente. Nessuna piccola cosa del nostro reale benessere sará abbastanza buona, quando serve alla sopravvivenza di A.A..

Bill W.; gennaio 1955 Grapevine

L'undicesima Tradizione dice: "La politica delle nostre relazioni pubbliche é basata sull'attrazione più che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare la nostra personale anonimitá nei confronti della stampa, della radio-televisione e del cinema".

La dodicesima Tradizione dice: "L'anonimato é il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni e dobbiamo ricordarci di porre i principi al di sopra dei singoli individui". E la base di tutto questo é la vera umiltá.

Quando arrivai in A.A. non sapevo nulla riguardo l'Associazione. Ero spaventato da morire non conoscendo quello che mi aspettava. Fui accolto da persone sorridenti, amabili che mi chiesero soltanto il nome di battesimo. Mi parlarono gentilmente, raccontandomi le loro storie, ma non dissero alcuna parola sulle proprie occupazioni. Questa fu per me una novitá, ma l'apprezzai veramente. Venni ac-

cettato cosí come sembravo, nessuno chiese chi ero, qual'era il mio ambiente. Mi sentii libero di tenere tutto questo per me e constatai che questo non impediva ad essi di darmi il loro amore.

Mi fu detto che se ritenevo di essere un alcolista e avevo il desiderio di smettere di bere, dovevo soltanto non prendere il primo bicchiere, "solo per oggi", e andare a quante più riunioni potevo. Un pò scettico, ma intimamente molto infelice, feci quello che mi era stato detto.

Qualche tempo dopo, cominciai a chiedermi come venissero organizzate queste riunioni. Non riuscivo a capire chi realmente dirigeva, dato che le persone cambiavano spesso e nessuno sembrava comandare. Scoprii più tardi che é cosí che deve essere (sebbene ciò non sempre avviene).

Mi feci molti amici, scelsi un padrino e mi lasciai coinvolgere nel servizio. Ma non avevo scoperto che cosa vuol dire vera umiltá. Ancora mi confrontavo con gli altri, orgoglioso di quello che ritenevo di stare compiendo e dimenticando che senza l'aiuto di Dio e di A.A. sarei stato tuttora quel relitto che ero quando arrivai.

Fino ad allora, la mia personale anonimitá era stata ben rispettata, ma il mio sponsor mi fece comprendere che A.A. non era una societá segreta, che, essendo debitore verso l'Associazione, dovevo permettere che le persone che mi avevano conosciuto come un ubriacone sapessero come fossi riuscito a diventare la persona che ero adesso. Come potrebbe A.A. essere conosciuta meglio e attrarre se i membri sobri non raccontassero quello che erano stati, quello che era loro accaduto e quello che erano adesso? L'anonimato era richiesto nei rapporti pubblici, ma non nel mio ambiente privato, specialmente con tutte le persone che avevano l'opportunità d'incontrare altri alcolisti, persone come il mio dottore, la infermiera, l'assistente sociale e l'avvocato.

Col passare degli anni fui sempre più coinvolto nel servizio. Pur tuttavia, dovevo ancora imparare il metodo di A.A.. L'unica ricompensa che ci si può aspettare servendo in A.A. é la nostra personale

ITUALE DELLE NOSTRE TRADIZIONI

crescita interiore. Rispettando la rotazione, ho imparato che nessun lavoro di servizio appartiene a nessuno, che ci avviciniamo allo scopo di portare quanta più gente è possibile al lavoro di servizio; è la via migliore verso il recupero.

Accettando la rotazione, non potevo conservare la sensazione di essere il migliore in qualcuno dei servizi. Altri lo potevano fare, forse non con il mio sistema, ma a modo loro, e chi ero io per giudicare?

Anche in questo, spartiamo la nostra esperienza con un unico scopo: restare sobri e aiutare altri ad uscire dall'alcolismo.

C'è una trappola nella quale non dobbiamo cadere: Umiltà non significa nascondersi dietro il muro dell'anonimato. E' importante non fare dell'anonimato una scusa per non farsi coinvolgere.

Ricordo abbastanza bene il tempo in cui pensavo che lavare le tazze ed aprire la porta della scala delle riunioni fosse sufficiente: non volevo che il servizio interferisse con la mia vita privata. Fortunatamente per me, compresi che più mettevo in pratica il mio IV Passo e più provavo non soltanto i miei difetti, ma anche le mie qualità; più mi lasciavo coinvolgere e più scoprivo la gioia di dare, di spartire e di usare i miei talenti, non in modo egoistico, ma al meglio delle mie capacità per il bene di tutti.

La prima Tradizione dice: "Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il ristabilimento personale dipende dall'unità di A.A.".

Mi ci è voluto molto tempo per comprendere quanto ciò sia vero. Poichè sono un alcolista, ho bisogno di A.A. e delle mie riunioni. Così è per chiunque abbia un problema con l'alcool.

In questo modo posso fare del mio meglio per sentirmi buono verso i miei compagni di bevute. Io ho bisogno di A.A.; essi hanno bisogno di A.A.; dividiamo, dunque, insieme, chiunque noi siamo.

La V Tradizione dice: "Ciascun gruppo non ha che un solo fine principale: trasmettere il proprio messaggio all'alcolista che soffre ancora".

Possa io tenere sempre a mente che l'alcolista che soffre ancora può ben essere ognuno di noi, an-

che se non stiamo bevendo.

Chiunque io sia e qualunque cosa faccia, sono in A.A., perchè sono un alcolista. Lo spartire con altri mi permette di comprendere il nostro programma e di trovare un nuovo modo di vivere; e dove c'è una migliore spartizione se non in una riunione dove sono me stesso? e me stesso come sono oggi, senza alcun'etichetta appiccicata.

Questo è un bene che tutti abbiamo.

Un'altra cosa mi ha aiutato in un modo molto semplice: quel suggerimento "Solo per oggi, farò due cose per le quali non ho simpatia, e le farò senza farlo sapere a nessuno": anonimamente.

Ecco come cerco di vivere il principio di Anonimato al meglio delle mie capacità.

(Grapevine, gennaio 1981)

A.C.B.; Francia

"E' necessario mantenere sempre la nostra personale anonimità nei confronti della stampa, radio-televisione e cinema".

Il dr. Bob, co-fondatore di A.A., così ha commentato l'Undicesima Tradizione: "Poichè la nostra Tradizione sull'Anonimato indica l'esatto limite in cui esso deve essere mantenuto, sarà evidente, per chiunque sappia leggere e comprendere la lingua inglese, che mantenere l'anonimato a qualunque altro livello è decisamente una violazione di questa Tradizione".

"Un A.A., che nasconde la sua identità all'amico A.A. usando soltanto un determinato nome, viola la Tradizione tanto quanto un A.A. che permette che il suo nome, appaia sulla stampa a proposito di argomenti riguardanti l'Associazione".

"Il primo sta conservando il suo anonimato al di sopra del limite stabilito indicato per la stampa, radio-televisione e cinema, e il secondo lo sta conservando al di sotto di tale limite - mentre la Tradizione stabilisce che dobbiamo mantenere la nostra anonimità soltanto nei confronti della stampa, radio-televisione e cinema.

COMITATO PER LA LETTERATURA

COMUNICATO

Si porta a conoscenza dei Gruppi che il Comitato per la Letteratura ha in vendita le seguenti pubblicazioni:

1) "UOMINI IN FUGA": Circa 400 copie avute per il gentile interessamento dell'autore Carlo Coccioli che, come sempre, è vicino ai problemi degli alcolisti e di A.A. Italiana.

Prezzo L. 7.500 cad.

2) "MANUALE DI SERVIZIO": Traduzione dall'edizione del G.S.O. (General Service Office di New York). Testo fondamentale per la composizione e la funzione di A.A. nel suo insieme, dal Gruppo agli Uffici dei Servizi Generali attraverso le varie Strutture regionali.

Copie a disposizione 360 che avremmo assoluta necessità di vendere dato l'oneroso lavoro che abbiamo dovuto sostenere per tradurlo e pubblicarlo. Si consiglia l'acquisto di alcune copie da parte dei Gruppi (5 o più a seconda dell'importanza numerica del Gruppo), usando il fondo cassa a disposizione dei tesorieri.

Prezzo L. 12.000 cad.

3) "VIVERE SOBRI": Edizione ricavata dalla traduzione del Gruppo di Dolo, riveduta e corretta da un giovane amico che da tempo collabora con il Comitato della Letteratura di A.A..

E' uno dei testi base del nostro programma per i numerosi suggerimenti di ordine pratico sul problema del recupero dall'alcolismo e del mantenimento della sobrietà. Copie n. 1.000, pubblicazione in brochure, (consegna a partire dal 1 Settembre 1982).

Prezzo L. 5.000 cad.

4) "ELENCO GRUPPI A.A. IN ITALIA": Edizione tascabile contenente tutti i Gruppi d'Italia, divisi per Regioni, con i loro indirizzi ed i giorni e gli orari di riunione.

Utile per i Segretari ed i Responsabili di Gruppo ed anche per gli amici che, dovendo viaggiare o spostarsi di Sede, avranno la possibilità di reperi-

re immediatamente il Gruppo del posto in cui venissero a trovarsi,

Se ne consiglia l'acquisto di alcune copie per ogni Gruppo. Copie n. 500, edizione in brochure.

Prezzo L. 1.000 cad.

5) "IL GRANDE LIBRO": Per poter portare a buon fine l'operazione finanziaria con il G.S.O. (Servizi Generali Americani) siamo sempre nella necessità di continuare con un certo ritmo la vendita del libro.

Abbiamo già inviato in America Dollari 10.000; ne dobbiamo ancora mandare 15.000.

La sola possibilità per poter presto estinguere il nostro debito è quella di un costante acquisto della pubblicazione da parte dei Gruppi.

Contiamo sul vostro aiuto.

Prezzo L. 15.000 cad.

Un abbraccio fraterno

N.8.

Data l'eccellenza di alcuni libri di cui sopra e l'onerosità del lavoro svolto per le varie traduzioni non ci è possibile fare sconti sugli importi delle ordinazioni.

PER GLI ORDINI RIVOLGERSI
O SCRIVERE A:

A.A. Servizi Generali Italiani
Comitato per la Letteratura
Via Lupatelli, 62/E - 00149 Roma
tel. (06) 5280476

OPPURE
(per una più celere risposta) a:
Carlo ERCOLI
Via Flaminia Vecchia, 732/t
00191 Roma
tel. (06) 3271998

dai Gruppi

Informiamo i nostri lettori che nella riunione dei Servizi Generali svoltasi a Firenze il 24 luglio 1982, è stato deliberato che a seguito delle dimissioni del Segretario Coordinatore Carlo C., la direzione dell'Associazione resta affidata ai due Vice Segretari Coordinatori, Angelo e Silvano, i quali saranno affiancati dal Comitato Provvisorio di cui si è data

notizia nel precedente numero del nostro Giornale.

Questo Comitato si occupa provvisoriamente di ogni occorrenza di ordinaria amministrazione.

Esprimiamo ai Vice Segretari ed ai membri del Comitato i nostri auguri di buon lavoro nello spirito di servizio che contraddistingue gli organi della nostra Associazione.

BRESCIA UNA LETTERA

Non posso esimermi dal dovere di esprimere, in ogni caso, un ringraziamento vivissimo per l'opera compiuto dal nostro ex Segretario Coordinatore Carlo C., il quale si è prodigato per lunghi anni con zelo e grande spirito di sacrificio.

Tutti noi, ritengo, gli siamo tributari della ritrovata sobrietà e gioia di vivere.

Avrei preferito che gli ultimi avvenimenti non fossero mai accaduti ed esprimo, all'Associazione tutta, l'augurio di saper trovare uomini adeguati a proseguire l'opera intrapresa ed all'amico Carlo C. rinnovo il ringraziamento a cui, penso, si assoceranno tutti gli alcolisti della nostra Associazione.

Flaviano-Brescia

Le riunioni si tengono dal lunedì al venerdì dalle ore 18 alle 19.

Nel frattempo, sperando nel suo perdono, pubblico il testo della lettera "minatoria" inviata da Luigi.

Sono un brigatista Rosso e Nero; Se non pubblici la Nascita del gruppo di Carpi, fondato da Luigi - quasi 2 anni di sobrietà - (40 ricoveri in cliniche e manicomi, non si vede?)

Luciano

Ferruccio 8 mesi

ed altri

Vengo con un quintale di dinamite e ti faccio saltare la Baracca.

W INSIEME

Sei avvertito

Luigi il Matto
Carpi

CARPI

Mi è stato "imposto", con estrema violenza, di pubblicare la notizia della nascita del Gruppo A.A. di Carpi.

Siccome temo per la mia vita e per quella delle mie sette mogli e 24 figli, ho deciso di comunicarvi che l'indirizzo è il seguente:

Gruppo A.A.

Via Pietro Gobetti, 14

41012 - CARPI (Modena)

Tel. (059) 696.979

GENOVA CORNIGLIANO

Il Gruppo del Ponente Ligure si è trasferito in una nuova sede.

L'indirizzo è il seguente:

Associazione Alcolisti Anonimi

Gruppo del Ponente Ligure

Viale Narisano, 12 (Villa Spinola)

16152 - GENOVA CORNIGLIANO

Tel. 010 - 607.233

Le riunioni si tengono il lunedì ed il giovedì dalle ore 20.30 alle 23. Esiste un servizio di ascolto tele-

fonico dal lunedì al venerdì dalle ore 19 alle 23 ed il sabato dalle ore 9 alle 12.

Un saluto particolare per Grazia: pensate che ha compiuto un anno di sobrietà col solo ausilio del telefono.

Infatti, Grazia, per gravi motivi familiari, non può frequentare il Gruppo quindi è stata costretta a fare tutto da se confortata solamente da quel magico strumento che, per noi, è il telefono.

Io al suo posto sarei ancora tragicamente sbrozo Immagino la sofferenza di Grazia e me la figuro un gigante.

Ti giunga, amica, un grazie grande grande ed un affettuoso fraterno abbraccio da me e dalla redazione del nostro giornale.

ISPRA

Anche in questa città si è aperto un Gruppo A.A..

L'indirizzo è il seguente:

Gruppo A.A.

Piazza San Martino, 22

21027 - ISPRA (VA)

Le riunioni si tengono ogni lunedì alle ore 19. Per informazioni ci si può rivolgere a Oscar tel.: (0332) 789.724

DA PESARO

Ritengo doveroso e mi sento quanto meno soddisfatto di potermi considerare un nuovo membro della Grande Famiglia di A.A..

La mia è una storia come tante altre in cui l'alcool pareva essere diventato la cosa principale, esclusiva della mia vita.

Sono un alcolista periodico e quindi riesco a stare anche lunghissimi periodi senza bere: e siano benedetti quei momenti!

Mi chiamo Marcello, ho 34 anni, una moglie e due figli deliziosi,

Tutto ciò posso affermarlo solo ora, dopo che dal 22 Aprile di quest'anno, durante il mio ultimo ricovero, la mano tesa di A.A. mi è venuta incontro

assumendo il volto di due persone, che difficilmente riuscirò a dimenticare.

E' appunto da allora, inserendomi tra alcolisti come me, che sono riusciti a capire quali sofferenze fisiche e mentali procura l'abuso di alcool, che la mia esistenza ha ritrovato il ritmo sereno vivendo in sobrietà e lottando giorno dopo giorno perchè io possa, insieme alla famiglia e agli amici ritrovati, continuare ad amare il mondo e aiutando altri infelici.

Marcello

Gruppo A.A. - PESARO

PIEVE DI SOLIGNO

Un saluto a Luisa del Gruppo di Pieve di Soligno.

Come vedi ti ho inviato questo numero del nostro mensile. Per abbonarti, se lo vorrai, potrai inviare un vaglia postale di L. 12.000 al nostro indirizzo.

Nel frattempo permettimi di dirti che sono felice di avere una nuova amica.

Ti abbraccio fraternamente.

ROMA

Il Gruppo Roma-Via Baccina ha rinnovato gli incarichi di servizio.

Sono stati eletti:

Marco:

Segretario

Maria Grazia:

Vice Segretaria

Franca:

Tesoriere

Cesare:

Rappresentante di Gruppo ai Servizi Generali.

Auguri di buon lavoro a questi amici ed un fraterno saluto a tutti i membri del Gruppo.

~~Sono molto dispiaciuto per gli avvenimenti che in questi ultimi tempi hanno turbato la vita della nostra Associazione.~~

PERUGIA

Nuovo indirizzo: Via dei Caduti del Lavoro, 123

— Giorni e telefono invariati —

qui AL-ANON



ALCUNE RIFLESSIONI DAL IV PASSO AL ANON TRATTE DAL "PIANO PER IL NOSTRO PROGRESSO".

(Al Anon Family Group Headquarters. Inc. 1976)

RIFLESSIONI PERSONALI

E' talmente arricchente e rivelatore fare un inventario scritto!

Ciò mi aiuta a scrivere su carta i miei sentimenti di fronte alle situazioni al posto di considerare i soli avvenimenti.

I miei sentimenti non sono nè buoni, nè cattivi, mi fanno essere solo ciò che io sono. E io posso accettare d'essere me stesso, sebbene non posso sempre accettare d'essere ciò che gli altri vorrebbero che fossi.

Un veritiero inventario è un'analisi di se stesso fatto da se stesso, di ciò che uno è e come uno è arrivato fin qui.

Non è il momento di fare questo inventario quando si attende l'autobus, nè quando si è sconvolti.

Non è raccomandabile fare l'inventario subito dopo la nostra adesione ad Al-Anon.

Il Quarto passo non serve unicamente per aiutarmi a prendere coscienza dei miei difetti, serve anche ad aumentare i miei sentimenti di stima personale. Io ho almeno una qualità.

Non riconoscerla è imbrogliare se stessi.

Così il miglioramento di un difetto può essere considerato una qualità, essere disposti a cambiare richiede maturità.

Io credo che il bisogno fondamentale dell'uomo sia di essere uno con se stesso di acquistare un certo valore e rendere servizio agli altri senza attendere nulla in cambio.

Egli ha allora trovato la sua vera identità, egli è in accordo con se stesso, con l'universo, con Dio e tutte le sue paure sono sparite.

Può fabbricare la sua felicità ogni giorno ed egli è utile alla società.

Possa Dio darmi il coraggio di cambiare ciò che posso in me stesso.

ATTEGGIAMENTI

Gli atteggiamenti sono delle risposte emotive alle situazioni, alle persone, alle idee.

Noi non siamo nati con questi sentimenti, noi li abbiamo appresi.

E' il risultato delle nostre relazioni coi nostri genitori, i nostri amici, e delle nostre esperienze passate.

Noi continuiamo ad imparare con gli anni, ma non siamo sempre coscienti che siamo stati condizionati a sentire, a pensare, ad agire in un certo modo.

Il nostro comportamento è già stato determinato in anticipo.

Se la nostra infanzia, i nostri problemi, o le nostre esperienze circa la malattia dell'alcolismo hanno oscurato il nostro spirito col risentimento, la paura e l'autocompassione, allora abbiamo bisogno di cambiare il nostro comportamento.

Noi dobbiamo accettare di imparare dei nuovi modi per sentirci a nostro agio con noi stessi e con gli altri.

Noi possiamo cominciare in questo senso per lo studio del nostro carattere.

Al Anon e' anche questo:

Mi chiamo Elio e sono..... un piccolo imprenditore.

Quando suo fratello mi disse che Mario aveva bisogno di lavorare, fui subito disposto ad assumerlo pochè ero contento di poter aiutare qualcuno.

Quando poi aggiunse che Mario avevo il "vizio" di bere, compresi che le circostanze mi ponevano drasticamente l'alternativa fra un impegno sociale — al quale ho sempre aspirato — estremamente stimolante per la mia coscienza d'individuo e l'egoismo ed il disinteresse che sempre esistono nell'animo di ognuno.

Per mia fortuna, decisi per l'assunzione.

Non conoscevo assolutamente quali erano i problemi degli alcolisti e stasera sono venuto per Mario e per me stesso.

Per Mario perchè voglio dargli ulteriore prova dell'aiuto che desideravo fornirgli.

Per me, poichè alcune incomprensioni sorte con Mario, nel periodo in cui aveva lavorato con me; mi avevano lasciato l'animo amaro per un'esperienza che, fino ad oggi, supposevo finita male per ambedue. Un'amarezza che non riuscivo a sopportare ma che neanche riuscivo a dimenticare.

Ma quando Mario, con la massima umiltà, è venuto a chiedermi se desideravo partecipare alla sua festa, ho capito che da parte mia non poteva più esserci astio o rancore.

Per questi motivi sono qui stasera.

Sono molto contento di essere venuto, per avere l'opportunità di capire, almeno in parte, quali sono i problemi delle persone che si trovano in questa situazione.

Con l'esperienza finita così violentemente, mi era rimasto sempre il dubbio di non avere fatto il possibile per aiutarlo.

Avevo capito che il lavoro era per lui un motivo di più per non ricadere nella malattia (fino a poco fa la chiamavo vizio, ma ora ho capito che è una malattia e per giunta cronica).

Ma purtroppo per incapacità mia, per il fatto che anche la mia azienda, seppur piccola e modesta,

deve tenere conto di esigenze economiche; per contrasti sorti con altri colleghi di lavoro, che forse non si erano immedesimati nella realtà di Mario; mi ritenni costretto a rinunciare alle sue prestazioni.

Questa esperienza ha senz'altro lasciato in me, un grosso segno poichè, prima, non conoscevo assolutamente il dramma di un alcolista.

L'ho vissuta essenzialmente tramite una drammatica telefonata che Mario mi fece dall'ospedale nel quale era ricoverato, dopo un'ennesima ricaduta.

Ai propositi suicidi ed alla sua disperazione, contrapposi tutto l'affetto e l'umanità di cui sono dotato. Contemporaneamente, però, capii che, se nonostante l'affetto e la comprensione di cui era sicuramente circondato, era ricaduto così violentemente, significava che quanto aveva fino ad allora avuto, era assolutamente insufficiente ad aiutarlo.

Ci voleva qualcosa di nuovo, di scioccante, di estraneo alle persone ed all'ambiente che lo circondava.

Casualmente e fortunatamente avevo letto, pochi giorni prima, un articolo su Repubblica, che mi fece intuire che un qualcosa di nuovo per Mario poteva essere un'associazione, un gruppo di persone che avevano il suo stesso problema.

Persone con le quali potersi confidare sicuro di essere capito, affinché, a vicenda, aiutarsi l'un l'altro.

Così riferii a Mario dell'esistenza di A.A. e gli suggerii di frequentare il gruppo.

Mi offersi pure io di accompagnarlo perchè capivo che in determinati momenti si deve avere quasi l'obbligo a fare qualcosa perchè da soli non si riesce a trovare la forza.

Ricordo mi disse che sporadicamente l'aveva già frequentato e mi promise che ora l'avrebbe fatto con maggiore assiduità.

Purtroppo poi, motivi di lavoro e le incomprensioni che accennavo prima ci hanno separato.

Successivamente ho pensato a Mario ed al suo problema non in forma così toccante come l'avevo

un datore di lavoro

vissuto prima.

Ma ripeto, ho piacere che Mario mi abbia invitato perchè, oltretutto, ritengo che gli faccia ulteriormente accettare la condizione..... (voi avete usato parole violente con voi stessi, io non mi sento di poterlo fare) nella quale viveva fino ad un anno fa. Il bagno d'umiltà fatto oggi, senz'altro gli servirà per il futuro.

Gli auguro di avere per ogni anno della sua vita, uno di questi compleanni.

Auguri Mario.

ABBIAMO LETTO TUTTI LA STESSA
COSA; C'E' BISOGNO DI COMMENTI?

GLI SLOGANS DI AL-ANON

CON LA MENTE APERTA

Mettete da parte tutti i pregiudizi ed i dubbi che potete avere su quello che Al Anon potrà fare per voi.

Non giudicate il Gruppo o il programma dopo una o due riunioni. Presto o tardi, un membro, dirà qualcosa che toccherà la vostra mente e il vostro cuore.

Ascoltate con la mente aperta e comincerete a considerare l'alcolismo come una malattia e vi informerete il più possibile a riguardo.

Assistete il più possibile alle riunioni aperte di A.A.: esse vi prepareranno ad una concezione tutta nuova dell'alcolismo e degli alcolisti in generale e del vostro essere in particolare.

Abbiate la mente aperta ai Dodici Passi essi vi porteranno abbondanza di speranza e serenità.

ILLUSIONI TRAGICHE

Abbiamo bevuto per trovare la felicità e
abbiamo trovato la disperazione

Abbiamo bevuto per essere socievoli e
siamo diventati aggressivi

Abbiamo bevuto per mostrarci sofisticati e
siamo diventati odiosi

Abbiamo bevuto per trovare amicizia e
ci siamo fatti dei nemici

Abbiamo bevuto per trovare il sonno e
ci siamo svegliati senza sentirci riposati

Abbiamo bevuto per trovare la forza e
abbiamo trovato solo debolezza

Abbiamo bevuto per rilasciarci e
ci siamo ritrovati tesi e tremanti

Abbiamo usato l'alcool come medicina e
abbiamo aggravato i nostri mali

Abbiamo bevuto per trovare coraggio e
ci siamo ritrovati in preda alla paura

Abbiamo bevuto per trovare fiducia e
siamo diventati indecisi e dubbiosi di tutto

Abbiamo bevuto per conversare meglio e
ci siamo ridotti a non riuscire ad articolare parola

Abbiamo bevuto per dimenticare e
ci siamo ritrovati inseguiti dai nostri ricordi

Abbiamo bevuto per trovare la libertà e
siamo diventati schiavi

Abbiamo bevuto per eliminare i nostri problemi e ..
abbiamo visto i nostri problemi moltiplicarsi

Abbiamo bevuto per riuscire ad esaltare la vita e ...
abbiamo anticipato la nostra morte

COMPLEANNI

AOSTA

— Inge un anno

BELLUNO

— Riccardo un anno
— Gianfranco un anno
— Gino un anno

BRESCIA

— Piero due anni
— Elena un anno
— Melchiorre un anno
— Saverio un anno
— Francesco un anno
— Bruno un anno

GENOVA · CORNIGLIANO

— Antonio due anni
— Gianfranco due anni
— Noni due anni
— Grazia due anni

PERUGIA

— Giorgio un anno

ROMA · VIA BACCINA

— Cesare due anni
— Franca due anni
— Maria Grazia tre anni

ROMA · CENTRO 1

— Nino II un anno

ROMA · LA GIUSTINIANA

— Carlo E. un anno

ROMA · NORD EST (Montesacro)

— Lucia un anno
— Vittorio due anni

ROMA · CENTRO 2

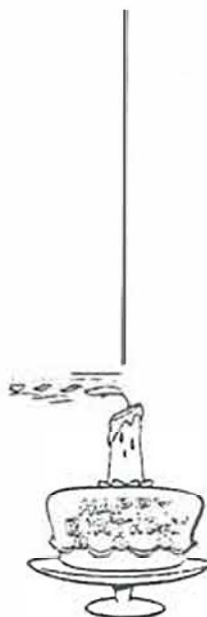
— Piero un anno
— Mara quattro anni

VENEZIA

— Lola un anno
— Uccio un anno
— Margherita un anno
— Beniamino un anno
— Paolo un anno

VICENZA

— Lino un anno
— Narciso un anno
— Sergio un anno
— Angelo due anni
— Bortolo due anni
— Severino due anni
— Giuseppina un anno



AUGURI

PAOLETTA di Firenze ha voluto festeggiare il suo primo anno di sobrietà fra gli amici del Gruppo di Venezia. Purtroppo non mi è stato possibile essere presente in quella occasione e me ne dispiace. Ti giunga, Paoletta cara, il fraterno abbraccio mio e di tutti gli amici del giornale.

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 ...

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

