

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO II° - N. 7-8

LUGLIO-AGOSTO 1983



INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

Direzione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Amministrazione

Silvano Furio Lupi
Via Orcagna, 22
50121 - Firenze
Tel.: (055) 677941

Redazione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Redazione

Via T. Tasso, 7
20123 - Milano
Tel.: (02) 4691261

Direttore Responsabile

Elio (Roma)

Responsabile Redaz. Milano

Riccardo (Milano)

Comitato A.A.

Emilio (Mantova)
Giancarlo (Dolo) - Tel.: (049)
28783
Guido (Padova) - Tel.: (049)
692960
Gustavo (Roma) - Tel.: (06)
891629
Riccardo (Milano) - Tel.: (02)
4691261

Traduzioni

Marisa (Perugia)

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

Sommario

ANNO II° - N. 7-8

LUGLIO-AGOSTO 1983

Pag.

- 1 — L'alcolista non è un rinnegato (di Paul T.)
- 2 — Il nostro Programma
 - VIII Passo
 - IX Passo(commenti a cura di Emilio-Mantova)
- 6 — Amici miei, parliamo di sesso? (di Giorgia-Trieste)
- 8 — Dalla parte di "Lei" (di Carola-Firenze)
- 9 — Ricordi di una notte insonne (di Annamaria-Udine)
- 10 — Vita da "cani" (di Giovanni-Milano-Stratico)
- 11 — Inserto Al Anon
 - Non mi sento più una vittima
 - (di Carina-Al Anon-Bellinzona)
 - Alle signore di Al Anon (poesia di Nicola-Pordenone)
 - Prima Persona (di Susan Bower)
 - Il piano per il nostro progresso. IV Passo Al Anon
 - (seguito dal numero precedente)
- 15 — Non fui miracolato: avevo solo voglia di vivere
- (di Carlo)
- 16 — La mia condanna: vivere sereno oggi per stare ancor
- meglio domani (di Romeo di Mantova)
- 17 — Oggi, finalmente, ho provato a farlo
- (di Giuseppe-Padova)
- 18 — Il Telefono (di Ermete-Roma)
- 20 — Sono capitato nel posto giusto (di Marco-Pesaro)
- 21 — Vita di A.A.
- 22 — La cronaca dei Gruppi
- 24 — I compleanni

Disegni a cura di Simona - Roma

Foto di copertina: Rinaldo Monacelli - Ostia

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

L'ALCOLISTA NON E' UN RINNEGATO

Non bisogna mai coprire di disprezzo un essere che cade perchè chissà sotto quale fardello, sotto quale angoscia questa povera anima soccombe. Chi di noi ha visto qualcuno di questi sbandati aggrapparsi a lungo prima di andare a picco? Chi di noi può dire quello che passa dentro le loro anime? Prima di pronunciare un verdetto nei confronti di questi infelici, guardiamoci bene in faccia e abbiamo un po' di carità verso colui o colei che ha ceduto sotto la mano impietosa del destino.

Trovo doloroso che in certi ambienti si consideri l'alcolista come un rinnegato; questo è artificioso perchè, se lo si guarda sul piano umano, egli conserva i suoi valori: c'è un abisso tra un rinnegato ed un uomo che beve.

Prima di tutto, chi sei tu per saltare così presto a conclusioni che non portano a nulla? Quale sarebbe il tuo atteggiamento, le tue reazioni, se tu dovessi vivere ogni giorno nella disperazione; chi mi dice che avresti la forza e il coraggio di sopportare il tuo decadimento: tu dovresti sapere che in ogni uomo c'è stata una dignità e che ne resta sempre qualcosa. Perchè non cerchi piuttosto di tendergli la mano invece di affossarlo più profondamente col tuo cinismo e la tua mancanza di comprensione?

Io nell'alcolista non vedo alcun rinnegato, vedo piuttosto un essere che soffre, che piange silenziosamente ripiegato su se stesso perchè la paura, l'angoscia che lo domina gli impediscono di aprirsi, di risalire verso le grandi luci del giorno. Chiunque siamo ad una certa epoca della nostra vita avremo bisogno degli altri perchè non controlliamo gli avvenimenti e ancor meno le passioni che ci incatenano.

La vita è un cantiere di costruzione in cui i materiali di

base sono i sentimenti, ma per ottenere un edificio ben saldo bisogna aggiungervi dei principi; un solo valore non è sufficiente per la sua stabilità, bisogna aggiungere altri materiali, che sono la speranza, la fede e il sacrificio.

Se si guarda l'uomo bene in faccia e lo si scruta nel più profondo del suo cuore, si scopre che quest'uomo in fondo è un fanciullo invecchiato e che ha gli stessi bisogni emotivi, di tenerezza e d'amore di un fanciullo, e, dirò di più, ha bisogno di più attenzione perchè la responsabilità, il tipo di vita trepidante, l'evoluzione, lo svuotano di tutte le sue energie.

Qual'è la causa prima che conduce una donna o un uomo verso l'alcool? E' semplice: la mancanza di fiducia in se stesso. E la mancanza di comprensione e d'amore che provoca nell'alcolista un primo decadimento. Mostratemi un solo alcolista che non ha un cuore pieno di rimorsi, io vi sfido a scovarlo in qualche parte, perchè, per quanto mi riguarda, ho vissuto abbastanza a lungo in questo inferno dell'alcolismo per comprendere che in quest'uomo, che è un bevitore inveterato, c'è un'anima che si ignora. E pertanto egli può ridiventare una forza nella società perchè avrà conosciuto dispiaceri, isolamento, sarcasmo ed è con tutti questi sentimenti contraddittori che si diviene uomini, sì, uomini che dopo gli uragani, le tempeste possono navigare con fiducia negli oceani della vita.

La vita è un combattimento continuo; tu che bevi, sii un lottatore con un coraggio indomito e indomabile; tu abatterai tutti gli ostacoli e arriverai, alla fine, a vincere la tua ossessione per la bottiglia che in definitiva non merita neanche il valore del suo contenuto. Credo che l'uomo più solitario, più infelice è l'al-

colista, ragione di più per chinarsi verso lui perchè il suo caso non è disperato, il suo stato è solo uno stato di malattia ed egli può diventare sobrio in A.A.. Voi che siete sempre pronti a giudicare gli altri, dite a voi stessi che l'alcolista non è arrivato a questo crocevia da solo, ci sono delle cause ed è ad esse che si deve risalire, la risposta verrà da questo, da nessun'altra parte.

Tu che bevi, non devi distruggere completamente quello che Dio ha messo in te; la sincerità, come anche la bontà, tu le possiedi ancora, esse sono soltanto indebolite da abitudini che durano da tempo.

Abbi fiducia nelle tue capacità, di a te stesso che l'uomo è veramente grande solo quando riconosce che ha commesso degli errori.

Quando, a forza di sacrifici, avrai acquistato una prima vittoria su te stesso, vedrai schiudersi davanti a te un cielo pieno di speranza. Capirai che hai tutte le possibilità di ridiventare qualcuno; si tratta di volere, si tratta di dominare la bestia che è in noi, di controllare i suoi istinti; il resto per te sarà un gioco da ragazzi. Tu puoi ritrovare la tua serenità e gli stessi esseri che amavi; tutto dipende da un solo sforzo di volontà e il gioco vale il prezzo.

Soprattutto conserva nel più profondo del tuo essere la fede in Dio; quando avrai ritrovato la pace del cuore, allora capirai che in te c'erano due uomini: "il debole e il forte". Voglio sperare che questo messaggio di fraternità umana raggiungerà in te le corde sensibili della tua anima e che ti aprirà orizzonti nuovi nel movimento A.A..

Non aver paura di soffrire per arrivare al trionfo, perchè soffrire in fondo "è un pò una preghiera".

Paul T.

da: "La Vigne" A.A. n.5 Marzo '82

IL NOSTRO

VIII PASSO

NOI ABBIAMO FATTO UNA LISTA DI ABBIAMO DECISO DI FARE AMMENDA

Lui, magari, è anche convinto di farmi un favore. Mi telefona e dice: "sul numero di Maggio-Giugno di "Insieme" si parla del VI° e del VII° Passo; perché non scrivi qualcosa sull'VIII° e sul IX°?".

Gli rispondo: "Ti rendi conto che sono i passi più ostici, vale a dire più difficili a farsi?".

Calmo, come sa essere un alcolista sobrio da tempo, insiste: "sono d'accordo, ma proprio per questo bisogna affrontarli". Tento di parlare: "Ma sono due passi tremendi, non tanto per le azioni che suggeriscono, quanto perché sono la cartina di tornasole, la prova del nove, la verifica di come si sono fatti i quattro Passi precedenti".

"Proprio per questo è importante commentarli".

"Commentarli, io? Ma c'è già la nostra letteratura, così scorrevole, limpida, esauriente".

Elio, certamente ritemprato dal mare di Tor Vaianica, taglia corto: "Bèh, sono problemi tuoi. Io ti tengo tre pagine. Buon lavoro".

Buon lavoro, dice lui.... io, al lavoro m'ero messo subito e con entusiasmo. Erano, grossomodo i primi di Marzo del 1981.

Avevo conosciuto A.A. Gruppo di Modena la mattina di domenica 22 Febbraio. Mi ci aveva portato un amico di Mantova, la mia città. Reduce dall'ennesimo ricovero ospedaliero, erano ben 48 ore che, affidata la mia volontà a tonnellate di psicofarmaci, resistevo all'alcool.

Verso mezzogiorno tornai a Mantova, con la convinzione di aver capito tutto, e con due sacri testi: "Il Grande Libro" e "I Dodici Passi suggeriti da A.A.".

Passai il pomeriggio e parte della sera sulle 305 pagine del "Grande Libro". Sì, le lessi tutte di un fiato, concordando (bontà mia) su molte cose. Poi, fu la volta dei Dodici Passi. La Domenica successiva mi sentii già in grado di elargire consigli a Franco, Romeo, Arrigo, Luigi e Vito: i "veterani" del Gruppo di Modena.

Impegnai le giornate successive a riscrivere il commento ai Passi: quello "ufficiale" mi sembrava lacunoso, vagamente paternalistico, perfino un tantino clericale.

Affrontai il I°, il II° e il III° Passo addentrandomi nei meandri della Filosofia, della Psicologia, della Teologia, e chi più ne sa più ne metta.

Con il IV° e il V° toccai addirittura i vertici del lirismo, godendo da matti nel mettere a nudo non i miei, ma i difetti dell'alcolista universale.

Il VI° e il VII° mi consentirono di immergermi in gioiosi giochetti masochistici mentre dalla mia penna sgorgavano parole sublimi dedicate all'umiltà e alla sincerità.

Ora, ero pronto per compiere l'VIII° e il IX° Passo.

Un mercoledì mattina, m'alzai deciso a chiedere perdono al mondo intero. In me c'erano: la stessa gioia che, secondo certa letteratura, dovevano aver provato i primi cristiani condotti al martirio; l'orgoglio d'essere capace di tanta umiltà; il desiderio di ottenere un perdono gratificante; soprattutto la bramosia di ricevere un'attestazione per la mia ritrovata sobrietà. Insomma, avevo quasi le lacrime agli occhi tanto mi sentivo eroe.

Partii da casa per andare, io topolino, a chiedere colloquio a una

montagna che dovevo sicuramente aver offeso. Non potevo, d'altra parte, pensare d'aver offeso un par mio o un mio familiare, o un amico. No. Dovevo per forza aver offeso un gigante. Ero emozionato: mancava solo l'accompagnamento di una banda musicale.

Entrai, come fosse la cosa più naturale di questo mondo in un bar e ordinai un caffè ristretto con doppia correzione di brandy. Nel successivo, ingurgitai un doppio whisky; poi, ricordo un anice, anch'esso doppio.

Arrivai, infine, davanti alla "Montagna" che, disorientata, stette ad ascoltare le mie lamentazioni, la mia dichiarazione di lunga sobrietà, le mie promesse, i miei propositi.

Ricordo, seppur vagamente, che con lui parlai anche di che cosa si sarebbe potuto fare per aiutare gli altri alcolisti nel problema. Mah.

Ero, ovviamente, ben lontano dal sospettare che anche il mio alito stesse prepotentemente e pesantemente contraddicendo le mie parole.

Questo fu il mio esordio in A.A., e, ora, mi vien quasi il sospetto che la telefonata di Elio non sia stata del tutto casuale: potrebb'anche darsi che il solito uccellino misterioso gli abbia sussurrato qualcosa di questa mia infelice (e perché, poi, infelice?) esperienza, e che lui, sadicamente, voglia adesso mettermi alla prova.

Bando agli scherzi vengo al tema. Prima, però, desidero fare una premessa che, naturalmente, è frutto d'una mia opinione del tutto personale: non credo che i 12 Passi abbiano bisogno d'interpretazioni esterne, più o meno ufficiali e acca-

PROGRAMMA

TUTTE LE PERSONE CHE AVEVAMO LESO E VERSO TUTTE QUESTE PERSONE.

demiche. Essi stanno davanti a noi per indicare il cammino del nostro personale recupero; vale a dire, per essere fatti, per essere praticati, per essere vissuti secondo il messaggio che ciascuno di noi saprà scoprirvi alla luce della propria tensione morale e della propria cultura, che non vuole dire istruzione.

E' vero che noi A.A. siamo tutti alcolisti, ma è altrettanto vero che ciascuno di noi ha vissuto il proprio alcolismo attivo in maniera del tutto personale e che ognuno di noi vive o vivrà il proprio recupero, la propria sobrietà, la propria serenità in rapporto alla propria esperienza, alla propria sensibilità, alla propria "identità" personale.

Guai, io credo, se anche in A.A. si costruisse sui 12 Passi un'intelaiatura dottrinale alla quale legare l'alcolista!

E' già successo al Vangelo e ne avanza.

Nel Gruppo di Modena (al quale sento di appartenere, anche se da qualche settimana sono attivamente impegnato nel nuovo Gruppo di Mantova, mia città di residenza), per lungo tempo io, ad esempio, ho commesso l'errore di voler quasi "imporre" agli altri la mia interpretazione personale dei 12 Passi, non tenendo conto del fatto che ognuno di noi deve, invece, camminare con le proprie gambe; deve, in altre parole, far calare i Passi nella propria personalità, nel proprio modo di "sentire".

Ciò premesso, mi pare, tuttavia, che, nel momento nel quale ci si appresta ad affrontare l'VIII° Passo e il IX° Passo, vi siano alcuni atteggiamenti, a mio avviso piuttosto comu-

ni, che vale la pena di prendere in esame.

Ho anzitutto l'impressione che questi 2 Passi vengano talvolta considerati marginali rispetto al nostro recupero. Addirittura mi pare che vengano confusi, e non a caso: si fa l'VIII° pensando che sia il IX° (pensando, cioè, all'azione); si affronta il IX° in termini teorici come se si trattasse dell'VIII°.

Mi sbaglio?



Ebbene, perchè questo succede? Tento una risposta, badando a me stesso, cercando cioè di leggere dentro di me; andando indietro un attimo.

Per quanto possa essere impegnativo (ed è fuori discussione che lo sia), il IV° Passo è qualcosa che, tutto sommato, resta dentro i confini

della mia intimità. Anche l'eventuale "colloquio" con Dio è qualcosa di mio personale, che conosco solo io.

L'ammettere, invece, la natura dei miei torti di fronte a un'altra persona, come suggerisce il V° Passo, già mi disturba, e non poco. Allora, comincio ad aggrapparmi a mille scuse: non ho ancora incontrato la persona giusta; sono timido e provo vergogna; non devo avere fretta ch , altrimenti, rischierei di tornare a bere; non so proprio cosa dire o da dove cominciare; adesso (cio  domani, il nostro ben noto domani) guarder , cercher , prover ; ecc. ecc. E chi si  visto si  visto.

Sul IV° Passo non smetterei mai di discutere (con gli altri), dimenticando che invece non  un Passo da analizzare, approfondire, commentare all'infinito in Gruppo, ma da fare; da applicare esclusivamente a me stesso; da vivere in prima persona, tutt'al pi  confrontando il mio modo di farlo con il metodo seguito dagli altri, allo scopo di mettermi nelle condizioni di analizzarmi il pi  a fondo possibile.

Quando arrivo al V° Passo, stranamente comincio ad avvertire la vaga sensazione che qualcosa della nostra "letteratura" possa essere un tantino esasperato, fuori della realt , quasi una forzatura, una ricerca umanamente impossibile della perfezione.

Senza ch'io me ne renda esattamente conto, la mia fede totale nei 12 Passi comincia a vacillare; comincio, in altre parole, a mettere in discussione il contenuto del Passo, a compiere delle scelte, a tenere per me ci  che non mi costa troppa fatica e a rinviare quello che potrebbe

IX PASSO

NOI ABBIAMO FATTO DIRETTAMENTE
PER QUANTO POSSIBILE, ECCETTUATI
AVREMMO POTUTO RECAR LORO

pesarmi. Mi dico: "Indubbiamente il Passo in sè è valido; anzi, in linea generale lo è certamente; è senz'altro importante....", ma mentre mi dico questo, nella mia mente si mette in movimento un processo di emarginazione di me stesso dal problema; più o meno come succede quando, per esempio, parlo di evasione fiscale: il discorso è sempre rivolto agli altri, mai a me stesso.

Anche quando dico, che so io? "dobbiamo volerci bene", raramente lo dico con la netta convinzione che io per primo devo cominciare a voler bene agli altri. No, è sempre un discorso generale, un concetto vago, che riguarda tutto ciò che è esterno a me, non il mio "di dentro".

Alla radice di questo meccanismo stanno il mio egoismo e, soprattutto, il mio orgoglio, che non è superbia, nè presunzione, nè arroganza (semmai, queste sono sue figlie....), ma è qualcosa che tende a farmi chiudere a riccio, a mettermi sulla difensiva, a farmi sentire in imbarazzo (lo chiamiamo spesso e volentieri timidezza) quando devo ammettere un torto e perfino quando sono nella necessità di chiedere un aiuto qualsiasi; che mi fa ritenere autosufficiente, che m'impedisce di mettermi sullo stesso piano degli altri, di accettare l'idea che un essere umano ha pregi e difetti, virtù e debolezze, giornate serene e giornate tristi.

A parole sono pronto a tutto, a ogni sacrificio, ma nel mio "di dentro" scatta il tentativo estremo del mio egoismo e del mio orgoglio di tutelare in qualche modo il mio "io", il mio privato, i miei pensieri, il mio intimo, la mia autosufficienza, la mia.... dignità. E, allora, sotto sotto concludo "Vivaddio, sarò anche un

alcolista, ma dall'ammettere questo a dover denudare il mio animo davanti a un estraneo, foss'anche il mio amico più caro, ci corre una bella differenza!".

E rifiuto inconsapevolmente l'idea che è proprio questo attaccamento esasperato a me stesso, alla mia dignità malconcepita, al mio egocentrismo l'origine più vera e profonda del mio alcolismo.



Se così stanno le cose quando sono alle prese con il V° Passo, figurarsi la lotta che si scatena in me alla sola idea di dovermi "umiliare" chiedendo scusa a chi io "posso", "eventualmente", "forse", "può darsi", aver offeso con il mio atteggiamento, le mie azioni, le mie parole, soprattutto (ma a questo si pensa raramente) con le mie omissioni (ciò che avrei dovuto o potuto fare e non ho fatto).

E' una lotta talmente grande che, alle prese con l'VIII° Passo, mi rifugio istintivamente nel IX° per concludere più o meno così: "D'accordo, mi sono comportato male, ma non ero io, era l'alcool; "D'accordo, ma il modo più serio per chiedere scusa è quello di comportarmi bene oggi"; "D'accordo, ne ho combinate di tutti i colori, ma oggi sono un altro. E la gente se ne accorge, lo sa, lo vede, lo constata giorno dopo giorno. Ecco, sarà questo il mio modo di chiedere scusa: fare il bravo e non bere più. La gente (i miei familiari, i compagni di lavoro, gli amici, ecc.) non hanno bisogno delle mie scuse. Anzi, non le cercano e non le vogliono. Da me, costoro esigono fatti, comportamenti, sobrietà. Altro che storie! Io domandare scusa? Io ero e sono un ammalato. Gli altri sì, che mi hanno offeso; gli altri hanno approfittato delle mie bevute, non mi sono stati vicini, non si sono sforzati di capire quello che mi stava succedendo; mi consideravano un vizioso. Ecco, sarò io a perdonarli, altro che io chiedere scusa a loro!".

Ebbene, cosa succede? Perché, all'improvviso, mi metto a ragionare così?

Non succede proprio niente di strano e di nuovo. Ancora una volta il mio orgoglio, il mio "io" assume le sembianze più diverse pur di rimanere a galla, pur di non essere sconfitto, pur di continuare a prevalere. E' naturale. Succede a tutti, a maggior ragione capita a un alcolista. Ma, prescindendo da ogni considerazione morale, gli altri possono permetterselo; l'alcolista, invece, non può lasciare il proprio orgoglio in libera uscita.

PROGRAMMA

AMMENDA VERSO TALI PERSONE,
QUEI CASI IN CUI, COSÌ FACENDO
DANNO, OPPURE NUOCERE AD ALTRI.

Io, alcolista, infatti, ho davanti a me un'unica alternativa: o saprò convincermi che tutte le mie "difese", le mie titubanze, i miei timori sono riconducibili alla lotta del mio orgoglio per la sua sopravvivenza (e, quindi, mi impegnerò, per quanto possa costarmi, a sconfiggerlo), oppure resterò a metà della strada che ho imboccato: avrò sì, smesso di bere, ma non avrò dato alcun contributo alla mia sobrietà.

Per me, questo è il problema; lo spartiacque tra il concepire la vita come una battaglia estenuante e continua contro l'alcool e il concepirla come crescita, giorno dopo giorno, di me stesso al punto che saprò vivere, e bene, vale a dire nella serenità, addirittura senza più avvertire il bisogno d'un bicchiere.

Se io frequento A.A. all'unico (seppure importante) scopo di non bere, credo che ben difficilmente potrò capire il senso di molti Passi e, in particolare, del V°, dell'VIII° e del IX°.

Se io, invece, approfittando di A.A., saprò cogliere l'occasione rappresentata dal dramma che, mio malgrado, m'ha visto protagonista; saprò mettere a frutto la triste vicenda del mio alcolismo per dare una sterzata radicale alla mia vita, allora sarò anche in grado di capire il perché di certi Passi.

Solo se saprò trasformare la mia esperienza di alcolista attivo in occasione per rimettere in discussione il mio modo di vivere, di pensare, di vedere me stesso e il mondo che mi circonda; per aprirmi a nuove prospettive, per "azzerare" il mio passato e ricominciare a vivere abbandonando le mie "certezze" di ieri; solo in questo caso, credo, sarò

compiutamente in grado di fare l'VIII° Passo: fare un elenco delle persone in qualsiasi modo offese, danneggiate, trascurate significherà, allora, non tanto prendere doverosamente atto dei torti che ho inflitto, quanto, piuttosto, scavare in profondità dentro di me, per continuare in maniera ancora più decisa il mio IV° Passo; per capire che non gli altri hanno bisogno delle mie scuse, anche se ne hanno diritto, ma io ho necessità d'essere in pace con il mio prossimo.

Ma io non posso essere in pace con il mio prossimo se prima non ho creato le condizioni per essere in pace con me stesso. E per essere in pace con me stesso, devo smettere di fuggire da me, dalle mie responsabilità, dalla mia sensibilità, dalla mia esperienza. Illudermi di mettere una pietra sul mio passato affidandomi alla sobrietà di oggi sarebbe ancora una fuga. L'ennesima fuga dovuta alla mia personalità di alcolista.

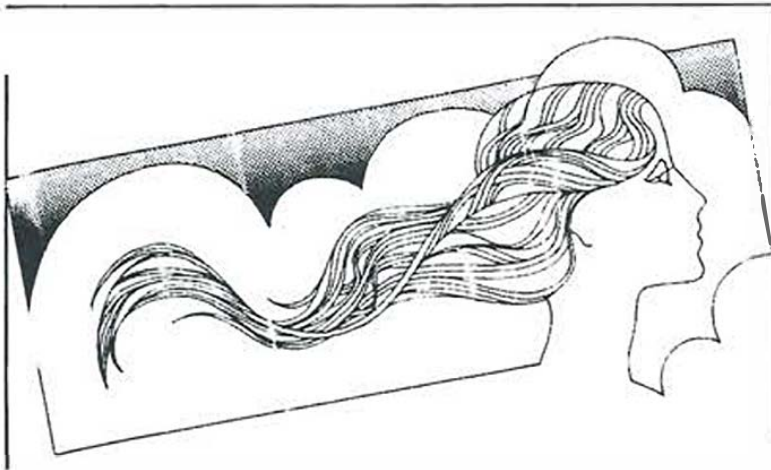
Il passato non si cancella da solo. Io posso cancellarlo stringendogli la mano, affrontandolo una buona volta: questa è dignità.

Ieri, oggi, domani: il nostro motto. E' vero, l'ieri è passato, ma la mia memoria vive con il suo fardello di sensazioni, sentimenti, emozioni. Per trovare la mia pace interiore devo cancellare il mio ieri affrontandolo da uomo quale ritengo di essere dopo aver imboccato la strada della sobrietà. Devo, dunque stringergli la mano, qualunque somiglianza esso possa assumere. Se, facendo l'VIII° Passo, sarò entrato in questa "nuova dimensione", allora mi verrà spontaneo fare anche il IX°. E non avvertirò altra difficoltà che quella, più che naturale, dell'essere io una persona umana: con pregi e difetti, vizi e virtù, con giornate di sole radioso e altre di cielo coperto. E con tanta voglia di vivere dentro di me.

Emilio di Modena

...Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questo periodo del nostro lavoro, ci meraviglieremo, scoprendo di aver completato la metà della nostra opera. Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità. Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai. Capiremo cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace. Poco importa a quale grado di abbiezione siamo scesi se constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri. Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi. Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri. L'egoismo scomparirà. Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte. La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno. Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano. Ci renderemo conto tutto a un tratto che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli...

(dal libro: Alcolisti Anonimi - Pag. 95)



Amici miei,

**LA NOSTRA AMICA DI TRIESTE
UN'ALTRA ESPERIENZA
NALE SERVA AD AIUTARCI
DO I SUGGERIMENTI DEI**

PREMESSA

Padova, 4 Giugno 1983, incontro Elio, mi dice che il mio scritto sull'amore verrà pubblicato; poi Riccardo che mi fa: senti Giorgia, per l'amore va bene ma per il sesso? Al che rispondo che se mi metto a scrivere anche sul sesso potrei dare l'impressione d'essere una maniaca, una con l'idea fissa. Si ride, ma intanto io ci penso.

Trieste, 30 Giugno 1983; ci tengo a precisare: non sono una fissata ma, per me amore e sesso sono importanti, importanti eccome!

I difetti di carattere, tutti secondo me, sono emozioni deviate (o troppo forti o troppo deboli); tra queste emozioni di grande rilievo e degno di grande rispetto e considerazione devo metterci anche il sesso. Almeno per me, la sola spiritualità non è sufficiente. Sono con-

vinta che molte incomprensioni familiari si possono appianare o perlomeno attenuare in "Ufficio". Non sono una fanatica del "due cuori e una capanna", la tolleranza e l'agiatezza, ad esempio, non guastano mica, anzi; ma se le faccende d'"Ufficio" lasciano a desiderare ne risente tutto l'insieme familiare. E non stò parlando di quantità ma piuttosto di qualità dei rapporti. Per me è così.

Sono stata "normal-esuberante" sino ai venticinque anni circa (ho cominciato a bere attorno ai quindici-sedici anni), allora il mio bere, non ancora "grave" (HA! HA! HA!) mi "aiutava" molto; disinibita e rilassata dall'alcool, in un termine un pò crudo si può dire che "rendevo", perciò felice io, felice mio marito, tutto O.K.. Con l'aggravarsi del mio

bere e con il passare degli anni, arrivarono inevitabili le grane: piano piano il sesso cominciava a perdere la sua importanza, tranne qualche occasione in cui ero decisamente esigente. I primi rimproveri di mio marito: Con te si può fare l'amore solo quando hai bevuto; più tardi: non si può fare l'amore con te perchè hai bevuto (io naturalmente davo la colpa a lui perchè era cattivo e non mi capiva); più tardi an-

cora: non mi va di fare l'amore con te perchè sei sempre ubriaca. A questo punto ne ero ben felice poiché per me il sesso era diventato solo una seccatura, qualcosa che si do-veva fare, non me ne importava proprio nulla della "ginnastica da camera", io volevo solo poter bere in pace.

Si parla spesso dell'impotenza come di un fatto tipicamente maschile, per me non è esatto, il fenomeno "impotenza", secondo me, è solo più evidente nell'uomo per motivi "tecnici", mentre per la donna è considerato forse meno importante e, sempre per motivi "tecnici" risulta più facile fingere ma, fingere non serve proprio ad un bel nulla.

Poi Giorgia in A.A.: anni trentacinque, smette subito di bere, afferma come può il programma, cresce spiritualmente secondo le sue possibilità, tutti felici, tutto bene in casa. Tutto bene? Apparentemente! Sesso Zero. In gruppo non se ne parla. Come posso farlo io? L'ultima arrivata e in aggiunta femminuccia mentre gli altri sono maschietti? Che faccio? Sarà solo un problema mio? Forse è "colpa" mia perchè per me è forse "troppo" importante? Sono normale? Non lo sono? Mi

parliamo di sesso?

**METTE IN COMUNE CON NOI
AFFINCHÉ QUESTO NOSTRO GIORNO
IN UNA SANA CRESCITA SECONDO
DODICI PASSI DI A.A.**



sentivo la figlia dell'oca bianca.

Nei primi mesi di A.A. andavo a letto prestissimo con la speranza di addormentarmi oppure fingevo di dormire; le rare volte che mio marito è riuscito a "fregarmi" io ri-fingevo. Ero piena di dubbi e di sensi di colpa, mi rimproveravo di "non volere" ed ero amareggiata per questo. Poi, in un altro gruppo, prima della riunione, un discorso colto a caso: Si è impotenti perchè... un accumulo di... l'impotenza scompare... tempo al tempo... esistono farmaci che... OOOH! La speranza.

Bene, devo dire che già il solo sapere che le cose stavano così mi ha aiutata molto; anche questo, come tanti altri, non era solo un "fatto mio", anche in questo caso ero in buona e grande compagnia, ero insomma una "alcolista normale". Sarà stato perchè erano passati sei-sette mesi da che non bevevo più, sta di fatto che d'allora ebbe inizio il mio risveglio completo. Per me è stato come il propormi: Vuoi essere sana in tutto o sana a metà? Beh! Se non è possibile stare bene proprio in tutto mi accontento, è già tanto così, ma se è possibile essere sana completamente è molto, molto meglio!

Certo parlare di sesso non è facile, si può essere stracapiti, oppure si può innestare nel gruppo una "reazione a catena" pericolosa, o può diventare, dato il vasto interesse, l'argomento principe (sono cose da evitare, secondo me); lo credo che nel gruppo non si debba parlare di SESSO ma piuttosto parlare anche di sesso, così come si parla di qualsiasi altra cosa.

Io so che per me solo il sesso non va bene ma, che non mi va altrettanto bene il solo spirituale; amore e sesso sono delle emozioni molto forti; sono sentimenti talmente importanti che possono facilmente turbare il mio equilibrio (qualunque

esso sia), non sono per me un chiodo fisso ma non sono certamente né superflui né insignificanti. Devo perciò saperne valutare l'importanza, possono, come tutte le altre mie emozioni, essere buona o cattiva cosa, dipende solo da me il farle diventare difetti o qualità. A.A. mi ha insegnato che non posso essere tanto economista da diventare avara ma non posso neppure scialacquare; non posso essere tanto golosa da fare sempre indigestione ma non posso neppure lasciarmi morire di fame.

Per il sesso è la stessa identica cosa, secondo me.

Ciao, Giorgia

GLI ISTINTI DATI DA DIO

Il Creatore ci ha dato degli istinti per uno scopo. Senza di essi non potremmo essere degli esseri umani completi. Se gli uomini e le donne non si sforzassero di aver fiducia in se stessi e non facessero di tutto per procurarsi il cibo e per costruirsi dei ripari, non ci sarebbe la sopravvivenza. Se non si riproducessero, la terra non sarebbe popolata. Se non avessimo alcun istinto sociale, non vi sarebbe la società.

Tuttavia questi istinti, così necessari per la nostra esistenza, vanno assai al di là delle loro proprie funzioni. Prepotentemente, ciecamente, molte volte subdolamente, essi ci guidano, ci dominano e insistono nel regolare le nostre vite.

(da: 'Come la vede Bill')

Mi chiamo Carola e sono un'alcolista. Mi fa uno strano effetto vederlo scritto.

Un paio di giorni fa avrei risposto sdegnosamente a chi avesse tentato di parlarmi di alcool-dipendenza. La cosa poteva riguardare altri, non me.

Io ero solo una signora che beveva un po' troppo. Una volta detto, subito si è fatto chiaro. Ora arrivo un po' troppo, ora arrivo a scriverlo. E' un buon inizio. Sto tentando di ricostruire un profilo di donna accettabile e ben disegnato dopo aver dato un'immagine, a me stessa e agli altri scomposta, frantumata e deformata attraverso il prisma dell'alcool. A chi non è capitato di leggere in questi ultimi tempi che il consumo di bevande alcoliche fra le donne sta aumentando in modo allarmante! E non solo in Italia.

Il fenomeno ha anche vaste proporzioni. Forse vale la pena di pensarci un po' su.

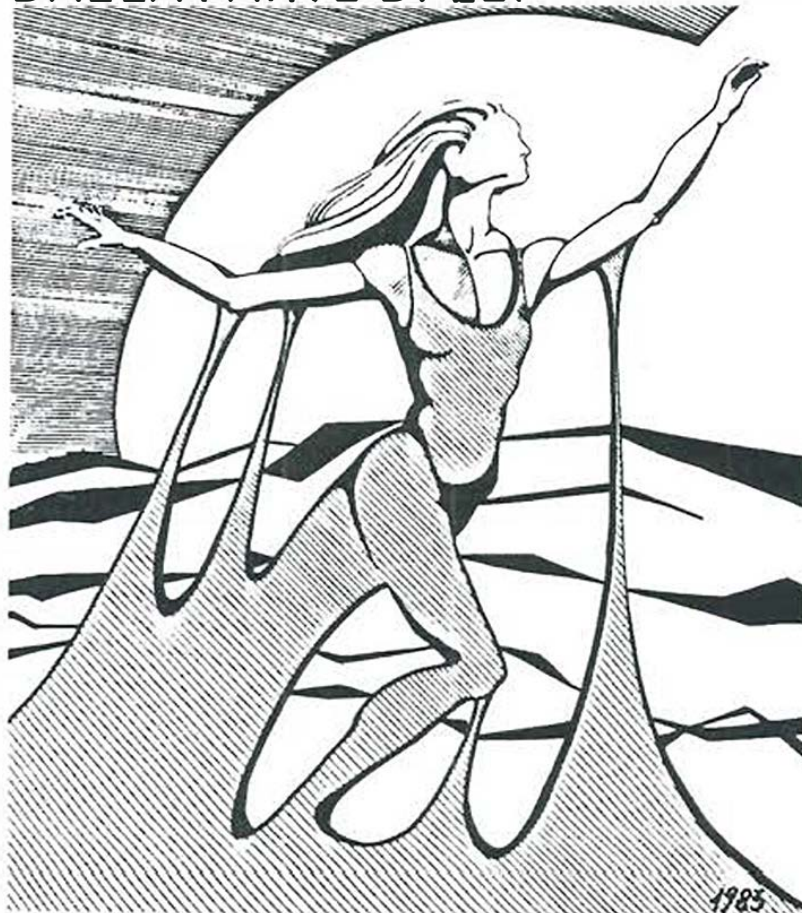
In un'epoca in cui le donne vanno cercando nuove conquiste, non solo legislative, ma anche attraverso un inserimento fattivo nel tessuto sociale, libere da insicurezze e da passività storiche, questo dilagante abuso di bevande alcoliche è un curioso "non senso", quasi che una dimensione moderna, evoluta, e cosciente si possa trovare in fondo ad un bicchiere. Questo "non senso" mi ha toccato direttamente.

Altre donne ne sono state e ne sono toccate. Io so quanto questo possa diventare drammatico.

"CASALINGHE senza VOCAZIONI", signore sole frequentatrici di salotti, ragazzine troppo precoci, lavoratrici prese dall'ingranaggio della routine quotidiana e tutte coloro nelle quali si è infiltrato il filo sottile e malvagio dell'insoddisfazione cosa trovano nell'iniziale bicchiere in più? Sogni, forse.

E nei sogni la forza di tirare avanti senza vedere le mani sciupate, la profonda ipocrisia della Buona Società, lo squallore di storie d'amore senza amore, le frustrazioni di gesti ripetitivi.

DALLA PARTE DI LEI



Siamo un po' tutte vittime di pubblicità martellanti dove pavimenti brillano magicamente, dove un deodorante profumato fa crollare scapoli granitici, dove tutto in fondo è lindo, ben pettinato e asettico.

Nasce così il rifiuto inconscio per la realtà faticosa, i bilanci, le USL, le code nei negozi, i primi capelli bianchi, i pettegolezzi, gli amanti distratti e la ricerca di un rifugio in un mondo ovattato, visto con gli occhi socchiusi come in un pigro dormiveglia. E tutto diventa più sopportabile perchè più sfumato, più lontano è l'irreale diventa realtà e la realtà irreale.

E ancora: grandi confusioni hanno generato le rivendicazioni femministe giustificate dal giusto risveglio dopo sonni millenari, ma condotte spesso male.

E l'alcool dà l'illusione del rinnovamento. Intorno ad esso si muove

una deliziosa aria di equivoco e diventa simbolo di sicurezza, disinvoltura, superamento di inibizioni perbenistiche.

E' come se le mosche avessero conquistato la carta moschicida.

Chissà forse altre donne come me per liberarsi dalla confusione creano confusione e cercano la libertà nell'anarchia.

Solo ora io mi posso rendere conto che attraverso una solida presa di possesso della dimensione donna posso tracciare la mia strada giorno dopo giorno semplicemente vivendo la vita.

Sì fa uno strano effetto scrivere "Sono un'alcolista", ma tutto sommato è un effetto gradevole, per lo meno non vado più conquistando carte moschicida.

E' una buona ragione per VIVERE SORRIDENDO.

Carola di Firenze

Mi chiamo Anna Maria e sono un'alcolista, sobria da 2 anni.

Sono le 4 del mattino, non posso dormire! Mi trovo al mare, in vacanza con mia madre. Il campeggio è addormentato e nella mia roulotte tra i vari libri, giornali, letteratura A.A., ho trovato un libricino, dove durante il mio alcoolismo attivo scrivevo le sensazioni, i problemi, il mio caos interno ed esterno.

Ho pensato di riportarvi una parte di quello che scrivevo in uno dei periodi di astinenza nel 1980 (il 1980 è stato l'anno più terribile, perchè passavo dei mesi senza bere e poi con il primo bicchiere di whisky, ripiombavo nella disperazione più nera). Anche se noi non dobbiamo rinvangare il passato qualche volta fa bene ricordare, come e cosa eravamo: Aprile 1980 - mi svegliai alle 8,30 con un potente mal di testa e gli occhi che mi bruciavano, avevo dormito 2 ore e 1/2, un sonno interrotto da strani sogni che mi facevano svegliare piena di angoscia per poi ripiombare subito in un sonno di piombo. Al risveglio tutta la mia disperazione mi aveva ripreso in ogni parte del mio corpo, avevo freddo e caldo allo stesso tempo e come già scritto con la testa che mi scoppiava ed in più un senso di nausea. Feci appena in tempo ad arrivare al bagno per vomitare bile! In quei 4 mesi di tormento (non bevevo) era la prima notte che passavo quasi in bianco e piangendo per tante ore. La discussione con mio marito era incominciata in casa di amici alle 21 per finire all'1,30 per poi continuare a casa, tra noi, fino quasi alle 3. "Non ti odio, ma non posso dimenticare".

Questa era la frase che mi sentivo da tanto tempo, ripetere, e quello che non poteva dimenticare era che "bevevo in maniera esagerata" e che finiva sempre in "sbronza", con conseguenze ben immaginabili.

Astemia non lo ero mai stata, ma negli ultimi anni con l'età critica, i tranquillanti che prendevo per superare quel balordo periodo, l'alcool

RICORDI DI UNA NOTTE INSONNE

mi faceva male, ma io testarda, quando mi venivano i momenti di crisi, non trovavo altro che rifugiarmi in quella maledetta bottiglia, finchè non mi trovavo ubriaca (qualche giorno più, qualche giorno meno).

Mio marito quando arrivava a casa se ne accorgeva ed alla sua domanda "hai bevuto?" io come un assassino presunto, rispondevo 'no!' non capendo che la cosa era evidente, al che lui taceva. Ma veniva il momento che stavo male ed allora medico - madre e otto giorni di sofferenze per me e per lui. Allora capivo tutto il male che facevo a me stessa ed a quelli che mi stavano vicino. Arrivò anche il momento che dovetti andare da mia madre perchè mio marito non ce la faceva più a sopportare quella situazione ed allo stesso tempo prese la decisione (visto che io non ero capace di reagire) di portarmi dal neurologo che mi disse: "Lei signora è un'alcolizzata" se non smette di bere perde suo marito e ogni diritto!".

Passarono 3 mesi senza bere un goccio d'alcool e m'ero rimessa bene in salute e ritornai a casa. Ma lui non dimenticava e per me cominciò una vita di penitenza.

Anche se non lo meritavo avevo bisogno di affetto, di parole buone, di qualcosa insomma che mi desse la voglia di continuare nella nuova vita che avevo incominciato, ma il suo "non dimentico" mi bloccava; il suo comportamento era di distacco appena poteva rimaneva a cena fuori con gli amici, al sabato e la

domenica se ne andava da solo e rientrava tardi alla notte. E io soffrivo ma non bevevo. Aveva anche lasciato la nostra camera, ed era andato a dormire nello studio.

Un brutto giorno che ero più in crisi del solito, una telefonata anonima di donna: "Cornuta!", al che io feci il più grosso sbaglio che avessi potuto fare, mi ubriacai e peggiorai la situazione in tutti i campi.

Mi odiavo! Perchè se volevo bene a mio marito, lo tormentavo così? Perchè credere a una sconosciuta e non chiedere spiegazioni a lui, prima di prendere la bottiglia di whisky? Il suo comportamento era e non era una scusante al mio comportamento.

E così tra alti e bassi son passati altri mesi, in ottobre di nuovo da mia madre. Sto aspettando non so che cosa..... separati lo siamo anche se amichevolmente. Il mio calvario è duro, il mio cuore stretto in una morsa, ma in fondo in fondo spero ancora in qualcosa che mi faccia riunire a colui che (sembrerà strano) amo come non mai!".

Oggi a distanza di quasi tre anni, rileggendo quello che provavo in quello sconvolgente periodo, a mente e cuore sereni penso che quel qualcosa che speravo accadesse è accaduto il 28 luglio 1981, trovando "Alcolisti Anonimi" e cioè è stato per me un "vero e grande miracolo".

Oltre ad aver smesso di bere, mi ha fatto diventare una donna matura, conscia dei suoi limiti, responsabile, indipendente, ciò che non ero mai stata nei miei 46 anni di vita. Il rapporto con mio marito è cambiato, siamo di nuovo insieme, anche se forse per orgoglio maschile non mi accetta come moglie; ma in questi due anni di frequenza al gruppo molte cose sono cambiate ed ho molta fiducia (io ex-pessimista al cento per cento) che altre cambieranno e in special modo sono cambiata io, anche nel voler bene a mio marito; ora è un bene molto meno egoistico.

Un grazie di tutto cuore ad Alcolisti Anonimi.

VITA DA CANI



Mi chiamo Wotan e sono il cane di un alcolista.

Ho conosciuto il mio padrone (si chiama Giovanni) in un'estate di 6 anni fa, quando ero un batuffolo di 25 giorni.

Il nostro fu un amore a prima vista. Ero insieme ai miei 5 fratelli, ma Giovanni sorrise proprio a me e mi prese in braccio. Con riconoscenza gli leccai i baffi. Era fatta.

I primi tempi furono bellissimi. Giovanni era un compagno meraviglioso: non mi faceva mancare nulla, mi accompagnava nei boschi e sulla neve, ma qualche volta mi portava anche in posti che mi piacevano meno: si trattava di locali fumosi dove la gente beveva un liquido dallo strano odore; tutti avevano facce tristi e imbambolate ed emanavano un odore particolare. Ma Giovanni no, non era così, lui era allegro, solo che non capivo perché mi portasse in quei siti puzzolenti invece che a correre nei prati o ad arrampicarmi sulle montagne, che era molto più divertente.

E poi Giovanni cominciò a cambiare. Sempre più spesso vidi che il suo sguardo si faceva fosco e che la sua faccia si tingeva di tristezza. Mi diceva che era colpa delle disgrazie della vita, ma io capivo che non era così.

A poco a poco vidi che Giovanni si allontanava, mentre al suo posto avanzava qualcuno che non riuscivo a decifrare, ma di cui imparai rapidamente ad avvertire l'odore: stavo conoscendo l'Altro.

Ormai non riuscivo ad incontrare Giovanni da solo, perché era sempre in compagnia dell'Altro.

Quante volte, alla sera, sotto i pini coperti di neve, mi implorava: "Wotan, Wotan aiutami! Wotan tu solo mi puoi capire!".

Ma caro amico, come faccio ad aiutarti? Non ti ho mai abbandonato, cerco in tutti i modi di comprenderti, ma non capisco se sono vicino a te o all'Altro!.

Ricordo quella notte orribile. Lo portarono via in barella davanti ai miei occhi esterefatti. Non lo vedevo neanche respirare sotto il lenzuolo, e non capivo se fosse vivo o morto, ma sentivo, terribile, il puzzo dell'Altro!.

Dopo qualche mese Giovanni tornò. L'odore dell'Altro non c'era più, ma non c'era nemmeno il sorriso né lo sguardo chiaro. Mi disse: "Wotan, andiamo ad abitare in un altro posto e ricominceremo una nuova vita".

Cambiammo casa, ma ben presto ricomparve la figura dell'Altro. Ripresero le mie sofferenze. Non che Giovanni mi facesse mai mancare da mangiare, ma arrivava con una faccia che mi toglieva l'appetito. Si avvicinava barcollando e mi zaffava addosso qualche brontolio di scusa, mentre l'Altro sghignazzava.

Ma ecco che un giorno avviene un mutamento: Giovanni è tutto sudato, anche se non ha corso, la sua faccia è deformata dalla sofferenza e la sua mano trema mentre mi accarezza.

"Mio Dio, questo sta male, adesso me ne combina un'altra delle sue!...". Sto in attesa di guai, che invece non arrivano.

Anzi, mi pare (ma non sarà illusione?) di non avvertire più l'odore dell'Altro.

E una bella mattina Giovanni mi si avvicina sorridendo: "Wotan, andiamo a correre!" Che cosa? Dopo quasi un anno?! Non sto più nella pelle. Mentre ci avviamo al luogo della partenza, mi parla tutto serio: "Sarà dura, 10 Km. di corsa, ci sono tanti cani e tanti uomini più forti di noi, ma noi dobbiamo dimostrare di valere qualcosa".

Uomini e cani allineati: pronti, via! Siamo partiti!.

Corro, e Giovanni trotta di fianco a me, paonazzo dallo sforzo, ma felice e la gente ci batte le mani.

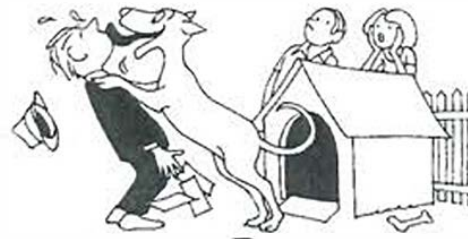
"Dai, Wotan!" E la gioia che è esplosa in me mi fa volare. "Corri, Wotan, corri!" e ad ogni balzo lasciamo indietro chilometri di angosce, di bugie, di incubi.

"Forza Wotan che manca poco! E io sono finalmente orgoglioso di galoppare al fianco del mio padrone senza più la puzza dell'Altro.

Il traguardo: siamo primi! Fotografie, battimani, tante coccole, ed ogni carezza è come se la dessero al mio padrone. Dopo la premiazione restiamo di nuovo soli.

Allora Giovanni mi prende il muso tra le mani e, naso contro naso, mi sorride: "Abbiamo vinto, eh Wotan?" e so che non si riferisce solo alla gara.

Giovanni
Milano - Via Stratico



qui AL-ANON

NON MI SENTO PIU' UNA VITTIMA



La mia storia è uguale a tante altre. Mia madre ha cominciato a bere circa 8 anni fa.

In principio non capivo cosa stava succedendo nella mia famiglia. Pian piano tutto andava a rotoli. Quando ho cominciato a rendermi conto della triste realtà mi sono trovata ad affrontare dei problemi più grandi di me.

Il panico, la tristezza, l'odio e il pianto erano i miei migliori amici.

L'impotenza davanti alla devastazione della mia famiglia mi rendeva sempre più nervosa e di conseguenza reagivo violentemente. Non perdeva occasione per rimproverare mia madre, per renderla colpevole di tutto quello che non funzionava.

Irrompevo come un fulmine in casa sua, gridavo istericamente, buttavo tutte le bottiglie che trovavo, la insultavo, le rinfacciavo il male che faceva ai suoi figli.

Lei, di conseguenza, mi assaliva appioppandomi titoli a non finire, e naturalmente faceva di tutto per farmi sentire in colpa, piangeva, faceva la vittima.

Casa mia era diventata un vero manicomio.

Cominciò allora il calvario dei ricoveri, tra minacce e colpi di scena. Quattro ricoveri ma la situazione peggiorò al punto che nemmeno i dottori potevano aiutarmi.

Ero disperata, anche la mia vita con gli altri era un inferno. Mi isolavo sempre più. Le insicurezze, i complessi, le paure mi accompagnavano costantemente.

Continuavo a pensare al suicidio come la migliore soluzione ai miei problemi.

All'inizio non dicevo niente a nessuno, avevo vergogna, poi cominciai a raccontare la mia triste storia ogni qualvolta mi si offriva l'occasione e ne traevo (così pensavo) un gran beneficio perchè potevo crogiolarmi nelle mie disgrazie ed il ruolo di vittima mi andava a pennello. La descrivevo un mostro, effettivamente non esageravo, ma non capivo che vuotare il sacco a destra e a sinistra non serviva assolutamente a nulla perchè nessuno poteva aiutarmi. Anzi mi sono poi accorta che le mie storie annoiavano. Chi non vive questa esperienza non può capire quello che si prova.

I rapporti con mia madre divennero sempre più tesi. Non la capivo, mi faceva mille promesse che non era capace di mantenere.

Cominciarono anche i primi problemi finanziari. Lei non era più capace di amministrarsi e scialacquò una fortuna. Quando mi resi conto di tutto ciò era naturalmente troppo tardi.

La cosa più preoccupante era che mio fratello, più giovane di me di 10 anni, dava forti segni di squilibrio: tentò il suicidio e si chiuse sempre più in se stesso.

Anch'io mi ammalai di nervi sen-

za troppo rendermene conto.

Per finire un bel giorno trovai l'indirizzo di A.A. su un giornale. Tutti i giorni cercavo il coraggio per telefonare a quel numero ma inutilmente. Pensavo che non c'era più niente da fare e non riuscivo a credere che qualcuno avrebbe ancora potuto darmi una mano.

Finalmente dopo un mese riuscii a mettermi in contatto con il gruppo Al Anon di Bellinzona. Già alla prima riunione rimasi confusa perchè non mi aspettavo di trovare così tanta gente disposta ad aiutarmi e a dirmi una buona parola, finalmente si apriva uno spiraglio di speranza. L'amore e l'amicizia che ho scoperto tra queste persone erano cose a me sconosciute nella vita quotidiana.

Con non poca fatica riuscii a portare anche mia madre alle riunioni. Poco alla volta cominciai a vedere dei miglioramenti sia in me che in lei.

Ora devo veramente essere riconoscente ai gruppi Al Anon se ho ritrovato quella serenità e quella gioia di vivere che avevo perso. Oggi sono tranquilla, non mi lascio più prendere dal panico e cerco di vivere un giorno alla volta come mi è stato insegnato.

Non mi sento più una vittima e non mi commisero più perchè so che posso vivere molto bene anche avendo una mamma alcolista; anzi i miei rapporti con lei ora sono distesi, ci capiamo. Le voglio bene e cerco di aiutarla, in quello che posso, a superare i brutti momenti della sua difficile sobrietà.

Il programma Al Anon mi aiuta anche ora ad affrontare tutte le difficoltà che si presentano giorno per giorno.

Carina



POESIOLE DA DUE SOLDI

ALLE SIGNORE DI AL ANON

Voi siete gli Angeli Custodi che illuminate con un bel sorriso, la "strada nuova", presa anche da me che porta a viver come in Paradiso.

Siete Indulgenti con i Vostri Cari e date loro tanta, tanta forza, che li aiuta ad essere domani / assai diversi da quelli di una volta.

Comprendendo la loro malattia state facendo un'opera di bene, che serve non soltanto alla Famiglia anche alla Società, Voi lo sapete!

Vedendovi arrivar, man nella mano, date calore e fate tenerezza, a chi è tanto solo e non ha più nessuno / che con l'amor lo sproni a tornar sano.

Dategli tanto amore al Vostro caro, lo merita: anche se allor sbagliò, in seguito sarà molto sicuro / nel pilotar la nave al porticciolo, / sia nei momenti brutti di procella / o quando non infuria la tempesta, / la vita tornerà di nuovo bella / e lui terrà ben saldo ciò che resta.

Recuperando, inoltre, molte cose Vi rifarà felici più che basta per ridarVi le gioie già perdute. sperate fiduciose: lui l'ha in testa di non voler più le "ricadute". E siete solo Voi, col Vostro affetto che trasmettete in lui la sicurezza, vi sarà un altro, senza alcun difetto, e Vi terrà abbracciate forte al petto, per ringraziarVi delle comprensione e soprattutto del perdono avuto, Vi guarderà sempre con commozione nel ricordar l'amor da Voi profuso.

E VIVRETE FELICI'. AUGURII

Nicola

Gruppo A.A. Pordenone

Living with an alcoholic is living with insanity where uncertainty prevails. It is impossible to make plans. Anticipation is entirely to do with whether you will find yourself in the company of Jekyll or Hyde, not where or when something will happen. The person closest to me is a severely alcoholic.

FIRST PERSON

Susan Bower

expensive court-ship. On that occasion he lost his driving licence, so he went to a Republic of Ireland to get it.

with a gradual fear. He understands childlike. With his childlike talk about his a few occasions meeting of and he is a happy person.

Vivere con un alcolista significa vivere con alienazione dove prevale l'incertezza. E' impossibile fare progetti. I progetti dipendono totalmente dalla persona che vi troverete accanto, Jekyll o Hyde, non dal succedersi degli eventi. La persona più vicina al bevitore cammina sulle sabbie mobili, cercando disperatamente di non perdere di vista la normalità. Non mi sentivo abbastanza forte da organizzare la mia giornata fino a mezzogiorno, dopo che lui finalmente era andato in ufficio, ma poi incominciavo a temere la sera, domandandomi se sarei stata capace di cambiare o arrestare la sua sinistra compulsione.

In ufficio beveva Vodka. Non è facile percepirla nell'alito. A volte telefonava la sera tardi chiedendomi di andarlo a prendere al lavoro poiché o si era dimenticato dove aveva parcheggiato la macchina, o riconosceva di non essere in grado di guidare. Normalmente telefonava per dire che sarebbe tornato ad una determinata ora, il che, mi abituavo a capire, si rivelava incerto come il tempo. A volte spariva per 24 ore o più. Avevo l'abitudine di andare in macchina fra i vari bar che frequentava cercando la sua macchina, e quando lo trovavo, lui dapprima si girava verso di me con lo sguardo pieno di astio, che trasformava immediatamente in calda accoglienza piena di scuse. Ogni tanto lo trovavo che beveva furtivamente dalla bottiglia. Comprava mezze bottiglie di whisky che entravano a pennello

nelle tasche del cappotto. Insisteva nel guidare da solo dappertutto e voleva che io lo seguissi con la mia macchina, dato che la sua era fonte di molti nascondigli, e prima di ogni impegno mondano o di lavoro, si caricava all'ultimo minuto con dell'alcool. In compagnia beveva moderatamente, tranne che con i suoi compagni di bevute. Quel che beveva apertamente era solamente la cima dell'iceberg.

Mentre guidava ha avuto parecchi scontri con la polizia ma solo una volta non riuscì ad influenzare la corte con un avvocato di grido. In quell'occasione gli fu ritirata la patente di guida inglese, così andò a Dublino e prese la patente irlandese. Quando la polizia lo fermava era in grado di sciorinare la targa o il numero telefonico, sebbene sapessi che non avrebbe potuto camminare senza barcollare e che gli ci sarebbero voluti parecchi minuti per infilare la chiave nella serratura del portone.

Era un bugiardo compulsivo, e le bugie offuscavano tutte le fasi della sua vita, passata e presente. Mentiva addirittura su quante patate aveva mangiato a colazione. Fraintendeva e distorceva costantemente gli eventi e le conversazioni. Accolto dal silenzio, diventava aggressivo e cercava di stuzzicarmi e di provocarmi per farmi dire qualcosa, qualunque cosa che alleviasse la sua contenuta angoscia mentale.

Gli Insulti verbali di solito sfociavano in violenze fisiche, ma a volte diventava violento senza nessun

"PRIMA PERSONA"

di Susan Bower
(dal "The Times" del 4 marzo '83)

preavviso come se soffrisse di un attacco di pazzia. Quando era sobrio gli piacevano in modo particolare i miei capelli lunghi, e quando era ubriaco li usava per afferrarmi e mi sbatteva sul pavimento dove mi prendeva a calci e pugni. In quei momenti era solito dire che mi voleva uccidere. Nascondevo la mia borsa nella lavatrice perchè le chiavi erano diventate per lui come un feticcio, cercava di portarmele via in modo da impedirmi di scappare in macchina o di rientrare in casa se riuscivo a scappare.

Talvolta la mattina era penoso osservare il suo rimorso. La sua memoria degli eventi era confusa, ma messo a confronto con l'evidenza della violenza della precedente notte (contusioni, mobili rotti, liquori sul tappeto o sul muro) diventava patetico nel suo sgomento e umiliazione. Che fosse terribilmente ammalato mi era fin troppo evidente ed ero perciò pronta alla compassione e al perdono, ma il mio amore per lui gradualmente diventò pietà mista a paura. Chiedeva amore, comprensione e aiuto. La sua dipendenza infantile era accattivante. Senza le sue difese potevamo parlare del suo problema, il bere, e in poche occasioni riuscii a portarlo alle riunioni degli Alcolisti Anonimi e lui lesse la loro letteratura. I suoi sforzi di smettere o di diminuire il bere non duravano mai. Appena riacquistava fiducia era solito dire: "Non sono un alcolista. Non prendo giro a colazione". Di solito pren-

deva la sua ultima carica di brandy o whisky dopo la mezzanotte più vallum e sonniferi. Al mattino, vacillante, sudato e nauseato, accendeva la prima delle sue 60 o più sigarette giornaliere.

Al suo dottore naturalmente non diceva la verità, e così apparentemente entrava a far parte del complotto nel quale io ero la nevrotica con la quale era molto difficile vivere, e perciò ero io, e non lui la malata. Agli amici raccontava la stessa storia e molti gli credevano.

Dopo di che incominciò a soffrire di attacchi e palpitazioni violente al cuore. I test mostravano un cuore normale la cui funzione era ostacolata da alcool eccessivo nel sangue e dal troppo fumo.

Quando diventava psicopatico, m'infilavo nel bagno, mi chiudevo a chiave e mi addormentavo fra gli asciugamani.

Stava commettendo un lento suicidio, morendo di una specie di cancro dell'anima. Intanto, colpita, contusa, emozionalmente e fisicamente, lo chiesi aiuto. Tramite la mia più cara amica, che indovinò più di quanto non le dissi, ricevetti immediatamente aiuto dagli Al Anon, l'"altra parte" degli Alcolisti Anonimi.

A poco a poco mi resi conto che l'alcolista deve voler amare la vita più che voler bere fino a morire e che io non potevo scegliere per lui.

Da:
UN GIORNO ALLA VOLTA
IN AL ANON"

6 agosto

Questo è il giorno che Dio mi ha donato.

Se solo potessi comprendere la ricchezza di questo dono utilizzerei ogni momento di questo giorno per rendere la mia vita più serena e soddisfacente.

Non guarderei indietro alle delusioni del passato e non sarei in ansia per il futuro. Vivrei, solo per oggi, nel migliore modo possibile.

Eviterei di criticare gli altri. Noterei le cose interessanti: le espressioni dei visi, una pianticella che cresce sul mio davanzale, la grazia e l'incanto di un bimbo, la forma delle nubi. Oggi sono circondato da cose meravigliose e non ho che da aprire gli occhi per ammirarle.

Un pensiero per oggi:

Non devo tanto essere preoccupato, pensando alle mie pene ed ai miei guai, da farmi sfuggire la bellezza di questo giorno. Oggi posso iniziare a riempire in modo diverso i minuti e le ore, a vedere in un modo nuovo ciò che mi circonda e i fatti della mia vita.

Farò sì che questa giornata lo la posso ricordare con piacere e soddisfazione e che essa sia una preparazione dei giorni che verranno.

"Io dispongo solo di oggi. Nessuno può impedirmi di usar bene questo tempo. Se farò in modo che oggi sia una buona giornata, quella di domani potrà forse essere migliore".

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi né ad A. A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di "INSIEME".

IV PASSO IL PIANO PER IL NOSTRO PROGRESSO.

ABBIAMO FATTO UN

(segue dal numero precedente).

INVENTARIO PROFONDO E

CORAGGIOSO DI NOI STESSI

STIMA DI SE'

Vivere con un alcolista mina seriamente i nostri sentimenti di stima di noi stessi. Sentirsi colpevoli pensando che siamo stati la causa del problema, dubitare delle nostre capacità di fare qualche cosa di bene ed aver paura di cambiare, ci porta a sviluppare un vero sentimento di odio verso noi stessi. Molti di noi cercano di nascondere i loro sentimenti, ma questi sentimenti si esprimono inevitabilmente nel nostro comportamento verso la vita. E non appena siamo invasi da un sentimento di nullità, ci sentiamo sempre meno capaci di mostrare veramente un pò di calore e d'interesse per gli altri. Al Anon ci offre una nuova partenza. Avendo appreso in modo positivo che noi siamo alle prese con una malattia, ci è possibile cominciare ad abbandonare questi sentimenti negativi. Noi possiamo allora posare la nostra attenzione su noi stessi e riconoscere i nostri limiti umani. Noi possiamo imparare ad accettarci e cominciare a voler migliorare i nostri atteggiamenti. Grazie al programma Al Anon possiamo accettare l'aiuto degli altri membri del gruppo.

La nostra fede e la nostra fiducia in noi stessi aumentano nella misura in cui aumenta la nostra fede in una Potenza Superiore.

Al Anon offre un posto dove dividere le nostre esperienze di crescita. Vivendo un giorno alla volta e concentrandoci su noi stessi, noi abbiamo l'occasione di amarci e di ri-

spettarci più profondamente che mai precedentemente. Noi siamo più liberi di scoprire come dare agli altri il vero amore e l'affetto che noi abbiamo sempre voluto dare.

Riflessioni personali: Ecco un programma individuale. Devo fare il mio inventario, scoprire la mia identità e considerare la mia integrità come la cosa più importante. Se non sono onesto con me stesso, non sono onesto con nessuno. Io penso che se solamente mi avessero fatto prendere coscienza del mio valore quando ero bambino, avrei oggi una migliore opinione di me stesso, non mi mancherebbe tanta fiducia in me, non avrei paura di essere respinto. Se solamente non avessi sposato un alcolista, io sarei talmente più felice, talmente più capace di gioire della vita. E la Vita! Perché è stato necessario che la vita si rivelasse una tale delusione, una tale lotta? Perché non potrebbe succedermi qualcosa di piacevole? Questi erano i miei pensieri all'inizio. Io volevo cambiare il mio modo di pensare. Ben inteso le riunioni mi hanno aiutato. C'era spesso qualcuno che aveva un problema che consideravo peggiore del mio. Quando ho cominciato ad impegnarmi nel mio gruppo assumendo diverse responsabilità, facendo da padrino ai nuovi venuti, io mi sono superato. Più io prendevo coscienza degli altri, più i miei problemi sembravano diminuire. Nella misura in cui "lavoravo" e constatavo che i miei sforzi aiutavano gli altri, i miei sentimenti di stima personale si ingrandivano ed io cominciavo ad essere felice di vivere. La stima di sé è in realtà un sentimento di pienezza.

E' il mio comportamento che determina la grandezza di questo sentimento. Un senso più profondo della mia individualità e dei buoni sentimenti verso me stesso mi permettono di vedere i miei problemi come una sfida e le mie sofferenze come altrettante occasioni di progredire. Questo mi dona un'immagine della vita nel suo insieme e posso lavorare per prendermi un pò meno seriamente. Io sono bravo per me stesso. Io divido i miei sentimenti profondi, buoni o cattivi, con gli altri. Io resto vicino a Dio, io allento la presa e accetto le conseguenze.

Dio non ha certamente bisogno di me per compiere i Suoi miracoli,

Io mi parlo con gentilezza, io mi felicito quando agisco come devo, anche se difficile. Io faccio qualcosa per gli altri, anche in modo anonimo. Io telefono a qualcuno di cui non ho notizie da parecchio tempo. E tutto questo, lo faccio per amarli di più. Siccome non avevo una buona opinione di me stesso mi inquietavo di quello che gli altri pensavano di me e tutte le forme di disapprovazione o di rifiuto mi mettevano a disagio. Se gli altri mi volevano bene, io mi sentivo bene, se non mi amavano o mi criticavano mi sentivo obbligato a cambiare per piacere loro. La mia opinione di me stesso dipendeva esclusivamente dagli altri.

Oggi constato che devo ancora migliorare i miei sentimenti di stima personale invece di tenere conto prima di tutto dell'opinione degli altri.

Fino a quando mi sento veramente una persona degna di stima, posso essere molto meno preoccupato di ciò che pensano gli altri.

NON FUI MIRACOLATO: AVEVO SOLO VOGLIA DI VIVERE

Sono Carlo e sono un alcolista.

Incominciai a lavorare in una sartoria, dalle elementari. Mattina scuola, il pomeriggio cucire calzoncini e giacche su misura: "bevevo qualche bicchiere". Feci il corso di scuola taglio: su misura per uomo, classico per donna, per quindici anni fu il mio più bel lavoro.

Di tanto in tanto, una bella bevuta, senza conseguenze. Svolsi la mia attività con tanta passione e fu la parentesi più bella della mia vita. Bevevo solo perchè mi piaceva il buon vino e solo alla domenica finito il mio lavoro, oppure in qualche altra occasione.

Mi sposai all'età di 25 anni e per migliorare la mia posizione familiare pensai di cambiare professione. Diventai operaio meccanico e poco dopo saldatore qualificato: per me fu un vero trauma, rimboccarmi ancora le maniche, per la seconda volta, un nuovo lavoro.

Mi dedicai con buona lena alla nuova attività, lavorando giorno e notte per esigenze familiari. Ogni lacuna una bevuta, cercando in essa di nascondere i vecchi ricordi.

Da giovane, devo riconoscere che mi è stato facile passare con disinvoltura da un'attività all'altra. Il bere era l'unico sollievo, bastava uno o più bicchieri per poter cancellare risentimenti, disagi e sempre continue amarezze. Saldare, non era come lavorare con morbida stoffa, mi sporcavo mani e vestiti; i miei colleghi non perdevano occasione per lanciarmi battute ironiche. Una buona bevuta e tutto si dimentica, sperando di poter trovare nel vino un breve e impossibile conforto. Ero ancora giovane, una bevuta non era poi tanto male, così si diceva a quei tempi. Purtroppo il tempo passa, così pure il lento e lungo corrodimento fisico dell'alcool e così incominciarono le sue conseguenze.

Il mio primo ricovero in ospedale è di dieci anni fa: breve degenza e ripresa al lavoro, poco alla volta ripresa al bere come al solito.

Mi dedicai al lavoro per qualche anno ancora, con bevute, brevi periodi di malattia, momentanea guarigione ripresa a lavorare e così bere sempre bere. Nuovo ricovero in clinica neurologica per ansia depressiva, terapia - flebo per disintossicare con tranquillanti, psicofarmaci e sonniferi, per qualche settimana, poi i primi permessi, che di solito usavo per andare a bere. Per non isolarmi, frequentavo altra gente, così pure, mi davo alla bella vita, non moglie ma Hotel, ristoranti, bar e di nuovo bere per recuperare il tempo perduto, ritornai a bere come un vero alcolista attivo, come prima o più di prima.

Nuovo ricovero, nuova malattia, nuova diagnosi: polinevrite tossica, sicura malattia di un vero e incallito bevitore. Breve colloquio col professore per finire con un'inutile promessa di smettere di bere alcolici. Mi impegnavo con estrema serietà a smettere, oppure diminuire la dose: prove inutili, esito negativo.

Qualche mese di lavoro con l'insuperabile supporto dell'amico alcool, bere prima e dopo i frugali pasti. Bere per il rimorso di esser tornato indietro, bere perchè si è soli, o per sfuggire alla realtà, bere per il desiderio di autodistruzione. Altro ricovero, nuova diagnosi: cirrosi epatica, smettere non potevo e non riuscivo, mi era più facile lasciarmi andare.

Sedici mesi fa ottenni un colloquio con il chirurgo di Garbagnate per chiedere di sottopormi ad un innesto, mi rispose che era una prova inutile bensì di provare con A.A. gli Alcolisti Anonimi. Feci un breve esame di coscienza; se avevo con



me ancora moglie e figli, era solo perchè gli facevo pena: solo la morte mi poteva liberare.

Ebbene, provai, mi aggrappai per sopravvivere, mi dissero che era una malattia cronica, progressiva e mortale. Non fui miracolato, avevo solo voglia di vivere. Non bevo più alcool da sedici mesi, il mio calvario è finito, ho trovato la dignità, la mia famiglia e la gioia di vivere con serenità.

Oggi la mia paura è tornare indietro.

Grazie A.A..

Carlo

Mi chiamo Romeo e sono un alcolista del Gruppo di.... Già, di quale Gruppo? Di Milano, forse? Oppure di Parma, Modena, Mantova? E' proprio un bel problema, perchè io mi sento partecipe di tutti questi Gruppi.

A Milano ci sono capitato quasi quattro anni fa, quando, non potendone più di bere, approfittai di un indirizzo che qualcuno mi aveva messo in tasca mesi prima e che io, stranamente, avevo conservato.

Partii da Carpi (dove abito) senza sapere cosa e chi avrei incontrato. Giunsi a Milano ch'ero, per così dire, sull'alticcio. Imparai a smettere di bere, praticando la regola delle 24 ore. Scoprii che la mia era una malattia, non un vizio.

Dopo alcuni mesi cominciai a frequentare il nuovo Gruppo di Parma, dove giorno dopo giorno assaporai la gioia della sobrietà; dove cominciai a crescere spiritualmente, impegnandomi nei Passi; dove, soprattutto, toccai con mano - grazie ad Ennio - il significato profondo della parola amicizia.

Un giorno (beata disorganizzazione di A.A.!) venni a sapere, per caso, che anche a Modena esisteva il Gruppo A.A.: dopo un pò che lo frequentavo mi ritrovai, quasi senza avvedermene, a fare il 12° Passo: potevo finalmente restituire ad altri alcolisti almeno una piccola parte di quanto A.A. m'aveva donato.

Gruppo A.A. di Modena: da pochi ch'eravamo, ora siamo quasi un reggimento. E' stato un periodo - che continua tutt'ora - di grandi emozioni, di ricerca continua della mia identità, di rin vigorimento morale. Ho incontrato, è naturale, anche momenti di tensione, soprattutto quando il desiderio di vivere il 12° Passo si trasformava in rincorsa frenetica d'ogni alcolista o nell'assillo

di imporre a tutti l'esistenza di A.A.

Errori? In ogni caso, se errori sono stati, essi sono serviti a farmi "scoprire" il valore delle nostre Tradizioni.

E da un anno eccomi anche a Mantova, dove vedo il Gruppo mettere le prime, delicate radici. Un Gruppo "mignon", per ora, quanto a numero di alcolisti, ma esaltante quanto a contenuti.

Qui, a Mantova, ritrovo il calore e l'affetto di Milano; l'amicizia di Parma; la possibilità di praticare il 12° Passo come nei momenti più sereni di Modena. Soprattutto, però, credo d'aver trovato la chiave per aprirmi al IV Passo; ho trovato il coraggio di imboccare il cammino difficile dell'umiltà e, nello stesso tempo, del rispetto di me stesso. Ho imparato, anzi continuo a imparare, che l'umiltà e la sincerità più che predicate vanno praticate giorno dopo giorno, momento dopo momento come condizioni indispensabili per vivere nella serenità e nella pienezza del mio io.

Un tuffarmi continuo nelle tiepide acque della sobrietà; queste sono, mi appaiono le mie esperienze in A.A..

Ricordo Londra. Vi sono da 3 giorni, con colleghi di lavoro. La mia sobrietà data solo 6 mesi. Il locale, dove una sera mi ritrovo, è tipicamente scozzese, suggestivo. L'allegria è contagiosa; l'aroma, davvero delizioso, del Whisky ammantava l'aria che respiro, penetra nelle narici, concupisce la mente. Il desiderio di afferrare un bicchiere, di associarmi alla comitiva di fortunati bevitori, di tornare al ben noto sapore per una volta sola, un istante soltanto è immenso, struggente.

"Uno solo", continuo a ripetermi. "Uno solo e poi basta".

Mentre il desiderio incalza, ir-

rompe, dilaga, mi aggrappo a tutti i pensieri e a tutte le parole A.A. che conosco: recito il primo passo e la preghiera della serenità; rincorro le immagini dei miei amici alcolisti.... che sono lontani, troppo lontani per darmi una mano, un aiuto. D'improvviso, un pensiero, anzi una speranza: sfoglio l'elenco telefonico dei servizi sociali contenuto nella guida turistica che mi è stata data. Sì, c'è, eccolo qui: A.A. 351 3344, servizio 24h. Corro al telefono: "Pronto? Sono Romeo, un alcolista italiano". Mi rispondono parole inglesi, ch'io non posso capire perchè non conosco, ahimè, la lingua. Eppure avverto, dal tono di voce, che hanno compreso il mio dramma, che stanno aiutandomi. Mi basta.

Per stasera non berrò.

Un altro ricordo. Sto volando sull'Oceano Atlantico, verso il Canada. Alle mie spalle, ormai, due anni di sobrietà. M'accompagnano le parole di Bill "Io sono responsabile... Quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto". Sto andando a raggiungere una persona cara, molto ammalata. "Potrò aiutarla? Sarò all'altezza della situazione? Signore, dammi la serenità....".

Trascorro 10 giorni nell'angoscia, ma in Canada non è difficile rintracciare un Gruppo A.A.. In un misto di italo-franco-spagnolo riesco perfino a farmi intendere: "Sono Romeo, alcolista. No. Non sento il bisogno di bere. Sento il bisogno di avervi vicino, di toccare con mano la presenza di A.A.". Ora non sono più solo.

Dov'ero rimasto, prima di questo mio vagabondare da Milano a Modena, da Londra al Canada, da Parma a Mantova? Ah, ma non ho parlato di Domegliara (VR) dove vi approdo occasionalmente.

Sarà magari anche un approdo

occasionale, ma quel che è certo è che mi trovo quasi costretto a tuffarmi nello spirito più vero di A.A.. Qui incontro, per la prima volta, un alcolista sobrio da oltre 19 anni: Eugenio. M'accorgo che non si è mai finito d'imparare e che tanti sono i modi di vivere in A.A..

C'è anche Paola, invitata a presiedere l'incontro: compie due mesi di sobrietà. Forza Paola!

Si fa tardi, a Domegliara, ma nessuno pare essersi accorto del tempo che passava. Finita la riunione, Al Anon e A.A. si riuniscono; si formano capannelli. Molti hanno letteralmente accerchiato Albino, ancora in guerra con l'alcool. Coraggio Albino, prova a dire no al primo bicchiere!.

La serata prosegue in pizzeria. La tavolata è numerosa. Si parla del più e del meno, ma poi, inevitabilmente, tutti i discorsi s'incentrano sulle nostre esperienze.

Sono seduto tra Eugenio e Federico, un Al Anon anziano di Gruppo. Un saggio. Il tempo vola. Incontro lo sguardo di mia moglie. I suoi occhi mi dicono: "Vorrei anch'io restare ancora qui, ma siamo a 120 chilometri da casa, è passata mezzanotte e domani, oggi anzi, ci aspetta il lavoro.

Strette di mano che lasciano il segno dell'affetto, tanti arrivederci convinti, tanti abbracci, qualche bacio.

In auto sono silenzioso. "A cosa stai pensando?" mi domanda mia moglie, quasi in un sussurro. "Penso alla mia condanna". Allarmata, m'interroga: "Di quale condanna stai parlando?" rispondo: "Della condanna che mi infligge la mia sobrietà" e prima ch'ella m'interrompa, aggiungo: "La condanna d'essere sereno oggi per stare ancora meglio domani". E dopo un attimo di silenzio dico: "E di questo devo ringraziare Dio".

Appoggiando la sua sulla mia mano, dice: "Allora ringrazia Dio anche per me".

Sorridiamo. Siamo una famiglia ritrovata. La strada scorre veloce: alle spalle A.A. di Domegliara, davan-

ti A.A. di Modena; proprio in mezzo, A.A. di Mantova.

Romeo, per oggi di Mantova

OGGI, FINALMENTE HO PROVATO A FARLO

Dopo tanti ripensamenti, riflessioni, indecisioni, rinunce oggi ho finalmente provato a farlo. L'ho fatto un po' non comprendendo bene quello che veramente stavo facendo e forse per vederne anche il risultato! Mi sono detto che, dato che il programma prevede anche questo passo, anche se non è certo il più facile, tanto vale farlo e possibilmente bene. Sono uscito dal lavoro quasi non pensandoci ma certamente il mio "IO" interiore lo sapeva e come. Costretto dall'itinerario a passare davanti al mio ex luogo di lavoro, proprio là davanti ho visto il mio ex datore di lavoro. Con una scusa qualsiasi gli ho chiesto del più e del meno, mi sono informato di dove poter trovare sua figlia con la quale avrei dovuto parlare e, e credetemi è stato facile facile, scusarmi verso di lui. La mia ulteriore titubanza era ormai sparita, mi sono così rinfancato e trovata la figlia ho letteralmente aperto i rubinetti.

Ricorderò la scena per sempre, lei ha capito che le volevo parlare di cose serie: mi ha offerto di andare in direzione ma ho preferito che il discorso si svolgesse in magazzino anche perchè nessuno ci avrebbe disturbato. Ho cominciato a parlarle di quello che ho creduto di aver fatto, di quello che forse avevo fatto senza saperlo ed il discorso è andato avanti per un bel pezzo. So che a mano a mano che le parlavo gli occhi le si accendevano, aveva un'aria quasi incredula, era incredula di trovarsi forse per la prima volta davanti ad una persona che ammetteva sinceramente e consapevolmente le sue colpe, chiedendone il perdono.

Mi sembrava di vivere un momento irreali ma questo è solo il prologo di quello che ho provato poi. A colloquio finito me ne stavo ormai andando e mi sentivo come vuoto. Ho cominciato a provare una sensazione di 'Serenità' che è durata così poco ma mi ha fatto capire che cosa veramente significhi.

E' una cosa che non sono in grado di descrivere perchè mi sentivo come in un altro mondo, estraneo alla gente, agli alberi, alle macchine, a tutto. Stavo vagando sopra a tutto, non vivendo nel tutto. Subito dopo ho provato un senso di pace, di relax, di nulla perfetto, di indescrivibilmente bello e pacato contemporaneamente. La mia giornata ha ripreso la sua routine che tra l'altro è stata piuttosto intensa e solo ora, è quasi mezzanotte, sto tentando di mettere giù questa marea di se pur brevi sensazioni che ho provato anche perchè mi servano a meglio ricordare un momento della mia vita che non dimenticherò mai.

Quasi certamente non sono riuscito a trasmettere a questa carta quello che volevo esprimere e che se pure in piccola parte ho tentato di dire, telefonicamente, alla A. Da come mi ha risposto deve aver capito se non tutto moltissimo di quello che le stavo dicendo perchè col suo garbo, la sua gentilezza e la sua comprensione mi ha fatto prolungare quel mio magico stato d'animo. E mi domando, avrei mai provato questo se non avessi prima provato quello che ho provato e poi incontrato A.A.? Grazie A.A. e grazie A.

Giuseppe Padova



"Recentemente la soc. dei Telefoni - S.I.P. - ha limitato a 6 minuti il tempo per lo scatto di una telefonata.

Per noi di A.A. abituati a conversazioni più lunghe, ciò comporterà un costo più alto della bolletta bi-mestrale.

Da questo fatto sono nate alcune mie considerazioni e riflessioni sul TELEFONO di cui credo valga la pena di parlare, sia in questa sede che nelle riunioni di Gruppo.



Ma cosa è questo telefono per noi?

Sicuramente un elemento assai prezioso che fa parte di A.A.; anche se non è citato nel nostro programma.

Pensiamo per un minuto cosa accadrebbe in A.A. senza questo apparecchio; come sarebbero diversi e più rari i contatti tra noi; scarse e difficili diverrebbero, poi, le comunicazioni di "Servizio"; per non parlare dei 12.mi Passi che, come si sa, iniziano quasi sempre di persona per continuare poi con il telefono o viceversa.

L'elenco potrebbe continuare, ma vorrei, se me lo consentite, soffermarmi invece sui Pro e i Contro; ecco, vediamone insieme alcuni: "... Un alcolista ha smesso di bere da poche ore. Tutti sappiamo quanto è duro il primo giorno; non passa mai. C'è, poi, quell'attimo in cui si vorrebbe..... così.... tanto per provare... riassaggiare quel veleno infernale.



ALT! Squilla il telefono; è lo sponsor, o un amico A.A. Una chiacchierata, una battuta allegra, un saluto e l'alcolista ha ricevuto un'altra spinta verso la salita della sobrietà.

Ma spesso è lui che chiama lo sponsor - e il risultato è sempre lo stesso.

E ancora; Proviamo a telefonare, dietro indicazione del Segretario di Gruppo, o del Rapp.te di Gruppo, al "NUOVO". Però la mattina seguente alla sua prima riunione. Lo scopo è di stimolarlo a iniziare le prime 24 ore ma non è raro il caso in cui ci si senta dire: Ma io non sono un alcolista, e non ritengo di dover smettere. Come vuoi - sarà la nostra risposta - ti ho telefonato per salutarti, ma soprattutto per ringraziarti di essere venuto alla nostra riunione; le tue parole e la tua presenza mi hanno ricordato come ero io tempo fa. A proposito prenditi il mio numero di telefono, non si sa mai. Ciao!.....(un giorno lo userà, lo sappiamo bene....).

Non è raro, neanche il caso in cui un A.A., anche se sobrio da diverso tempo, per due o tre sere non prenda la parola e "passi".

Ecco il ruolo dello "Sponsor" (se non ci fosse sarebbe un bel guaio) un altro A.A. più anziano gli telefona la mattina, o la sera stessa; Ecco come: - Ciao, come va? Volevo sentire la tua voce. Sono già alcune sere che tu "passi". Ti posso essere utile? State certi che questa domenica scatenerà un lungo sfogo. E sicuramente qualcosa di buono ne verrà

IL TELEFONO

fuori..... (Anche per effetto di quel: DARE PER POI RICEVERE" e viceversa: "AIUTANDOTI MI AIUTO").

Una cosa che però non fa molto onore al TELEFONO è l'uso futile, spesso privato, nel caso del telefono installato nel gruppo. (Non alludo a nessuno, decine di gruppi hanno il telefono). Tra l'altro disturbano le riunioni, ma soprattutto tengono occupato il telefono, che potrebbe servire ad un alcolista che telefona da un bar, in un momento di lucidità, e cerchi aiuto. Se passa quell'attimo, addio, è finito.

Quindi ritengo, che non dobbiamo smettere, né diminuire, di telefonare, anche se costa di più; anche se squilla alle 2 di notte, mentre dormiamo profondamente e sentiamo all'altra parte del filo, una voce rauca, piagnucolosa, impastata, di un amico che "sta" nel problema.

D'accordo, egli non capirà nulla di quello che gli diciamo, ma siate certi che ricorderà di non essere stato "TRATTATO MALE" come gli accade con i "terricoli".

Potrebbe squillare in altre ore meno opportune perché un altro "nuovo" ha ricevuto alcuni numeri la sera della sua prima riunione (così dovrebbe essere) e avrà dato il suo dopo, attenzione dopo.... perché ricordiamoci che i nuovi sono quasi sempre diffidenti.

Insomma questo telefono non dobbiamo smettere di usarlo anche se come ho detto spesso ci è antipatico, altre volte simpatico, ancora più spesso è caro di prezzo, ma poi ci è caro.... perché ci fa tanta compagnia.

Molti A.A. che vivono soli, fanno e ricevono telefonate che bene o male gli riempiono diverse ore della giornata, attenuando la loro solitudine.



Tempo fa lessi in un libro questa frase: Le persone felici sono tutte uguali e sono tutte felici allo stesso modo; quelle infelici sono diverse fra loro e ognuna soffre in modo diverso.

La frase è di Tolstoj. Ma secondo me se la trasferiamo in A.A. ci si adatta benissimo. Ci fa capire che ognuno di noi crede che la propria sofferenza, pur essendo simile non è perfettamente uguale a quella degli altri e quindi ha diritto ad essere ascoltato con interesse, comprensione e pazienza.

Per rimanere sull'argomento "TELEFONO" posso dire, per quanto mi consta - che è bene ascoltare senza interrompere - resistendo alla tentazione o all'impulso di voler parlare di NOI.

La gente, dice un vecchio proverbio, più parla e più si confessa. Mi rendo conto che non vi sto facendo rivelazioni strabilianti. Queste mie righe, se saranno pubblicate, vogliono essere soltanto un invito al dialogo; un invito per tutti a raccontare a voce nei "gruppi", e per iscritto a INSIEME, con parole nostre, semplici e sincere, fatti, aneddoti, esperienze, sensazioni, suggerimenti

vissuti e sperimentati attraverso il TELEFONO (Non è necessario essere dei letterati, la redazione provvederà ai necessari ritocchi). Non è nemmeno necessario raccontare - DRAMMI E TRAGEDIE -. Oggi siamo sobri; sereni, felici di vivere. Trasmettiamo ai NUOVI questa "GIOIA DI VIVERE".

Usciamo dal tunnel del "pianger-si addosso", dell'"autocommisera-zione".

Chi entra nel Gruppo per la prima volta vuole una mano che lo sollevi; vuole vedere come diventerà se smette di bere, e lo può vedere solo attraverso noi e il nostro comportamento.

Un A.A. che sta applicando il programma è metà recuperato; Chi lo mette in pratica in tutti i campi della propria vita, (risveglio e crescita spirituale, umiltà, accettazione, ecc.), può dirsi recuperato.

Perché, dunque, non far partecipare gli altri a questa mensa?

Scriviamo a INSIEME - Telefoniamoci, diamoci una scrollata - A.A. è una scuola di vita dove si impara uno: STILE DI VITA.

Ermete

Oggi, mentr'ero in casa tutto solo, rimuginando sui fattacci miei, mi venne un desiderio e, col pensiero avrei bevuto almeno tre bicchieri.

Bruno, Maria, Giovanni, oppur chi chiamo? / qualcuno troverò dall'altra parte? / ma sì che trovo, e allora sull'istante / presi il telefono e un numero formai.

"Ciao, sono io, mi sento in gran pericolo, / potresti darmi aiuto in qualche modo?" / "Certo mio caro, pensa al tuo passato / e non riprenderai bottiglia in mano. / Ne abbiamo fatte tante, ti ricordi? / e non abbiamo poi risolto niente, / ora senz'alcool libera è la mente, / ed abbiamo il rispetto della gente".

"Sì, hai ragione, ricordando bene passa la voglia di tornare a bere, e allontani per sempre dalla mente di ritornare schiavo del Padrone che si chiamava alcool, maledetto, quanto tempo hai rubato e quanti soldi, / ma nel futuro, l'ho detto e l'ho ridetto / io non ci ricadrò di nuovo dentro".

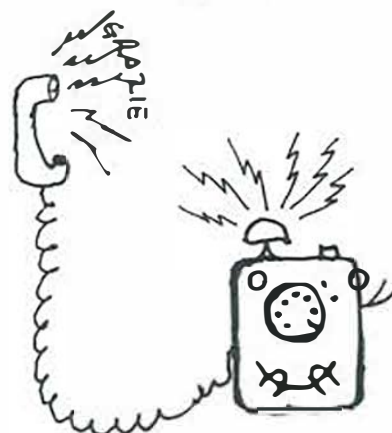
Basta telefonare, all'emergenza per trovare l'aiuto che darà, al corpo la sicura sobrietà ed alla mente la serenità.

Nicola
Gruppo A.A. Pordenone

Vivere o morire

Chiamare A.A. o bere

Questo è il problema!



SONO CAPITATO NEL POSTO GIUSTO

Mi chiamo Marco, ho 41 anni, una discreta professione, una numerosa famiglia, un po' esuberante e rumorosa, ma nel complesso abbastanza sopportabile, e ho una malattia: sono un alcolista.

Un sabato di un secolo fa (26.4.80) mentre cercavo di combinare qualcosa in ufficio, senza riuscirci (la penna scriveva per conto suo, la testa era immersa in un acquitrino alcolico) mi ricordai di avere letto sul Carlino un trafiletto che parlava di certe riunioni che si tenevano presso il C.I.M. di Viale Verdi qui a Pesaro il sabato pomeriggio sull'alcool e i problemi degli alcolisti, a cura di una Associazione: Alcolisti Anonimi.

Dissi a me stesso che avevo bisogno di prendere un po' d'aria, di fare due passi, uscii e questi due passi mi portarono in Viale Verdi, dove cominciai a suonare tutti i campanelli, cercando questo C.I.M..

Alla fine lo trovai, mi fecero entrare in una stanza molto grande, dove intorno ad un tavolo sedevano numerose persone che ascoltavano le parole di un omone grande e grosso, che parlava di alcool, di sobrietà, di primo bicchiere; e poi parlarono altri e poi parlai io.

Pur connettendo abbastanza bene, ero chiaramente ubriaco, ed il fatto che mi avessero accolto tra di loro già mi aveva stupito, ma poi fui ancora più colpito accorgendomi che mi ascoltavano, parlai a lungo e non scorgevo né finta sopportazione, né impazienza né compassione in loro.

Sono capitato nel posto giusto? Mi chiedo, sarà forse questa la volta buona?

Io bevevo molto e volevo smettere, ma la mia sola volontà non era sufficiente.

Mi ingannavo, differivo ogni giorno la decisione di fare basta, mentivo con me stesso quando ritenevo di potermi controllare.

Né la responsabilità che avevo verso la mia salute, la mia famiglia e il mio lavoro riuscivano a farmi uscire dalla girandola alcolica.

Bottiglia cominciata, bottiglia finita, bottiglia cominciata..... queste le mie giornate.

Poco lavoro e fatto male, niente famiglia e molto alcool.

Questo in sintesi il mio passato,

la mia vita sino al 25.4.80.

Il dopo è oggi. Il dopo è il Gruppo Alcolisti Anonimi, nel quale, sia pure con qualche affanno, qualche inciampo e difficoltà, ho ritrovato una sobrietà che vivo un giorno alla volta, con sempre maggior sicurezza e serenità con me stesso, la mia famiglia e i miei amici.

Ora so di avere una malattia, l'ho accettata e cerco di viverci insieme nell'unico modo positivo possibile: restando sobrio.

Marco



VITA DI A.A.

FINALITA' DEL COMITATO REGIONALE VENETO

Allo scopo di mantenere A.A. sempre viva ed assicurarne lo sviluppo futuro, e credo che tutti noi vogliamo questo, è necessario conservare quella forza che ci tiene uniti in una unica entità.

La forza di A.A. dipende dalla sua unità e noi non possiamo rischiare di farci coinvolgere in atteggiamenti o comportamenti che potrebbero portare a dolorose divisioni. Lo stesso principio vale anche per il singolo Gruppo appartenente ad A.A.. Tutto andrà per il meglio finché i legami che ci uniscono saranno più tenaci di quelle forze esterne che vorrebbero dividerci. Per superare questi ostacoli bisogna che noi responsabili - come dice Bill - lavoriamo in continuazione nell'onestà, umiltà, larghezza di vedute ed altruismo: questo formerà una robusta struttura di base per la nostra Associazione.

A.A. si è sviluppata da sola, spontaneamente, a poco a poco abbiamo adottato gli insegnamenti, nati dall'esperienza, che i nostri cofondatori ci hanno trasmesso con le 12 Tradizioni, guida fondamentale per la nostra vita di Gruppo. Lo scopo delle riunioni del Comitato Regionale è quello di mantenere i contatti fra i vari Gruppi, cercare di chiarire in buona armonia problemi e difficoltà che possono sorgere nei Gruppi stessi. Un colloquio amichevole, onesto e diretto risolve di solito qualsiasi problema se si pratica, con profonda convinzione, lo spirito di servizio e non si tende al comando od al potere. Nelle riunioni di A.A., con tutti i problemi che ci sono, fanatici che vogliono fare i capi, non

sono certo i benvenuti. Quindi, per il bene della nostra Associazione, rispettiamo con attenzione tutte le regole che ci siamo dati, viviamo nello spirito delle Tradizioni. Il no-

stro linguaggio, il nostro modo di agire, il nostro esempio daranno all'esterno l'esatta dimensione della nostra grande Associazione.

Adriano

IL COMITATO REGIONALE PER L'ITALIA CENTRALE

Il 12 Gennaio 1983, con l'intento di rendere più efficiente, funzionale e spedito lo scopo primario di A.A., e cioè l'aiuto all'alcolista, si è costituito a Roma, nei locali di via Lupatelli, il Comitato Regionale per l'Italia Centrale.

Ad esso, oltre che i Gruppi romani hanno fin dall'inizio aderito i Gruppi delle Marche e dell'Umbria.

Oggi ad oltre otto mesi dalla sua costituzione è bene abbozzare un primo bilancio, ed è cosa veramente gratificante constatare quanto questo sia positivo.

Compito primario a cui si è dedicato il Comitato, nelle sue riunioni, è stato lo scambio di esperienze per far sì che anche quei Gruppi in temporanee crisi potessero trarre nuova linfa.

Altra importantissima meta raggiunta è stata la creazione di servizi quali:

- a. Distribuzione Letteratura
- b. Contatti con Ospedali ed Istituzioni
- c. Coordinamento "XII Passo"
- d. Servizio telefonico
- e. Aiuto ai nuovi Gruppi
- f. Rapporti con i "Mass-Media"
- g. Traduzione e distribuzione materiale informativo
- h. Corrispondenza con Assessorati

alla Sanità ed U.S.L.

- i. Cartelli informativi per la divulgazione di A.A..

A proposito della traduzione e distribuzione del materiale informativo, è importante sottolineare l'invio da parte del Comitato a tutti i Gruppi italiani delle traduzioni dei verbali sul II Incontro Europeo di Servizio, poichè attraverso questo lavoro si è potuto dare non solo ai Gruppi aderenti al Comitato, ma a quelli di tutta Italia, materiale su cui riflettere in vista della prossima Assemblea di Ottobre.

Inoltre il Comitato ha promosso, spinto e sponsorizzato l'apertura di nuovi Gruppi quali: Terni, Ascoli Piceno, Parioli, Terracina, Civitacastellana e Ostia ed è recentemente giunta notizia dell'apertura di un nuovo Gruppo a Pescara.

Poichè, cosa fondamentale, tutto questo lavoro è stato svolto con lo spirito di massima fratellanza, serenità e "voglia di fare", non ci sembra poco, ed è quanto sarà ribadito nella prossima riunione del Comitato Regionale che si terrà il 10 Settembre a Perugia in preparazione dell'Assemblea Generale di A.A. in Ottobre a Rimini.

Gianni - Roma

...non sono mai stato in
...del 1983. Ho infatti lavorato in
...difficile che per qualche settimana
...ho fatto pensare che il lavoro ha fatto
...mi ha dato l'idea di andare a vivere
...A.A. e Al. Anon. ho superato sempre tutto
...rafforzandomi nella convinzione che la
...sobrietà è una conquista che si ottiene
...piccolo gruppo di persone che si sono
...un punto di riferimento ed è solo per
...questo che ho trovato il coraggio di fare
...questa scelta che mi porterà molto lontano
...dell'Alcolisti Anonimi. Il 22 Dicembre
...ho avuto vicino con tanto amore tutti
...gli amici di Via Napoli, ai quali sono e
...sarò sempre profondamente grata. Dalla
...mia entrata in Alcolisti Anonimi ad oggi
...ho attraversato momenti molto difficili
...che per qualche attimo mi hanno fatto
...pensare se valeva la pena esser sobrio.

Pensavo di partire per la California il 19 Agosto, dove resterò per parecchi anni; lasciando a Carlo E. il compito di salutare per me tutti gli amici. E' chiaro che lo avrei fatto per evitare di commuovermi in continuazione, ma ho sentito il dovere di scrivere queste poche righe: Grazie a tutti per l'aiuto e l'affetto donatomi in questi 4 anni e otto mesi di sobrietà alla quale sobrietà tutti avete contribuito nelle varie tappe della mia nuova vita. Alla mia entrata in Alcolisti Anonimi. il 22 Dicembre 1978 ho avuto vicino con tanto amore tutti gli amici di Via Napoli, ai quali sono e sarò sempre profondamente grata. Dalla mia entrata in Alcolisti Anonimi ad oggi ho attraversato momenti molto difficili che per qualche attimo mi hanno fatto pensare se valeva la pena esser sobrio.

Con l'aiuto di molti amici A.A. e Al Anon ho superato sempre tutto, rafforzandomi nella convinzione che la sobrietà è una conquista meravigliosa. Alcolisti Anonimi è sempre stato il mio punto di riferimento ed è solo per questo che ho trovato il coraggio di fare questa scelta che mi porterà molto lontano dall'Italia ma non da voi.

Troverò là tanti Gruppi A.A. e gli amici italiani saranno sempre nei miei pensieri e nel mio cuore.

Vi abbraccio forte, forte.

Anna M.

DA CARPI

Amici alcolisti,
se per caso proprio non potete o non volete smettere di bere e non vi è concesso portare alcol sul posto di lavoro fate come me che sono riuscito a fregare la mia ditta per anni ed anni, sapete come facevo?

Con due gocce di stagno avevo otturato il buco del gommino nella pompa della bicicletta, riempivo la pompa di grappa e bevevo di santa ragione; per anni hanno indagato come mai fossi sempre brillo, se non portavo alcolici in azienda? Per solidarietà con chi beve non ho mai svelato questo segreto, stanno ancora cercando di scoprirlo, poi ditemi che non sono furbo. All'alcolista non si insegna nulla.

Il vostro allegro Luigi

DA GENOVA NERVI

I Gruppi della Liguria organizzano un seminario di tre giorni dal giorno 9 al giorno 11 Dicembre 1983.

Il tema conduttore del seminario sarà: "Come viene intesa la sobrietà nel programma degli Alcolisti Anonimi". Diamo notizia di questa lo devolissima iniziativa degli amici di Genova Nervi, Rapallo, Genova Cornigliano e Chiavari, ripromettendoci di parlarne più diffusamente non appena ci perverrà una documentazione più dettagliata.

Ringraziamo nel frattempo gli amici della Liguria per il loro impegno e per l'aiuto che la loro iniziativa darà a tutti noi.

OSTIA LIDO

Il Gruppo A.A. di Ostia Lido ha avuto finalmente la sua sede definitiva.

L'indirizzo è il seguente:

Gruppo A.A. di Ostia Lido
Presso USL RM 13 - S.A.T.
Via Tagaste, 4
00121 - OSTIA PONENTE

Riunioni:

Lunedì, Mercoledì e Sabato alle ore 18.

Negli stessi giorni e alla stessa ora si tengono anche le riunioni del Gruppo Familiari Al Anon.

La prima riunione ufficiale del Gruppo è stata tenuta il giorno 17 Agosto in occasione del terzo compleanno di sobrietà di Nino uno degli anziani romani che frequentano il Gruppo.

DA PESARO

Alla fine di Maggio abbiamo festeggiato quattro compleanni, e precisamente:

Marcello II	1 anno
Cristoforo	un anno
Mariolina	due anni
Giorgio	due anni

Per l'occasione abbiamo dedicato metà tempo ad una riunione "aperta", cosa che avviene raramente nel ns. gruppo, abituati come siamo, sempre per desiderio di questo o di quell'amico, a fare di norma riunioni chiuse.

Devo dire che la pur breve esperienza è stata positiva ed ha lasciato un segno nella ns. vita in comune.

dei Gruppi

Ritenevo che l'imbarazzo tendesse a nascondere le vere sensazioni di coniugi che si trovano per la prima volta seduti fianco a fianco a parlare di ns. problemi di A.A. e di Al Anon, invece la gioia e la soddisfazione per le mete raggiunte ha creato un'atmosfera calda e commossa, ed ha permesso che si stabilisse un legame di amore e di comprensione intimo e profondo tra tutti i presenti.

Ottima esperienza per chi vive giorno per giorno la propria preziosa sobrietà in A.A., e punto di speranza come accessibile traguardo di arrivo per chi questa sospirata sobrietà ancora non ha raggiunto.

Marco



PORDENONE DUE

Giovanni di Pordenone ci ha chiesto informazioni sulla risoluzione dell'O.M.S. che definiva l'alcolismo una "malattia". Non disponendo di tale risoluzione abbiamo già scritto ai Servizi Generali di A.A. a New York ed all'OMS di Ginevra.

Appena riceveremo risposta sarà nostra cura passarla il più velocemente possibile a Giovanni. Nel frattempo inviamo i nostri fraterni saluti a tutti gli amici ed amiche del Gruppo di Pordenone Due.

DA VENEZIA PER IL SECONDO ANNIVERSARIO DEL GRUPPO

Sono tornato a Venezia dopo pochi giorni dall'anniversario del Dolo perchè volevo essere sicuro di non aver sognato in quel 1° Maggio. E la conferma della realtà di A.A. non poteva mancare. Anche qui nella sala di San Leonardo a Cannaregio gli amici del Veneto erano tutti puntuali ed alle 9,30 del 26 Giugno la sala era già stracolma. C'erano rappresentati i Gruppi di Dolo, Marghera, Padova, Treviso, Domegliara, Belluno, Bassano, Vicenza, Schio, Genova Nervi, Genova Centro, Cittadella, Soave, Romano D'Ezzelino, Monfumo e tutti quegli altri che certamente (e di questo chiedo scusa) mi saranno sfuggiti. Per portare l'affettuoso e fraterno saluto degli amici romani erano appena arrivati Roberto C. ed Adriana tutti e due del Gruppo Roma-Parioli.

Lo stesso Roberto C. ha aperto la riunione leggendo dal Grande Libro le "promesse di A.A.". A parte il discorso della meravigliosa crescita del Gruppo di Venezia di cui ho avuto occasione di scrivere già nel numero di Giugno, mi sembra opportuno farvi una breve cronaca di quanto ho sentito e visto. Non potrò certamente ricordare tutte le testimonianze ascoltate, e di questo gli amici mi perdoneranno, ma vorrei almeno rievocare per riviverli ancora, alcuni momenti di quella indimenticabile giornata. "Appartengo ad una famiglia di alcolisti ed, ad un certo punto, ho deciso di rompere la catena..." - ha detto Otello... "ho ribevuto dopo due anni perchè mi sono sentita troppo sicura..." - ha detto la giovane amica finlandese

Sisko che ha raccontato della violenza inaudita della sua ricaduta fin dal secondo bicchiere di birra.

"Una bottiglia di vino mi correva dietro ed io le ho tirato contro una bottiglia di acqua minerale: la bottiglia di vino si è rotta ed io mi sono salvato..." ha detto Achille, raccontandoci il suo incubo ed il resto della sua drammatica storia fatta di quella inaudita sofferenza e di quella folle ricerca di pace che noi tutti ben conosciamo. Indimenticabili anche le testimonianze dei familiari: "... io avevo una malattia forse peggiore della sua..." - ha detto Graziella ... " e Gianni ha soggiunto: "Gli alcolisti hanno una malattia che si vede mentre noi abbiamo una malattia che non si vede..." "... non conoscevo mio padre e non sapevo quanto fosse meraviglioso..." - ha detto Fabio.

Roberto C. verso la fine della riunione ha ricordato la resurrezione di Lazzaro e molti di noi, in Lazzaro, si sono identificati: eravamo morti ed A.A. ci ha restituito la vita e non solo la vita, ma una vita meravigliosa.

Elio

Noi di Insieme abbiamo in programma di partecipare alle feste di tutti gli altri Gruppi così come abbiamo fatto con Dolo. Informateci tempestivamente e non perderemo una buona occasione per stare insieme.



COMPLEANNI

AUGURI

ANCONA

Lucia	due anni
Mara	cinque anni

AOSTA

Ciprien	tre anni
Armando	due anni
Mauro	un anno

DARFO BOARIO TERME

Luigi	tre anni
-------	----------

OSTIA LIDO

Nino	tre anni (e mezzo)
------	--------------------



BRESCIA - CHIUSURE

Piero I	tre anni
Renata	due anni
Piera	due anni
Elena	due anni
Melchiorre	due anni
Saverio	due anni
Francesco	due anni
Orsolina	un anno
Rino	un anno
Angelo V^	un anno
Roberto II	un anno
Lorenzo	un anno
Carlo I	un anno

PESARO

Marcello II	un anno
Cristoforo	un anno
Mariolina	due anni
Giorgio	due anni

ROMA - TEATRO VALLE

Angelo	sette anni
Livio	un anno

ROMA - VIA NAPOLI

Nino	due anni
------	----------



AUGURI

**Signore, dammi la
... SERENITA'
di accettare le cose che non
posso cambiare, il
... CORAGGIO di cambiare
quelle che posso e la
... SAGGEZZA di conoscerne
la differenza.**

