

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

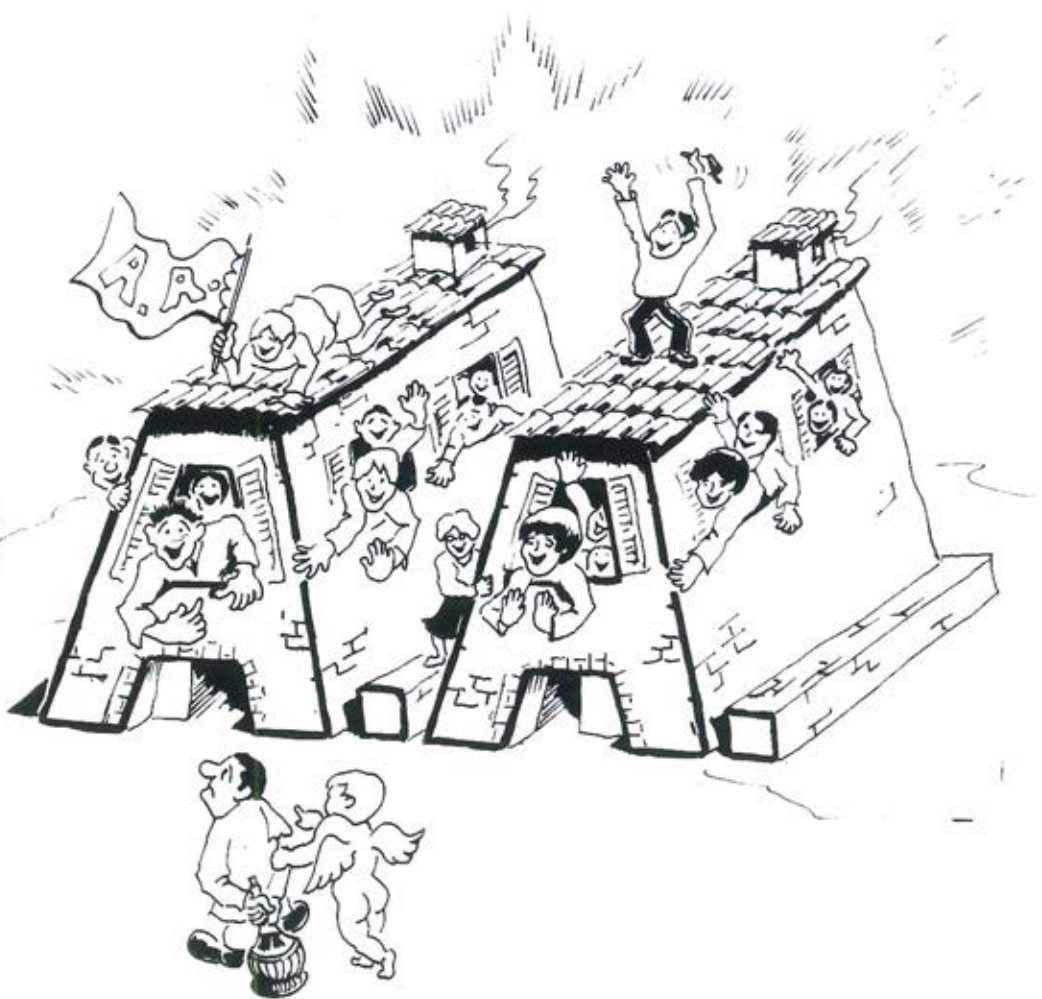
INSIEME

IN A.A.

ANNO III - N. 2

BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1984



A.A.

Alcolisti Anonimi è una comunità composta di uomini e donne che mettono in comune la loro forza e la loro speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a riprendersi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di rinunciare al bere.

Non vi sono quote da pagare per essere membri di A.A., il nostro mantenimento è autonomo e avviene attraverso le nostre proprie contribuzioni.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, fede, partito politico, organizzazione o istituzione, né è suo intendimento impegnarsi in alcuna controversia né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

La nostra unica meta è di rimanere sobri ed aiutare gli altri alcolisti a raggiungere questo stato di sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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.

uniti tutti quanti

Vorrei parlare di tradizioni, di cosa esse sono per me, il mio punto di vista; sia perché sono «per me» molto importanti, sia perché sono veramente importanti.

Da una cosa non si scappa: le tradizioni sono quel qualcosa che ci fa andare avanti uniti tutti quanti. Uniti tutti quanti! Vi pare poco? I 12 passi servono per il recupero personale, ognuno è libero di gestirsi a modo suo, servirsene secondo le personali capacità, volontà, umiltà ecc... Ma le tradizioni? Posso gestirle a modo mio? Adattarmele? Modificarle? Servirmene per mio uso e consumo? Non credo e continuo a non crederlo per tanti motivi secondo me validi, non ultimo il fatto che penso di dovermi adattare io piuttosto che il contrario e lasciando anche da parte il fatto che sono la somma di esperienze

che, proprio perché tali, andrebbero seriamente considerate. Andiamo un poco oltre: dalla prima all'ultima richiedono prove, fatti concreti; perché è facile dire con la bocca, meno facile dimostrare con i fatti. Le tradizioni sono il banco di prova che il comune viene sempre prima del singolo; la pratica dopo la teoria dell'abbandono graduale dell'IO smisurato, la verifica tra il dire e il fare umiltà; sono insomma la prova del nove dello spirito di A.A., sono per il singolo ma specialmente per il gruppo, la misura effettiva di crescita che non si misura in base di anni o numero dei membri ma tiene piuttosto conto della qualità così com'è intesa in A.A.

Alcolista, perciò ammalata di egocentrismo e furberia malsana, mi è fin troppo facile trovare scappatoie per aggirare le tradizioni: trovare

motivi più che validi, non per andarci contro... ma, per girarci attorno! Per far apparire plausibile la «non osservanza». I modi sono tanti, tantissimi, direi infiniti. Perché? Perché sono maestra in trucchi, inganni, raggiri. «Prof. Dott.» nel raccontare balle a me stessa ed imbrogliare così anche gli altri tranquillamente (più o meno). Nella nostra letteratura c'è scritto: «Siamo ancora molto portati a razionalizzare». Sono andata a cercarmi il significato, eccolo: Razionalizzazione — termine con il quale si indicano operazioni psicologiche attraverso le quali il soggetto tende a rendere motivati e socialmente accettabili certi suoi atteggiamenti (nevrotici o psicotici che siano). La razionalizzazione è il tentativo di fornire pseudo motivazioni a motivazioni emozionali da desiderii propri che il soggetto censura a se stesso e agli altri, come tali; razionalizzando, il soggetto giustifica e rende motivato ogni suo atto.

Ma che cavolo significa? Sta a dire che posso spacciare per buone idee che non lo sono? Solo per dar da mangiare al mio IO? Significa che

devo girarmi e rigirarmi come un guanto? Vuol dire forse che non posso fidarmi di me al cento per cento?

Per me significa proprio questo. Se penso a quante volte ho sbagliato essendo convinta di far bene; se penso a come sia facile trovare scuse per darmi ragione. Proprio così! Vuol dire non fidarmi troppo di me stessa perché il mio peggior nemico sono io.

Naturalmente, se voglio, posso non dar retta ai 12 passi; posso, se voglio, star male; posso anche bere e morire: sono affari miei!

Ma non badando alle tradizioni si rischia di star male in tanti, in troppi (sempre troppi!). Vale la pena di rischiare?

Se sono convinta della bontà del programma e migliaia, migliaia di noi lo confermano, perché non dovrei adeguarmi alle tradizioni? Se vanno bene per tutti in tutto il mondo, perché dovrei fare di testa mia? Chi mi credo di essere? Penso ancora di essere speciale? Più in gamba? Forse che la linea di condotta A.A. è valida per gli altri ma non per me? Oppure mi nascondo dietro all'ipocrita: Lo faccio per A.A.? In nome di A.A.?

Ma quante brutture sono state commesse in nome di buoni ideali!!!

Io sono arrivata alla conclusione che quanto faccio lo faccio per me, non importa in quale misura, perché è una mia necessità l'agire in un dato modo, non per bravura o bontà, ma perché ognuno fa quanto gli va di fare o perché sente l'urgenza e l'importanza (personale) per farlo. Io non faccio nulla per «A.A.», è vero piuttosto il contrario: è A.A. che ha fatto e che fa tanto per me.

tradizioni

In due riunioni, delle quattro svoltesi, alla convenzione interregionale di Perugia, abbiamo avuto, come ospite d'onore, un bambino di quattro anni, bello come sono belli tutti i bambini di questo mondo.

Quel bambino ci ha dato un esempio e... una chiave.

Quale esempio e quale chiave?

Ecco l'esempio: quel bam-

Perciò l'unica cosa che posso veramente fare, è il cercare di rendere quanto ho ricevuto (ed è talmente tanto che non riuscirò a saldare MAI il mio debito con A.A.) facendo quanti meno danni mi sia possibile. Per poter fare questo, l'unica via ragionevolmente sicura, proprio perché collaudata, è la via delle tradizioni.

E costi quanto costi, per tutto quanto posso: senza deviare.

Giorgia

la chiave

bino ha assistito composto ed in silenzio alle riunioni fra le braccia del padre (un buon A.A. marchigiano), guardandoci tutti con i suoi occhioni brillanti e sinceri come l'acqua di fonte. Credetemi: per noi A.A., che nelle riunioni ci alziamo spesso e non sempre stiamo zitti, è stato un esempio e, chissà, forse una lezione.

La chiave che ci ha dato,

invece, è questa: quando la sera il bambino è andato a letto nell'albergo di Perugia, ha detto al padre: «Ho paura che stanotte entrino i ladri nella stanza con una chiave falsa...» «Ma no...» — ha detto il padre — «vedi, i ladri non possono infilare la chiave falsa nella toppa perché noi, da dentro, nella toppa, abbiamo lasciato la nostra chiave, quella vera...». Sentito questo, il

bambino, si è addormentato tranquillo.

Ebbene, amici, questa è stata, per me, la sintesi figurata, più bella e più chiara di cosa sono e a cosa servono le nostre 12 Tradizioni.

Sono cioè la chiave da mettere nella toppa della grande porta di A.A. affinché non entrino altre chiavi, di nessun tipo.

Fernando - Roma

risveglio spirituale

una cosa meravigliosa

Ancora oggi, dopo qualche anno di meritata, serena sobrietà (non lo dico con presunzione, ma perché penso che chi ha molto sofferto nel corpo e nella mente meriti — se lo desidera — di ritrovare la serenità), non so bene quali siano state, durante il periodo di alcoolismo attivo, le cose che sono riuscito ad ottenere

senza faticare molto. Ed anche oggi, sinceramente, le cose che riesco ad ottenere, non è che mi piovano addosso da sole... Per ottenerle, devo pagare un pedaggio e mi accorgo che questo pedaggio è quasi sempre commisurato al controvalore della cosa che cerco di ottenere. Ed è giusto che sia così! Perché, se così

non fosse, mi adagerei in attesa che la montagna venga da Maometto!

Ma una cosa – una cosa meravigliosa – è arrivata senza quasi che io la richiedessi ed ha bussato da sola alla porta della mia nuova casa: un sentimento che, aggiungendosi alla sobrietà, ha cambiato radicalmente (e spero definitivamente) la mia vita. E siccome, in un primo momento, avevo scambiato questo benessere per una prolungata nuvola rosa, ne parlai con qualche anziano. Descrissi queste mie nuove sensazioni e come le sentissi radicate in me e come mi sembravano una seconda pelle perché vivevano attaccate a me ed erano dentro di me e come mi rimaneva facile parlarne e come fossi diventato così tollerante.

Dissi e confermai loro che se prima dubitavo di un Potere Superiore ora ne sentivo la presenza; se prima avevo un dialogo indiretto ed incoerente con il Potere Superiore, ora il mio colloquio interiore con Lui era sereno e profondo, diretto e coerente; se prima, dubitando di Lui, lo ricattavo esigendo il miracolo,

oggi mi rimettevo serenamente alla Sua volontà. Aggiunsi che se prima portavo radicati i pesanti fardelli dell'odio, del rancore, della presunzione e dei risentimenti, oggi avevo imparato ad amare, a perdonare, ad essere mite ed umile (senza sentirmi per questo umiliato perché già lo ero stato mio malgrado per tanto, troppo tempo) e a sentirmi svuotato di sensi di acredine. Fu allora che gli anziani del Gruppo mi dissero che quello era il risveglio spirituale.

E quando si era manifestato? Come si era manifestato? Perché? E quanto tempo prima lo avevo scoperto? Mah... non lo saprei dire, ma credo che esso si debba essere impadronito di me il giorno in cui cominciai a comprendere fino in fondo il Programma di A.A., i 12 Passi e, soprattutto, quando iniziai quel famoso esame profondo e coraggioso di me stesso unito alla mia più profonda esigenza: quella di ritrovare la mia dignità di uomo capace di riconquistare la stima, l'amore e la fiducia dei figli e degli amici che lo circondano.

A.L.

una domanda una risposta

Mi chiamo Anna Maria e sono un'alcolista.

In gruppo, tempo fa, ho sentito fare questa domanda: «Che cosa mi dà A.A. se smetto di bere?». Al che un A.A. sobrio da vari anni ha risposto: «La sobrietà e la serenità».

Questa domanda e la risposta mi hanno fatto molto riflettere.

Anche se io non me la ero mai posta (forse perché volevo con tutte le mie forze smettere di bere, e non mi interessava minimamente cosa mi sarebbe stato dato in cambio) oggi mi rendo conto cosa e quanto ho avuto da A.A.!

Per primo la sobrietà, bene inestimabile!

Con la sobrietà la mia vita è cambiata radicalmente, in

tutte le cose piccole e grandi.

Con la sobrietà ora (io che ero diventata antipatica, e non solo agli altri ma anche a me stessa, allontanata da tutti) mi sento accettata per quello che sono diventata e che sono, ho imparato a voler bene alle persone, ad aiutare i miei simili in difficoltà, ad essere un po' umile, meno egoista, più tollerante, molto meno permalosa; ho ancora molti difetti ma con il tempo e la buona volontà cercherò di eliminarli, se non al 100% almeno in buona parte.

Con la sobrietà ora mi accorgo di saper comunicare con la gente e la gente mi ascolta con interesse, ho imparato a conoscere i miei limiti, riesco a fare cose che non avrei mai immaginato di

poter fare, sono capace di pensare e riflettere, sono capace di riconoscere i miei sbagli e saper chiedere scusa.

Con la sobrietà ora posso programmare la mia vita, prima non potevo dire domani faccio questo o quello, perché il più delle volte, la sera prima, avevo bevuto esageratamente e quindi mi era impossibile attuare il mio progetto.

Alle volte mi ritrovavo a pensare: perché non posso io, a 46 anni passati, essere capace di andare da sola all'altro capo della città? Oppure andare dal dentista o in banca o in qualunque altro posto senza aver paura o sentirmi male?

Andare ad una festa, a ballare, a una cerimonia senza l'angoscia e godere del divertimento come tutti gli altri?

Con la sobrietà ora posso fare quello che desidero, sono libera, e mi sento libera!!!

Ora posso non solo andare all'altro capo della città da sola, ma riesco a fare naturalmente tutte quelle cose che prima non riuscivo a fare se non con l'aiuto dell'alcool, e tutto ciò mi gratifica enormemente. E queste sono soltanto alcune delle cose belle che la sobrietà mi ha dato. E la

sobrietà me l'ha data A.A. così come mi ha fatto scoprire di conseguenza la serenità!

Anche questo un bene meraviglioso!

La serenità mi è stata più difficile da raggiungere ma una volta ottenuta non me la sono lasciata scappare. Alle volte ne perdo un pochino, perché come tutti gli alcolisti, sono molto sensibile e la vita non è fatta solo di cose belle e buone...!!! Ma mi basta dire la nostra preghiera, metterla in pratica, e la mia dolce serenità ritorna completa.

Se ripenso al passato, a quando volevo che le cose fossero tutte belle e a me favorevoli, mi accorgo ora che ero un'illusa a pensare che con il bere potevo cambiare il tutto. Ora le cose vanno come vogliono loro e non sempre bene ma accettandole con serenità sembra quasi che siano come io le desidero.

Un altro regalo di A.A.!!!

In conclusione in cambio di non bere, ho avuto da A.A. dei doni immensi, che, con l'aiuto del mio Potere Superiore, spero di tenere ben stretti per tutta la vita!

Anna Maria - Udine

io una sera

Mi chiamo Marina e sono un'alcolista con una sobrietà **giovane di pochi mesi**, con ancora tante paure, qualche incertezza e questa sera particolarmente in crisi.

Sono in crisi come sempre quando, nella mia ricerca di rafforzare, consolidare, nutrire la mia sobrietà, di raggiungere un equilibrio che non è ancora del tutto stabile si insinua infido, viscido e velenoso il serpentello della nostalgia che, nonostante tutti i miei desideri di scacciarlo, di annientarlo per sempre, continua a sbucare fuori da tutte le parti. È una nostalgia assurda e incomprensibile la mia, che vorrei tanto non provare, nostalgia per alcuni momenti del mio passato alcolico, per alcune situazioni modificate, alleggerite o deformate dall'al-

cool, nostalgia irrazionale a cui si accompagna un ancora più assurdo desiderio di cedere di nuovo qualche volta alla tentazione di rivivere quei momenti, quelle situazioni in cui l'alcool era ancora un dolce palliativo, nostalgia cui fa seguito il terrore dovuto alla consapevolezza che per me non potrà esserci più soltanto «qualche volta», che per me «qualche volta» sarà solo l'inizio di un baratro che conosco ormai molto bene.

E allora vattene serpentello maligno, sparisci; perché continui ostinato a far capolino anche quando meno me lo aspetto, anche quando mi illudo di averti scacciato per sempre? Forse perché nella mia nuova personalità di alcolista alla ricerca di una vera sobrietà ci sono ancora troppe cre-

pc, forse perché non ho costruito una barriera abbastanza compatta, sufficientemente salda contro le tentazioni. Forse devo ricominciare da capo, a fortificare le fondamenta. Meglio cominciare subito, prima che la crisi diventi più grave, meglio pensare per esempio a come può essere facile ricadere e a quanto è più difficile risollevarsi.

Meglio ripensare alla notte dell'ultimo capodanno: atmosfera da gran festa, tanta gente, qualche amico, molti sconosciuti, champagne a fiumi, tutti col bicchiere in mano. Anch'io col bicchiere in mano, io Marina alcolista, con una sobrietà giovane di pochi mesi e con uno stato d'animo in tutto simile a quello di questa sera.

È stato fin troppo facile in quell'atmosfera e soprattutto con quello stato d'animo bere quel bicchiere; e poi tanti altri. Gli invitati cominciavano ad andarsene e io ancora bevevo, gli invitati se ne erano andati ormai quasi tutti e io avevo ancora il mio bicchiere in mano, sempre pieno e sempre vuoto: forse non cra più champagne, forse non sapevo neppure io che cosa bevevo,

sapevo solo che avevo bisogno di bere per alimentare una compulsione che ormai era scattata e che si sarebbe fermata solo con l'ultimo bicchiere, quello che mi avrebbe messo K.O., e con gli ultimi sprazzi di vitalità distribuivo sorrisi sciocchi a destra e a sinistra, ringraziavo con cerimonie esagerate e ridicole i padroni di casa, dicevo un mucchio di assurdità a gente che non aveva alcuna voglia di starle a sentire. Poi non ricordo più niente. Più tardi un amico, l'ultimo rimasto forse per assistermi, mi avrà sorretto fino alla porta di casa, fino alla sua macchina, riportando a destinazione un burattino coi fili spezzati, un mucchietto di stracci sgualciti qual'ero io in quel momento, fisicamente e psicologicamente, io che a quella festa mi ero preparata con tanta cura, dedicando quasi un intero pomeriggio ad elaborare maquillages sofisticati, a ricoprirmi di paillettes e di lustrini e a ripetermi che avrei dovuto fare una gran bella figura. Poi sono sopraggiunti il malessere e la nausea del giorno dopo, sensazioni che non avvertivo più da tanto tempo e che erano riesplo-

se quel mattino in tutta la loro forza, con tutta la loro prepotenza, la depressione morale e psicologica che rendeva ancora più acuto il mio dolore fisico e una girandola angosciante di sensi di colpa, di pentimenti, di umiliazioni, di vergogne; rivedo ancora la delusione, la sfiducia, il dolore scolpiti sul volto dei miei familiari, rivedo il mio sgomento di allora per aver ceduto ancora una volta alla parte più deleteria di me stessa, per aver lasciato che la mia personalità di alcolista riprendesse il sopravvento, sgomento infine soprattutto per non avere opposto alcuna resistenza.

Mi sento già meglio: rievocare questo triste episodio, ritrovarlo così nitido nel ricordo, riviverlo nel pensiero un attimo dopo l'altro è stato quasi una catarsi: riesco adesso a pensare più serenamente, riesco di nuovo a formulare pensieri fiduciosi, ad aprire uno spiraglio nello stato d'animo cupo di poco fa: e penso ai tanti lati positivi della sobrietà, fatti di piccole cose belle, non momenti magici di alienazione da cercare nel fondo di una bottiglia, con la certezza che l'alienazione por-

terà inevitabilmente alla disperazione, all'autodistruzione, ma semplici momenti della vita quotidiana da vivere nella loro naturalezza, piccole tessere da collegare pazientemente l'una all'altra per comporre con armonia il grande mosaico della vita. È bello svegliarsi la mattina e sentirsi bene, in forma, è bello scoprirsi pienamente coscienti di tutto quello che si è fatto il giorno prima, non avvertire più sensi di colpa, vuoti di memoria dovuti a troppi bicchieri di troppo, è bello che gli altri, familiari o amici o conoscenti abbiano riacquisito fiducia in noi, è bello affrontare una giornata con la consapevolezza che saremo sempre responsabili di quello che faremo. Ora mi sento molto meglio. Domani sera andrò a una festa: stessa atmosfera della notte di capodanno, stesso sfarzo, stessa abbondanza di liquori, forse stessa gente, qualche amico che sarà forse un po' in apprensione per me con la certezza che se mi scatterà quel terribile ben noto meccanismo non potrà fare altro che raccogliere a festa finita i miei brandelli e riportarli a casa.

Ci sarà la stessa Marina alcolista con una sobrietà giovane giovane, con ancora un po' di paura, con ancora qualche incertezza, ma con un proposito in più: di non ricadere, di negarsi, di rifiutarsi con forza quel primo bicchiere. Questa volta non dedicherò un pomeriggio al maquillage e ai vestiti, questa volta non andrò carica di lustrini e di paillettes, questa volta voglio abbellire i miei pensieri, la mia mente, la mia anima. La giornata di domani la vivrò preparandomi spiritualmente alla prova che mi aspetta e dalla quale devo uscire vincitrice: mi concentrerò su quella grande verità terribile e meravigliosa del primo passo del Programma, ripeterò a me stessa dieci volte, cento volte, mille volte se occorre, che sono completamente impotente davanti all'alcool, che mi è impossibile dominarlo, che devo tenerlo assolutamente alla larga. E se riaffiorerà un po' di nostalgia, se il serpentello velenoso e maligno continuerà a riapparirmi davanti, questa volta eviterò le sue spire, se proverò la tentazione di cercare quel «momento magico» fasullo e ingannatore alienando

il mio cervello nel fondo di tanti bicchieri, di infiniti bicchieri, dovrò pensare un istante prima del mio primo bicchiere che quell'illusorio effimero «momento magico» durerà poco, che forse non esiste nemmeno, che probabilmente vive solo nella mia fantasia di alcolista e che saranno invece una dura realtà le ore, i giorni di angoscia che seguiranno, che potrebbero essere l'inizio nuovamente di una vita d'angosce.

Adesso mi sento proprio bene: la catarsi si è completata, mi sento risvegliata a un nuovo ottimismo, a una nuova fiducia, pronta a riprendere il mio cammino con più forza, con più energia, con un ritrovato entusiasmo, pronta a programmare le mie prossime ventiquattro ore: non devo bere; ora finalmente sono sicura che non berrò.

La festa di domani sarà veramente una festa, quasi una inaugurazione: metterò la prima pietra delle mie nuove, più salde fondamenta.

Marina

ricordo di mio padre

Mio padre si chiamava Felice. È un nome pieno di promesse.

Era laureato in Ingegneria Elettrotecnica. Non ho mai capito se avesse scelto ingegneria perché la sua intelligenza era lucidamente logica, oppure se avesse valorizzato la logica per una deformazione professionale.

Il fatto è che, quando ho incominciato a conoscerlo, lui e la matematica vivevano in simbiosi. Nella sua vita due più due hanno sempre fatto quattro e la cosa non gli ha mai dato noia.

A me ha sempre dato sui nervi. Ho passato lunghi periodi in arzigogoli dialettici teorizzando ipotesi che due più due possono fare tre e mezzo o cinque a seconda dei casi della vita.

Mio padre era un uomo metodico e ordinato. Parlava poco. Aveva uno spiccato senso dell'umorismo. Per lui la vita non era mai drammati-

ca, e riusciva sempre ad essere all'altezza delle situazioni ridimensionandole con un pizzico di umorismo. Anche questo mi dava un po' sui nervi. Quando ero piccola mio padre non c'era. Era in guerra, in Africa.

Di quei giorni ricordo le sirene di notte, le corse nei rifugi, gli incendi, le case sventrate, le macerie e la paura. Il periodo dello sfollamento, i giochi nelle viuzze del paese, il lago in tempesta, l'allevamento di polli e tutte le malattie esantematiche dell'infanzia, dalla pertosse alla scarlattina con febbroni da cavallo che mi tenevano a letto per lunghi periodi. Mi sembra di aver passato l'infanzia con la febbre a dar noia a mia madre. Forse un analista potrebbe dirmi se la mia sensazione di essere di peso agli altri e il mio rifiuto ad arrendermi alle malattie, non derivi dal fatto che il morbillo mi arrivava in un momento sba-

gliato creando impedimenti a mia madre e procurandomi sensi di colpa nella mia remota infanzia.

Mio padre tornò dall'Africa un po' scassato, trovò una Milano ancora più scassata, ma non si perse d'animo, si trasferì a Firenze e ricominciò tutto da capo. Mia madre lo seguì molto di malavoglia. Aveva grandi nostalgie per la sua città e per il suo ambiente e non era per niente di buon umore. Io ero sola, molto sola. Avevano tutti molto da fare e pensieri da «grandi». Una vita dalla quale ero esclusa. Firenze con le sue chiese e i suoi musei mi affascinava. La prima volta che mi trovai di fronte al «Tributo» di Masaccio nella Cappella del Carmine fui presa da commozione profonda, una sensazione di potente armonia, una calma forte, umana e divina: il silenzio della Bellezza pura. Sentii forte dentro di me, prepotente e vivo il desiderio dell'Arte come la più alta espressione delle umane capacità e decisi: avrei fatto la pittrice.

Avevo dodici anni.

A casa mia madre lottava con le sue nostalgie, con gli

ancora magri bilanci, con la convivenza coi suoceri che le era odiosa. Mio padre non doveva essere disturbato nei suoi calcoli, per i nonni io ero Caroletta, la piccolina, la coccola di casa, non si accorgevano che stavo crescendo. Parlavo molto di me col cane, mio grande amico, ma non ero felice.

Non è bene avere dodici anni e non essere felici.

Disegnavo su tutte le superfici disegnabili, ma non trovavo mai la Bellezza. Non ero capace, non riuscivo a trovare armonia fra ciò che sentivo dentro e il segno grafico che usciva dalle mie mani. In me si fece strada l'insicurezza. Cercai di tener duro, ma non riuscii altro che a diventare caparbia. In campo pittorico i risultati erano scarsi e provvisori. Mi arresi alla discontinuità credendola una componente della vena artistica.

E poi... l'alcool... «genio e sregolatezza». La lucida follia di Van Gogh, i disegni di Toulouse-Lautrec nei Café parigini ritmati da bottiglie di cognac, Modigliani bruciato dall'assenzio. Questi erano i miei modelli, le mie fonti di

ispirazione. Due più due possono anche fare cinque o tre e mezzo, dipende, agli artisti è consentito ogni anticonformismo.

Mio padre continuava ad essere Felice di nome e di fatto. Amava la sua famiglia, la sua casa, la sua professione, le sue giornate uguali.

Nei suoi abiti grigi di buon taglio, mai nulla era fuori posto, le sue mani avevano gesti misurati e sicuri, intorno a lui aleggiava sempre un vago odore di lavanda. Mi trattava con benevola indulgenza, mi trovava particolarmente immatura, aspettava che crescessi con quella sua aria distaccata, con quel suo senso dell'umorismo un po' ironico, dissacrante e affettuosamente paziente. Riusciva a demolire le mie fantasiose teorie anarchiche e contestatrici con una frase, una sola, calma e logica. Mi irritava da morire. Mai un colpo d'ala, un ghiribizzo, una qualsiasi perdita di controllo. Non sopportavo la sua logica matematica; la vita non è algebra, è passione e violenza, è tormento e ricerca, è angoscia di esistere, è rischio, è sogno e fantasia, è bruciarsi nell'impossibile.

E giocavo pericolosamente con l'alcool. Alcool rifugio, alcool fuga, alcool droga, alcool rimedio universale per tutti i mali. Alcool fantasia e sicurezza, alcool scapigliatura e anticonformismo, alcool sregolatezza artistica, ebbrezza folle e creatrice.

Papà è morto aspettando ancora che «crescessi». Gli avevo dato un nipotino che andava a giocare con le automobili sulle sue scarpe mentre leggeva il giornale e io mi domandavo perché, con tutto lo spazio che aveva a disposizione andasse a giocare proprio addosso a lui. Ora lo so. Mio padre emanava sicurezza e conforto, coraggio e protezione, in lui era il silenzio di una bella anima armoniosa e umile.

I bambini, i cani, i cuccioli in genere lo sentivano, lo captavano e lo seguivano fiduciosi, mai avrebbe potuto andare fuori misura e dar loro troppo o troppo poco e in tutt'e due i casi far loro del male.

Mio figlio l'aveva capito quando andava ancora a gattoni con il sederino pieno di pannolini e io no, io continuavo ad irritarmi per il suo ordine, per le sue abitudini

metodiche, per le sue frasi brevi e calme, per la sua vita sobria e contenuta, per le sue cravatte ben annodate.

È morto in silenzio, discretamente, senza dare noia così come aveva sempre vissuto. La morte, conseguenza logica della vita, accettata umilmente senza tormenti. Ha detto «ho sonno vado a letto» e si è addormentato per sempre senza far rumore. Ha vissuto la più grande esperienza della vita, la morte, in tutta segretezza. Una cosa tutta sua da vivere da solo serenamente e umilmente.

Era il nove di Aprile del 1976.

E io ho bevuto ancora tanto, dopo, senza decidermi a crescere. Mio Dio che amico disonesto mi ero scelto! Un compagno pazzereellone e divertente, ispiratore di stravaganze goliardiche, di chiasso-se brigate di fanciulloni nevrotici in fuga dalla realtà e perennemente alla ricerca di se stessi, tutto un gruppo di artistoidi bruciati dalle angosce di intellettuali mancati. Vino rosso, fettunta e Arti figurative. Evviva! Alcool, grande figlio di p...! oh...!

Poi un giorno il due più

due mi ha sbattuto addosso un quattro grosso come una casa. Non potevo più ignorarlo. Finito il tempo della politica dello struzzo, era arrivato il momento della verità: io ero un'alcolista. In me si fece chiaro il deserto.

Era il momento di crescere. Era il momento di ricominciare tutto da capo. Neanche ricominciare da tre, proprio partire da zero.

Sai papà. «genio e sregolatezza» è stato un esperimento non riuscito.

Si può arrivare a fare dell'Arte attraverso la tua strada calma e silenziosa. Via l'orgoglio delle «personali» passate, i ritagli di giornale, le critiche, le fotografie e i gruppi intellettualoidi.

Bisogna ricominciare a studiare, con metodo, con ordine, con umiltà, con tenacia paziente e sobria. Provare, riprovare e non stancarsi e non avviliti e non fuggire, con sentimento, ma anche con la testa e perché no, con un po' di umorismo.

Forse così potrò ritrovare intatta la prima grande emozione provata nella Cappella del Carmine come se niente fosse successo nel frattempo e

riscoprire l'umiltà della ragazzina davanti al capolavoro, con l'anima pulita e trasparente come acqua di sorgente.

La grande umiltà dell'acqua.

Solo se ne comprendo in pieno il significato potrò bere alla sua fonte.

E finalmente mi sarà consentito di avere sete.

Carola

un anno dopo...

non è da tutti vivere due volte

Mi chiamo Novella e sono un'alcolista

Sono arrivata al mio primo anno di sobrietà grazie al Gruppo A.A., a questa grande famiglia che mi accolse quando, un anno fa, varcai questa soglia completamente distrutta.

Con le loro testimonianze e con il loro esempio, gli amici di A.A., mi fecero capire che, se volevo salvarmi, quella era la strada: stava a me se accettare o no.

Perché bevevo? I motivi potevano essere tanti, ma in realtà, nessuno.

Nella mia vita ho sofferto molto, mi sono trovata a dover lottare per innumerevoli disgrazie, morti, tante morti, ma allora superavo tutto: non bevevo!

Col passare degli anni le

cose peggiorarono: determinante per me fu la scomparsa di mio marito.

Fu proprio così che mi ritrovai nel tunnel dell'alcolismo senza nemmeno rendermene conto e, come se questo non bastasse, associavo l'alcool con gli psicofarmaci: una bomba!

All'inizio pensai che quella era l'unica soluzione, anzi, ritenevo l'alcool necessario. Sentivo il bisogno di bere, l'alcool mi dava quella sensazione di benessere fisico, quella forza che mi era necessaria appunto per poter risolvere i problemi.

Inizialmente andò così, mi sentivo una carica addosso e mi buttai a capofitto senza mai fermarmi. La mia vita era diventata ingovernabile, un inferno: sbagli sopra sbagli,

un disastro, ed io, di tutto ciò, non mi rendevo neppure conto.

Mi ero persa. Avevo perduto me stessa, la fede, i miei affetti più cari. Vivevo nel buio più completo. Ero sola: io e l'alcool.

Ricordo come nei brevi sprazzi di lucidità mentale io tentassi di uscire dal marciame che mi circondava, ma non ci riuscivo: lui, l'alcool era più forte di me. Tutto ormai dipendeva da lui ed io mi rendevo conto che con le sole mie forze, non avrei mai potuto farcela. Volevo smettere di bere, dicevo: «da domani...». Ma quel domani non arrivava mai. Fu così che pensai alla morte come l'unica soluzione. Non avevo più volontà e non volevo più vivere.

Morire a tutti i costi!

Dopo vari tentativi, tutti falliti, mi ritrovai sempre più sola e sempre più disperata e continuai a precipitare ancora più in fondo, in fondo al burrone, là dove ormai non c'era più via di uscita.

Ma ecco il miracolo di A.A.: finalmente uno spiraglio di luce dopo tutte quelle tenebre! Più mani mi furono tese ed a quelle mani io mi

aggrappai: questa fu la mia salvezza. Fu così che mi presentai al Gruppo.

Mi dissero che l'alcolismo è una malattia incurabile, progressiva e mortale e che si poteva solo fermarla, lasciando il bicchiere. Fra me e quel disastro c'era soltanto un bicchiere di vino ed era il primo che mi faceva male e non l'ultimo come io pensavo. Smettere di bere, per me, è stato facilissimo: accettai subito la mia malattia, di essere un'alcolista e la mia impotenza di fronte all'alcool perché, al punto in cui ero arrivata, non mi restava che una soluzione: o smettere di bere o morire ed io ho scelto la vita, quella vita che ora sto vivendo. Non è da tutti vivere due volte ed a me, Alcolisti Anonimi, ha dato questa possibilità. Rivivere, risalire dal fondo, ricostruirmi! Non è stato facile l'impatto con la realtà, un anno duro, lotte tremende giorno dopo giorno. Sono partita subito con un entusiasmo tremendo. Era così grande la mia gioia per il miracolo che stava accadendo che mi pareva di aver sempre capito tutto, ma, in realtà, non avevo capito nulla. La fretta, la

fretta di arrivare, di voler tutto e subito. Volevo cambiare il mondo ed invece ero solo io che dovevo cambiare. Tutto quello che mi circondava era esattamente come prima. Io dovevo accettare, accettare innanzitutto me stessa per meglio accettare gli altri. Andai avanti ancora sbagliando, ma anche gli sbagli fanno bene perché è appunto sbagliando che si impara. Ho sofferto, ho lottato. Ho riflettuto molto, ma alla fine ho vinto. Ora, a distanza di un anno, mi sono finalmente ritrovata. Mi sto accettando così come sono, con le mie debolezze; i miei difetti di carattere che cercherò, se non li potrò eliminare, almeno di modificarli. Ora sono semplicemente me stessa, sono una persona libera, non dipendo più da nessuno, qualsiasi cosa io faccia è solo perché io la voglio fare. Non provo né odio né risentimenti, il passato è passato, mi serve solo di monito a non ritornare indietro mai più perché io non voglio ritornare la Novella di prima. Ho avuto delle gratificazioni immense che non mi aspettavo da parte dei miei familiari.

Sono contenta di essere

un'alcolista, la mia vita è cambiata in meglio. Adesso vado avanti 24 ore alla volta cercando di migliorarmi, di ricostruire piano piano quello che ho distrutto, senza fretta, perché ho capito che è appunto la fretta che mi fa sbagliare.

Ancora poco tempo fa mi sembrava di aver fatto molto poco, di non essere affatto cresciuta, invece, devo dire che, a distanza di un anno, ho fatto molto. Ho ritrovato la mia sobrietà che è la cosa più bella che ho, ho ritrovato me stessa e la voglia di vivere, nell'arco di un anno non ho mai pensato alla morte. Questo è il miracolo di A.A.

Tutto questo lo devo al mio Potere Superiore, al Gruppo che non ho mai lasciato, che non lascerò mai perché so di averne tanto bisogno e che da sola non ce la farei mai. Ringrazio nuovamente il Gruppo, per avermi ascoltata, aiutata, capita. Ringrazio in modo particolare le persone che mi hanno portata al Gruppo e grazie di cuore a tutte quelle persone che mi sono state vicine nel momento del bisogno.

Novella

un sorriso

*Dante era il sommo divino poeta
io sono un somaro poeta di vino*



Qualche sobria considerazione per una povera breve storia. Una storia anonima, come tutte le storie troppo uguali.

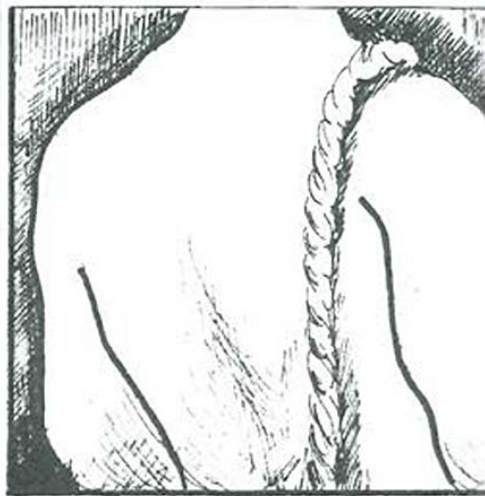
Anonima perché non ha una firma come ne può avere tante, anonima come A.A. Povera perché è stata sofferta ed assaporata in tutta la sua amarezza.

Vent'anni di assenza da sè stesso, perché recluso dentro una bottiglia di liquore, uccidono per vent'anni.

Vent'anni di illusioni e delusioni sull'altalena ossessiva che dondola dall'ebbrezza al sonno non sono vita. Anni senza tregua, schiavo di un padrone che si compiace di possederti, di mascherarti quando lui ha voglia di ridere, di ferirti quando vuole piangere, di stordirti quando lui riposa, di frustarti durante le sue lunghe veglie e di sopprimerti quando non servi più. Tutto con la beffa di farti credere che sei tu il padrone di te stesso ed anche di chiunque altro.

— Un brandy per favore! —

Ecco il momento magico, l'azione chiave di una giornata come tante altre, ma per me è la sola e l'unica azione



ma c'è

che conta in quel momento.

Il fuoco entra, scalda, divora. Il barista è più bello, più amico, più calmo. Cosa penserà? Certo che è il primo bicchiere e l'ultimo della mia giornata. «Un attimo di relax». Invece non sa che, uscito di lì, la scena si ripeterà ancora, ancora, fino alla sera e l'ultimo barista mi saluterà con la buona notte dopo un «attimo di relax» di una giornata faticosa. Lui sorride mentre dentro tutto si ribella mi grida ma io soffocherò tutto con altri bicchieri, già lo so.

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 2

MARZO-APRILE 1984

l'amore con la A maiuscola

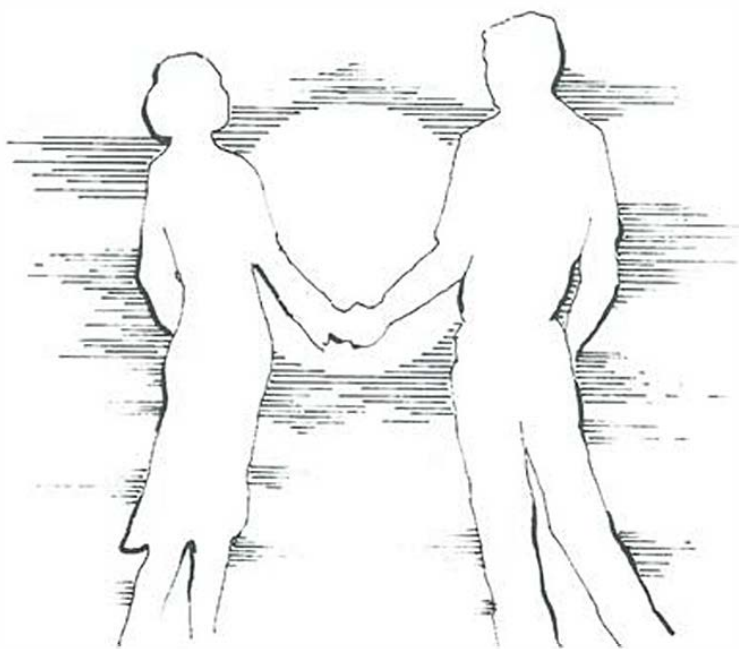
Ho sempre creduto con ingenuità infantile all'amore con la A maiuscola e l'ho sempre cercato. Ora so che esiste e l'ho trovato.

Leggendo sui precedenti notiziari gli articoli sull'amore sempre scritti dagli A.A. mi sono proposta di infiltrarmi nell'argomento, anche se Al-Anon, e come Al-Anon. Io, Al-Anon, mi sono innamorata di un A.A.

È successo quattro e più anni fa, e continua ancora oggi. Non è stato un colpo di fulmine, ma un amore lento, nato giorno per giorno, senza colpi di testa, equilibrato, tranquillo, sereno, un vero

amore vissuto non solo con il cuore ma anche con la ragione. Un amore che mi ha cambiata parecchio, che mi ha migliorata un po', che mi ha aiutata e arricchita.

Ogni sera approfittavamo degli unici momenti tranquilli in cui eravamo soli, quando andavamo al gruppo, per conoscerci sempre meglio, per scambiarci le nostre idee, le nostre opinioni sui più diversi argomenti; per approfondire i nostri sentimenti e conoscerli meglio, per parlare, parlare; per fare i quarti o i quinti passi reciproci. Non era un innamoramento magari irrazionale di una ventenne ingenua-



mente ricca di sogni, non è un amore cieco, è un amore pulito, scio, sincero, maturo.

L'amore di una persona che le esperienze passate avrebbero dovuto maturare ma hanno anche distrutto, l'amore senza il quale non avrei mai potuto decidere di rinascere, di cambiare pagina, di vivere. In tutti questi quattro anni di un cammino faticoso questo

amore mi ha sempre aiutato e sorretto, sia nei momenti di crisi che in quelli di euforia cercando sempre di darmi un certo equilibrio. Siamo sempre insieme, vicini spiritualmente, ci siamo sempre aiutati a capirci, a conoscerci prima individualmente e poi come coppia; abbiamo sempre cercato di non ostacolarci perché condividiamo gli stessi

valori e gli stessi principi; discutiamo, se necessario anche animatamente, ci accettiamo reciprocamente, a volte in certi momenti magari solo ci sopportiamo (può capitare!); ci rispettiamo. Abbiamo due caratteri molto diversi ma spesso complementari e sempre animati dagli stessi valori. Ci consideriamo alla pari, con uguali diritti e doveri, nessuno dei due vuole prevaricare e nemmeno annullarsi per l'altro. Siamo partiti entrambi dal nostro «fondo» (che più fondo per noi non c'era) ed entrambi volevamo e dovevamo risalire con tutte le nostre forze e con tanta fede e speranza. Siamo riusciti a raggiungere un certo equilibrio e una serenità.

Non rinnego nulla del passato, lo uso solo come esperienza, non faccio progetti troppo remoti. Non vivo sempre e completamente in Paradiso (col mio carattere e come Al-Anon sarebbe troppo monotono!) ma anche qui sulla terra è meraviglioso quando si ama. L'amore è una cosa meravigliosa, ma io voglio imparare non solo ad amare ma ad amare bene.

Amando ho imparato a rispettare meglio i sentimenti

altrui, ho trovato la pace della coscienza a posto, ho imparato ad accettare me stessa restando sempre intransigente (con me stessa) in difesa dei valori in cui credo; ho imparato forse nel senso giusto «ama il prossimo tuo come te stesso». Sono riuscita a farmi una scala di valori a cui cerco sempre di attenermi, ma al primo posto e su ogni gradino c'è l'amore. Sono innamorata: amo la vita, amo Dio, la natura, la mia famiglia, me stessa (ancora con un po' di fatica), cerco di amare gli altri; ma soprattutto amo l'unico uomo della mia vita, l'unica persona che mi conosce come sono realmente, l'unica persona con cui riesco ad essere me stessa senza difese, l'uomo che non ho mai smesso di amare e per cui ho sempre lottato, l'uomo con cui ho avuto tre figlie, la persona che 17 anni fa ho promesso di... «amarti tutti i giorni della mia vita, di esserti fedele nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia...».

Amo mio marito e sono sicura di essere riamata.

Sono serena e felice.

Gianna - Milano I

ora in casa mia regna la felicità

Mi chiamo Ada e sono la moglie di un alcolista.

Io sono religiosa, cioè sono cattolica praticante, riconosco Dio, Gesù Cristo, e La Vergine Maria con tutti i Santi.

Sono sposata da 35 anni e posso affermare che ho passato molti anni felici accanto a mio marito e ai miei tre figli. Tutto filava liscio ma ogni tanto nasceva qualche screzio tra noi due; io non mi rendevo conto che cosa era che non andava. Poi col passare degli anni le cose peggiorarono...

Così ero sempre più sola, più addolorata. Vedevo che stavo perdendo mio marito ed ero impotente. Cosa fare? Pregavo Dio in ogni momento della giornata; a volte pregavo piangendo ad alta voce, tanto in casa ero sempre sola.

Io avrei preteso che il Signore mi aiutasse subito, facevo promesse che poi non ho potuto mantenere e allora pensavo che una grazia non la meritavo perché io non avevo mantenuto le mie promesse, e poi pensavo che Lui fosse troppo occupato ad ascoltare



qualcun altro più meritevole. Poi ho scoperto che anche i miei figli pregavano tanto e questo mi dava ancora più speranza, «loro — dicevo — sono più buoni di me». Passavano i mesi e ormai le cose precipitavano...

Ora sono passati quasi due anni. Di fronte alla trasformazione che è avvenuta in A.A. posso in coscienza dire di essere stata io l'artefice del suo miracolo? Assolutamente no. Che compie tali miracoli c'è solo Dio, Lui mi ha ispirato il mio comportamento, Lui lo ha fatto sentire così solo e disperato.

Ora in casa mia regna la felicità.

Inoltre la nostra famiglia si è arricchita di un'altra gioia;

incontri con il potere superiore

uno dei miei figli, all'età di quasi 31 anni, dopo aver lasciato l'insegnamento e gli studi di architettura, è entrato nell'ordine dei Domenicani a Roma per farsi frate.

Quando ho appreso dalla sua viva voce la notizia, non lo nascondo, ho provato tanto dolore. Lui mi ha detto: «Mamma, noi da Dio abbiamo ricevuto a piene mani, ora non possiamo dire solo grazie e dimenticarci di tutto. Noi dobbiamo dare a quelli che sono nel bisogno ed io voglio vivere in mezzo a quelli che hanno tanto bisogno di amore». Così quello che prima costituiva una vergogna per la nostra famiglia, ora è diventato il nostro orgoglio: mio marito è impegnato ad aiutare i

suoi amici, io faccio del mio meglio per aiutare le loro famiglie, e so che ho un figlio che prega per tutti noi.

Ada - Rovigo

**e con l'aiuto
di Dio**

Cinque anni fa quando entrai in Al-Anon cominciai come un'ammalata un lungo periodo di convalescenza. Mio marito in A.A. aveva smesso di bere, ma mi ci volle parecchio tempo perché riuscissi a cancellare i timori e le paure. Piano piano mi sentivo sempre più serena, felice per le piccole cose e sentivo il bisogno di crescere spiritualmente. Una cosa mi tormentava ancora, sapevo che egli era un ammalato ma non accettavo completamente la sua malattia. Cominciò un periodo di insoddisfazione perché avevo cominciato il quarto passo e mi rendevo conto degli errori che potevo commettere ogni giorno.

Sentii in questo momento, forte, il bisogno di rivolgermi a Dio, che io avevo abbandonato nella mia disperazione degli anni passati.

Gli chiedevo di aiutarmi ad «accettare». In un giorno di maggio di quattro anni fa andai, dopo tanto tempo, a confessarmi dal sacerdote che aveva celebrato il mio matrimonio. Non mi disse grandi parole, si limitò ad ascoltarmi e per mezzo suo io misi in mano al Potere Superiore il mio tormento. Quando uscii dalla Chiesa, più leggera, mi accorsi di aver fatto finalmente il mio secondo passo.

In questi anni ho avuto una vita interiore e una crescita spirituale che hanno fatto di me una persona capace di rileggere ogni giorno i 12 passi alla luce delle esperienze vissute e con l'aiuto di Dio cerco di mettere in pratica in ogni campo della mia vita ciò che continuo ad imparare in Al-Anon.

Elisabetta - Parma

vivo e credo

Per descrivere il mio incontro col Potere Superiore, devo collegarmi con i primi tre dei dodici passi consigliati da Al-Anon, e ricordare la prima riunione a cui partecipai. Giunsi in Al-Anon totalmente

privo di fiducia, amore e, credo, non solo nei confronti di tutto e di tutti, ma soprattutto di me stesso. Ero estremamente «solo» con il mio problema ed avevo completamente perso lo spirito di vivere. La vita materiale per me significava solo un qualche cosa di insopportabile, che non potevo più affrontare e che non valeva più la pena di vivere, mentre la vita spirituale mi appariva una disfatta totale ed irrecuperabile, cioè ero «morto» spiritualmente e moralmente, vegetavo solo materialmente.

Dopo pochi minuti di questa prima riunione, una cosa mi colpì profondamente: «non mi sentivo più solo». Le mie sconfitte morali e materiali nei confronti dell'alcolismo di mia moglie e della sua mente, erano comuni a quelle di molti altri partecipanti, che come me avevano cercato disperatamente di dominare e controllare un qualche cosa su cui non avevano nessun diritto. Questa fu la seconda cosa che mi colpì: la mia impotenza nei confronti di un'altra vita, ma che avevo la possibilità di riprendere il possesso e il controllo della mia. Questi due principi percossero il «mio io» con estrema violenza

e da quel momento, oltre a non sentirmi più solo, se volevo avrei potuto ritrovare me stesso.

Sentii dentro di me un prepotente impulso a voler ritornare a vivere e Dio sa quanto ne avevo voglia. Un pesante interrogativo però mi ponevo: «da solo ce l'avrei fatta?». Il secondo e il terzo passo mi diedero la risposta, cominciai ad avere fiducia in me e a darne, ad amarmi ed amare, ma soprattutto «giunsi a credere» che esisteva ancora qualche cosa in cui credere. Un qualche cosa al disopra di me e delle mie sole forze, «un certo non so che» di non ben definito ma in cui penso di aver identificato un «Potere Superiore» nel quale fermamente ho cominciato a credere. A questo «Potere Superiore» chiederò umilmente aiuto, forza e coraggio per continuare a vivere serenamente con me stesso e con gli altri. Forse, con maggior maturazione spirituale, un giorno riuscirò a dare una più reale definizione a questo «certo non so che», ma un cosa è certa «oggi finalmente non sono più solo, vivo e credo!».

Grazie Al-Anon.

Giancarlo - Milano I

la certezza di non essere più soli

Una fede che bussa alle porte di un'anima che per tanto tempo è rimasta a poltrire nel più arido materialismo non può che portare doni, primo fra questi la certezza di non essere più soli.

Quel Potere Superiore che io identifico nel Dio cristiano entrò nella mia vita nell'età adulta. Da allora ho imparato ad amare, a soffrire e a pregare.

Di fronte alla grande prova di una vita a fianco di un alcolista ho pregato più forte, più forte del mio dolore ed anche più forte della mia speranza. Ho chiamato a gran voce: «Dio, dove sei ora?». Egli era ad aspettarmi qui in Al-Anon pronto ad ascoltarmi attraverso l'orecchio di altre creature che come me, davanti ad una semplice preghiera scritta in gotico sulla parete di una stanza, si sono trovate unite nell'abbandono e nella speranza in Lui.

«Signore, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare...».

Volti stupiti da tanta solida-

INSERTO DA STACCARE

rietà, volti rattristati dallo sconforto, ma tanti, tanti volti sereni per una pace trovata e per una gioia donata per far star bene insieme.

Al-Anon, miracoloso strumento di un Potere Superiore che non delude, che fa crescere insieme e ricostruire insieme la propria esistenza apponendo ciascuno una pietra sulla terra dell'altro.

C'è un compleanno di sobrietà stasera ed insieme alla mia parte di torta prendo la mia parte di Felicità.

«Dio, dove sei ora?». Ora lo so.

Gianna - Roma

ho trovato la fede

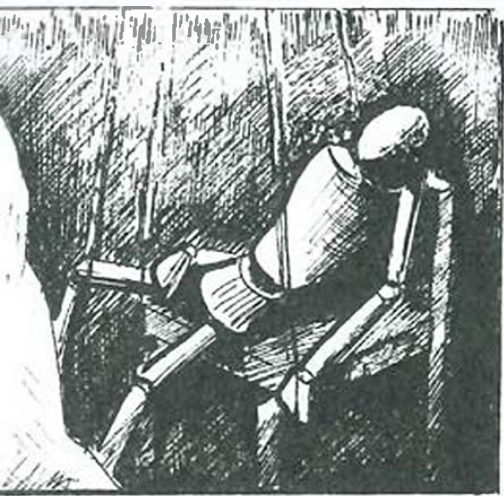
Da troppo poco tempo ho capito che quel Potere Superiore che tanto andavo cercando era dentro di me. Era dentro di me fin dalla mia nascita ed io non riuscivo a trovarlo perché non riuscivo ad entrarci in sintonia. Non ero riuscita ad entrarci in sintonia perché la mia concezione religiosa troppo rigida mi aveva portato fuori strada ed ero andata da un eccesso all'altro senza riuscire a trovare un mi-

nimo di equilibrio. Arrivata in Al-Anon per colmare in qualche modo la mia profonda solitudine alla ricerca di una spalla su cui piangere, ho capito che la mia solitudine era soprattutto interiore e che avrei potuto risolverla se avessi capito che non ero la sola ad avere problemi. Attraverso gli altri ho risolto la mia solitudine ed ho potuto finalmente guardarmi onestamente dentro. Attraverso lo smarrimento e la sofferenza degli altri ed attraverso la loro umanità ho ritrovato, anzi, direi ho trovato la fede perché ho finalmente scoperto che Dio è nell'umanità di tutti i sofferenti, dentro di me, nella mia umanità, nella mia sofferenza.

Gina - Roma

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».



e A.A.!

Ma c'è A.A.!... Sì me ne hanno parlato. È una specie di covo dove alcolizzati perduti si ritrovano per scambiarsi le confessioni del loro vizio comune. Ma io non sono di quelli!

Quindi via i cattivi pensieri. Un altro doppio Fernet e viva la libertà, nella quale tutto viene esaltato e deformato: i nobili sentimenti, le squisitezze della filosofia, i misteri dell'arte, le profondità della fede. Meravigliose silhouettes che incantano la mia fantasia ed ispirano i miei quadri fino a quando non fa buio fuori e

dentro e nel calare di quelle notti quelle sagome rimandano le tinte della paura, la piattezza dell'inutile, il rimorso della dissacrazione.

Ma c'è A.A.!... Ma chi è A.A. insomma?

Ora lo so. E per la prima volta sento parlare e vedo vivere di umiltà, sobrietà, di serenità, di onestà, di sincerità, di moralità, ma in una dimensione vera, né più grande né più piccola della loro realtà.

Spesso, nei gruppi di A.A., sento dire che questi valori si trovano solo in A.A. Non è vero! Sono cose del mondo e degli uomini ed A.A. fa parte del mondo e degli uomini. A.A. è un modo attraverso il quale si può conoscere il mondo nella sua parte migliore, ma senza alcool e nel mondo gli A.A. si liberano da falsi valori dai quali sono stati affascinati prima e poi traditi.

Siamo nati insieme io e l'alcool, ma ora A.A. ed io non vogliamo che io muoia con lui. Oggi ho solo un incubo. — Mi dia un brandy per favore! — Il barista tace, mi guarda, ma non si muove. Certol non l'ho chiesto! È solo un incubo.

Adrasto

quel che avrei voluto dirvi...

Sono un alcolista, mi chiamo Sergio.

L'agitazione e la tensione che questi momenti di gioia avrebbero provocato in me, hanno fatto in modo che io decidessi di scrivere qualcosa per questa serata con voi.

Avrei preferito mille volte parlare normalmente, come si parla a un amico, ma ancora non ho raggiunto un buon equilibrio emotivo e da buon alcolista, cosciente dei miei limiti e delle mie debolezze, ho preferito scrivere e cercare di dare un senso a queste mie poche parole.

Si rischia di dimenticare ciò che purtroppo eravamo e questo è male!

Si rischia di ricordare troppo e questo fa male!

Quando decisi di ricoverarmi in ospedale (l'otto marzo dello scorso anno) era un buon giorno di primavera e di quella mattina gelida ricordo solo il mio smarrimento, la

paura, e i miei ultimi bicchieri bevuti male, con rabbia, come del resto con rabbia avevo vissuto la mia vita, con la stessa prepotenza di un bimbo che vuole la luna.

La vita era male, era affrontare la gente, era lottare, era dolore, era sopraffare, era violenza... ed io non volevo tutto questo!

Così studiai bevendo, lavorai bevendo, partii militare e tornai bevendo, mi sposai bevendo, entrai nel mondo del cinema bevendo, feci musica bevendo... La musica e il bere si fusero insieme fin dall'inizio in un binomio inseparabile in cui l'una si alternava all'altro e viceversa ad annullarmi la mente. Non rimpiango le cose fatte ma le cose fatte male, lasciate a metà per rincorrerne altre.

Gli ultimi anni del mio alcolismo li passai quasi tutti chiuso in casa a suonare, convinto ormai che l'unico fine

della mia esistenza fosse quello. Ma la realtà era ben diversa e ormai lontana dall'essere compresa dalla mia mente ormai fuori uso.

Già molti anni prima mi ero reso conto che la mia era una fuga da tutto, che non avevo più sentimenti ma ira, tanta ira e la pazza paura di esser sincero persino con me stesso.

Quando me ne andai dalla casa dei miei genitori, già sapevo bene della mia dipendenza ma rifiutavo di volerne parlare. Solo io potevo rimproverarmi e perseguitarmi.

E di male me ne dissi tanto da quel giorno guardandomi mostro allo specchio ogni mattino, in un dialogo feroce ed assurdo che solo noi conosciamo; fino ad arrivare sconfitto, dopo anni, a non vedermi neanche più, a rifiutare la mia presenza, a voler uccidere anche la mia coscienza che urlava.

Il prezzo che stavo pagando per poter continuare a vivere era troppo alto!

Oltre agli amici e all'ultimo poco affetto rimasto, avevo perduto anche la mia dignità.

Nei momenti, ormai rari, di fiavole lucidità mi ritrovavo

solo in casa con i miei strumenti sparsi e le mie note confuse nella testa, a ricordare che giorno fosse, cosa era successo il giorno precedente, (o forse due giorni...?) Dove ero stato...? Cosa avevo fatto...?

Ed era un buco nero, un vuoto angosciante, terribile contro il quale la mia insana mente altro non poteva se non cercare di soffocare nuovamente tutto nell'alcool; ed era il primo dei tanti bicchieri per annullare di nuovo la mente, la coscienza, la ragione che mi additava come peccatore, bestia, larva d'uomo.

Anni tremendi, anni malati, anni svenduti... ed io, la talpa, a tormentarmi, a scavare, per cercare la luce.

Quante notti d'angoscia, di pianto ho imposto a chi mi amava! E quanti rimorsi i giorni seguenti per non aver tenuto fede a quelle ormai dette e ridette parole: «Smetterò! Devo smettere... da domani...!».

Poi la solitudine — l'immensa paura del nulla, l'esser coscienti d'aver chiesto troppo — l'orgoglio di non voler più chiedere nulla e la scelta di un ultimo gesto incoscien-

te... mentre fuori, la vita si riaccende di nuovo nelle prime mattine di sole di marzo.

Oggi è stato un buon giorno di sole ed è passato un anno grazie a voi!

Erano queste le poche parole che avevo deciso di leggere nella sera del mio primo anno di sobrietà. Poi, certo di non essere un gran parlatore ma sicuro di saper mettere insieme quattro parole, avevo lasciato tutto a casa convinto che la spontaneità di un discorso è sempre la cosa migliore.

In fondo la giornata era passata serenamente e ancor più serena sarebbe trascorsa la serata in compagnia dei tanti amici del gruppo: così è stato infatti; ma non per

quanto riguarda i miei discorsi, quel che avrei voluto dire. Un vuoto incredibile, attimi di silenzio mentre la mia mente saltava da un ricordo all'altro, come a sfogliare un album di vecchie fotografie: l'ospedale — il campanello con su scritto «Alcolisti Anonimi» — le mie mani che tremano mentre stringono altre mani ed io... che per la prima volta prego...

Al mio silenzio si sovrappone il silenzio del gruppo ed è forse qui che ci ritroviamo: in uno sguardo che vale mille parole.

Grazie per quegli attimi di silenzio pieni d'infinita comprensione e profonda umanità.

Sergio

Siamo sempre in attesa delle vostre collaborazioni con articoli, vignette umoristiche, fotografie e quanto altro vi passa per la testa.

Carissimi amici,

Carissimi amici A.A.: sono Giovanni, alcolista.

È arrivato alla nostra sede di Via Chiusure in Brescia il giornalino «Insieme». Io sono un vostro abbonato, siamo in tanti abbonati. Ci invitate a metterci in contatto con voi, raccontandovi qualcosa. Sono un alcolista e vi posso dire che, prima di conoscere l'associazione degli alcolisti anonimi, vivevo una vita d'inferno, di paura, ero un uomo senza speranza ed affogavo la mia vita nell'alcool. Tutto ciò che mi succedeva di sbagliato era sempre per colpa degli altri, non mi sentivo compreso ed ero insoddisfatto di tutto e di tutti. C'era sempre una grande paura di affrontare la giornata quando al mattino mi alzavo tremante. Allora la medicina era: pastiglie ed alcool, per darmi coraggio e forza.

Una mattina dovetti rimanere a letto, tremante e con la paura persino di scendere le scale. Sollecitai i miei di chiamare il medico, con la speranza che mi fa-

cesse ricoverare in una clinica privata, con la stanza singola e con tutti i comfort che si possono avere nelle cliniche... ma non accadde nulla di tutto questo. Il medico mi fece delle domande. La prima fu, senza preamboli e senza peli sulla lingua: «Quanto beve al giorno?», dissi: «Normalmente!», ma la sua risposta fu: «Si metta in contatto con gli alcolisti anonimi!». Risposi di sì, ma una volta che egli fu uscito dalla stanza, buttai via il numero telefonico che mi aveva dato. Il giorno dopo mi alzai e continuai a farmi coraggio con le pastiglie e l'alcool. Gli altri erano molto preoccupati, ma io non me ne rendevo conto perché ero convinto che non se ne accorgessero, tanto ero grullo o per lo meno illuso!

Andai avanti in quelle condizioni per 45 giorni (erano anni che bevevo!). Un bel giorno non ne potei più, mi attaccai al telefono e chiamai un alcolista del quale non so bene come riuscii ad avere il numero di telefo-

no. Questo alcolista con pazienza mi venne a trovare spesso, mi spingeva a frequentare le riunioni, ma io testardo non ne volevo sapere; e poi, io, Giovanni, un'alcolista? Non sia mai detto!... Così la mia vita continuava con il solito tran tran, ma l'amico alcolista non si stancava di telefonarmi e di venirmi a trovare, se lo volevo. Alla fine, disperato, mi decisi e gli dissi di venirmi a prendere per andare al gruppo. Puntuale venne ma io avevo già cambiato idea e fu un bene che io non sapessi guidare la macchina e che non conoscessi l'indirizzo del gruppo perché sarei ritornato indietro. Era il 13 gennaio 1983, ore 20. Varcai la soglia del gruppo di Via Chiusure. Potete immaginare la vergogna, lo scetticismo! Salutai tutti, mi sedetti, ascoltai, partii scettico poco convinto delle famose 24 ore. A dire il vero, capii ben poco, ero pieno di farnet! Ma quel 13 gennaio 1983 fu fatale per la mia rinascita fisica e spirituale. Da quel momento non assaggiai più nulla di alcolico. Mi resi conto subito di essere un ammalato e che dovevo rivedere un po' tutto; in modo particolare il mio rapporto con gli altri e con Dio.

Ora ho il cuore pieno di gioia e di riconoscenza verso il mio medico, verso l'amico alcolista,

verso tutto il gruppo, ma soprattutto verso Dio che mi è Padre e che, servendosi degli uomini, ha fatto questo grande miracolo. Lo prego tanto affinché io non ricada più preda di questa brutta bestia che è l'alcool. Ora la vita è bella. Amare è un'esigenza. Donarsi agli altri è meraviglioso.

Insomma trovo difficile esprimere a parole quello che provo e quello che ho provato in questi mesi di sobrietà.

Solo, prego tanto il Signore, perché, frequentando il gruppo, io non ceda più e possa essere un portatore del messaggio di A.A. che è messaggio di speranza, pace, serenità e soprattutto è un servizio agli altri. Concludo ringraziando Dio che ha permesso che io nascessi alcolista poiché dal mio alcolismo ho capito la bellezza del vivere e del donarsi agli altri. Saluti cari, con preghiera vicendevole e con gioia grande nel cuore. Grazie, o Signore, di avermi fatto questo grande miracolo!

Ora mi è più facile capire quanto sia bello vivere e soprattutto donare agli altri la gioia dell'Amore con la lettera maiuscola.

Giovanni alcolista



ma chi te lo fa fare?

Tempo fa fui invitato da una piccola radio sulla Costa Jonica a parlare del mio recupero. Mentre parlavo, il conduttore della trasmissione, mi interruppe bruscamente per chiedermi: «Stai pubblicamente raccontando la storia del fallimento della tua vita, stai confessando i tuoi errori, le tue colpe, le tue debolezze e questo mi meraviglia perché qualsiasi altro uomo sarebbe portato, se non proprio a nascondere tutto, almeno ad evitare di parlarne... Ma chi te lo fa fare?...».

Queste parole mi riportarono tanto tempo indietro quando, con molta paura, andavo nei bar e nei nights per piangere sulle mie «disgrazie» con amici occasionali e, quasi sempre, interessati. Raccontavo una storia, ben farcita di particolari molto spesso parto dalla mia fantasia malata, fatta di miserie, di tradimenti, di prepotenze, di illusioni miseramente deluse e tutto questo perché solo così riuscivo a sentirmi un «protagonista»

che vive momenti di «gloria» al centro dell'attenzione degli altri. Avrei preferito poter raccontare di essere un uomo arrivato, ricchissimo, senza problemi, offeso duramente ed improvvisamente da una moglie infedele o da un mondo impazzito (mi spacciavo per un famoso poeta, direttore di un grande giornale, famoso scrittore, famoso funzionario di polizia, e sempre «super» perché io non potevo essere altro che «super»), ma, forse, mi rendevo già conto di non poter ingannare più nessuno ormai, di essere palesemente un vinto ed un disperato e, non riuscendo ad ammettere nessun limite alla mia «grandezza», pretendevo di attribuire la responsabilità del mio stato alla «cattiveria» del mondo intero.

Questo modo di «sragionare» me lo sono portato dietro per gran parte della mia vita: mentivo spudoratamente a me stesso e riuscivo a fabbricarmi una lunga serie di appigli che mi consentivano addi-

rittura di credere alle mie menzogne anche di fronte all'evidenza dei fatti che le smentivano. Ma oggi è tutto cambiato... Non sono più quello di prima, ma allora... chi me lo fa fare?

Dal programma di A.A. ho tratto l'abitudine di verificare, col massimo della sincerità e dell'onestà, ogni minimo dubbio. Mi sono esaminato ed ho trovato che non ero là per sentirmi un «protagonista», soprattutto perché ormai sono certo di non aver più bisogno di «mezzucci» per sentirmi un protagonista, perché già sono un protagonista, visto che sono ormai in grado di vivere la mia vita in prima persona assumendomi i meriti e le colpe di ogni mia azione; e poi perché oggi non pretendo più di essere il protagonista della vita degli altri visto che ho imparato che ciascuno può essere protagonista di un solo mondo: il suo solo mondo.

Ma allora perché ero lì, ma chi me lo aveva fatto fare in agosto, a mezzogiorno, sulla Costa Jonica, con un caldo insopportabile, ad andare a parlare di me da una radio sconosciuta, a persone che non conoscevo e che mai avrei cono-

sciuto? Forse per il piacere di sentirmi parlare? Non credo proprio perché so bene di non saper parlare e questo l'ho, da tempo, accettato molto serenamente. Non ho sensi di colpa da eliminare anche perché, altrimenti, starei ancora miseramente bevendo, non ho più bisogno di pietire la comprensione degli altri perché, in A.A., ho trovato un esercito di persone in grado di comprendermi profondamente, non debbo risolvere il problema della solitudine soprattutto perché oggi, finalmente, non sono più solo, e poi, anche perché, oggi, dopo aver imparato a volermi un pò più di bene, posso, senza più paura, stare solo con me stesso. Ma allora perché ero lì?

Il mio primo rammarico, dopo la sobrietà, fu per il bene non fatto, per la vita non vissuta, per le meraviglie della natura mai viste e mai godute, per la gioia vera mai conosciuta. Ma gli amici di A.A. mi avevano più volte ripetuto che nulla era definitivamente perduto e che, per rivivere, bastava iniziare a vivere solo per 24 ore, una vita più vera, accettando serenamente le cose che non posso

cambiare e trovando il coraggio di vivere più intensamente possibile tutte le altre cose. Il resto sarebbe venuto da sé.

Cercando di applicare in tutte le occasioni della vita le risposte contenute nel Programma dei 12 Passi, mi sono reso conto che realmente potevo fare, sentire e credere tutto quello che non avevo potuto fare, sentire e credere prima, quando fuggivo dalla mia realtà confinando la mia mente nell'interno di una bottiglia. E mi sono messo a fare tutte le cose mai fatte, tutte quelle piccole cose che, allora, non riuscivo a fare perché i miei sensi di inferiorità ed il mio perfezionismo me lo impedivano. Ho iniziato a gestire, senza più paura, le mie sensazioni per ricercarvi, e quindi trovarvi dentro, le parti più positive, più gradevoli. Ho iniziato a credere in me stesso prima e negli altri poi in modo da eliminare dalla mia anima ogni risentimento, l'invidia, la gelosia, l'egoismo, ed ho sentito prorompente il bisogno di dirlo agli altri, di dire agli altri che ero cambiato, che ero sobrio, che ero felice.

Ho votato gran parte della

mia vita al servizio degli altri e questo ha certamente contribuito alla mia sobrietà ed è stato, quindi, enormemente positivo. Ma ricordo che questo lo facevo anche quando, ancora nel problema alcolico, pretendevo con la scusa (o forse con la convinzione) di aiutarli, di gestire a mio modo la vita degli altri nella pretesa che sbagliassero tutti eccettuato me. E questo, allora, certamente era negativo visto che continuavo ad affogare le mie frustrazioni nell'alcool... Ma allora, perché ero lì?

Per fortuna A.A. dà le sue risposte al momento giusto!

Ho iniziato a chiedermi se realmente avessi la vocazione dell'apostolo o del predicatore, o... del martire, visto che mi stavo accorgendo che questa continua ed affannosa corsa ad aiutare gli altri, in luogo di darmi serenità, mi impediva di vivere in modo normale, mi innervosiva, mi angosciava, e la risposta che mi sono trovato dentro era negativa: non avevo quella vocazione e neppure ero un... masochista. Inizialmente avevo attribuito quel mio stato alla stanchezza fisica, ma poi, riflettendoci meglio, mi sono reso conto

che il malessere era di natura spirituale e non fisica. Mi sono sempre ripetuto che se sono nervoso o angosciato devo guardarmi dentro perché è solo dentro di me che posso trovare una risposta. E dentro di me ho trovato che lo stavo facendo, sì per me stesso, ma in modo sbagliato e con scopi molto pericolosi perché stavo dimenticando che la condizione più importante per mantenermi sobrio è l'esercizio continuo dell'umiltà, che stavo perdendo di vista il concetto-base del mio recupero, la coscienza cioè, della mia assoluta incapacità di gestire la mia vita senza l'aiuto del mio Potere Superiore. Mi stavo convincendo di essere ormai «arrivato», di non aver più nulla da imparare, di essere tornato il Dio di me stesso, di avere il potere di salvare, con una sola mia parola, tutti gli alcolisti del mondo. Credevo di aver raggiunto la perfezione assoluta e non mi rendevo conto di vivere una seconda «nuvola rosa».

Ricordo la sensazione di panico che ebbi, quando giunto al termine della mia attività lavorativa, mi sembrò di poter constatare di essere «arrivato».

Non avevo più problemi di lavoro, la mia situazione economica si era definitivamente stabilizzata, i rapporti familiari tornati alla normalità, insomma, finalmente, non avevo più problemi: potevo godere interamente e sercamente del frutto del mio lavoro e della mia sobrietà...

Ma ho avuto paura! «forse è già finita la grande e meravigliosa avventura di A.A.?» — mi sono chiesto — «Ho forse realizzato tutto? Sono forse giunto alla totale autosufficienza?...». L'esaltazione di questa scoperta lottava contro il mio io di oggi che non voleva più rinunciare alla consapevolezza dei suoi limiti.

«Il vino del successo» — scriveva Bill — Ed io stavo rischiando di bere proprio quel vino del successo. Conosco fin troppo bene l'effetto esaltante del sentirsi in qualche modo importanti, indispensabili, arrivati: la mia vanità si gonfia, mentre quel poco di umiltà, con tanta fatica, realizzata, scompare ed io lì, davanti allo specchio, a chiedermi se, oggi, dopo anni di sobrietà, posso ancora accettare la mia impotenza di fronte all'alcool...

Ora, grazie ad A.A. e all'equilibrio ritrovato, non commetto più l'imprudenza di aiutare gli altri solo per compiere un'opera di carità, solo per amore verso un prossimo, più importante di me stesso o, addirittura, solo per sentirmi l'artefice della salvezza di qualcuno.

Oggi, quando posso, porto il messaggio di A.A. soprattutto per me stesso, perché ho il bisogno estremo di portarlo, quel messaggio, se voglio guadagnarmi le prossime 24 ore di sobrietà.

Io che mi stavo avvelenando con il vino del successo proprio per non aver capito la profonda spiritualità di A.A., oggi so che l'antiveleno c'è e che si chiama umiltà: tutte le volte che mi sento a disagio, torno al secondo Passo, poi al Terzo (per non aver paura) e ritrovo la coscienza della mia unica, inequivocabile realtà: senza l'aiuto di una Forza più grande della mia oggi non sarei qui a parlare di successo.

Io che, oggi, sono autosufficiente in tutto perché provo ad applicare il programma di A.A. in tutti i momenti della mia vita, ho coscienza della mia estrema fragilità di fronte alle emozioni gradevoli o sgradevoli che siano e conosco la mia impotenza di fronte all'alcool e, quindi so di avere ancora estremo bisogno degli altri per mantenermi sobrio e per continuare a scoprire sempre nuove dimensioni.

E l'aiuto c'è, ma ad una sola condizione: «...dovete dare quello che avete ricevuto se volete continuare a ricevere perché più date di voi stessi e più riceverete...». Ed è proprio qui la risposta da dare al conduttore di quella piccola radio sulla costa Ionica: io sono qui perché ho bisogno d'aiuto e d'amore e so che il solo modo per essere aiutati è quello di aiutare, il solo modo per essere amati è quello di amare.

Elio

Per quelli che fecero progressi nell'A.A., l'umiltà significa riconoscimento di cosa e di chi noi siamo realmente, seguito da un tentativo sincero di diventare come meglio possiamo.

Bill

la musica nell'anima

Da un vecchio cuore stonato si può trarre la dolce musica che risveglierà il nostro spirito. Basta suonarlo nel modo giusto.

Una persona qualunque, con un nome qualunque, che potrebbe essere ciascuno di noi, entrò in un negozio di rigattiere. Fra le tante cianfrusaglie che lo riempivano, trovò un vecchio violino, bianco di polvere e con le corde avvolte da un filo di tela di ragno. Conosceva quel violino. Era stato suo per tanti anni. L'aveva venduto, ma non ricordava a chi, per comprarsi una delle tante bottiglie che in quel tempo, lo aiutavano a vincere certe battaglie di una guerra contro il mondo da cui però era uscito amaramente sconfitto. Rivederlo oggi, in quella bottega, gli sembrò di

vedere se stesso, il suo cuore, la sua anima, un'anima che, da qualche mese, stava mogia mogia in un cantuccio del suo corpo, quasi senza vita, senza né amare né essere amata.

Gli avevano tanto parlato di un certo risveglio spirituale che avrebbe restituito alla sua anima, così amorfa e piatta, la forza di ritrovare la gioia di vivere ed il sentimento della gratitudine. Su ciò era un po' scettico. Come era possibile che avvenisse questo risveglio in lui che era ridotto alla stregua di quel violino?

«Se vuole vederlo bene lo pulisco con questo panno» — disse il rigattiere — «e poi ecco qui l'archetto, così lo può anche provare...». Più curioso che convinto cominciò a sfregare il panno che, facendo cadere la polvere, scopriva i delicati intarsi sulla cassarmonica. Girò nel senso

dovuto i cavicchi e tese le corde al punto giusto. Pulì l'archetto e lo avvicinò alle corde. Ma ebbe paura e si fermò. Ebbe la sensazione di essere osservato: era il rigattiere dietro di lui che attendeva di sentire chissà quale celebre melodia. Il nostro amico capì che forse doveva darsi un tono e pensò di toccare le corde facendo vedere così di controllarne la tensione. L'indice fece vibrare una corda. Ne uscì una nota che gli passò sulla pelle facendogliela accapponare. Subito dopo il pollice ed il medio pizzicarono la seconda corda, poi la terza e la quarta che emisero quasi insieme un suono da scala ricordandogli il solfeggio delle prime lezioni di musica. Ecco, ora qualcosa si muoveva dentro di lui. Avvicinò di nuovo l'archetto alle corde quasi a sfiorarle e ne trasse un suono più lungo e più armonioso. «Ma può venire meglio» — pensò — «se calco un po' più la mano...». Provò ancora e poi ancora e sempre più velocemente e sempre con più intensità fino a diventare dieci, cento volte. Ed intanto nell'aria si spandevano le note tristi di una suite per diventa-

re sempre più gradevoli, sempre più serene, passando da una composizione all'altra, da una melodia ad un rondò, da uno scherzo ad un minuetto, da un tango ad un valzer e così via... Ormai quell'archetto sembrava non volersi fermare più e dentro, nel cuore di quel violinista, si stava svegliando qualcosa, forse si stava svegliando la sua anima, chissà, forse i suoi sentimenti. Già nella sua mente si riaffacciavano tutti i pezzi più belli che aveva suonato prima della grande sconfitta ed ora si stava proponendo di suonarli per gli altri, per la gente. Ed a tutti voleva dire che la sua anima era viva e che lui voleva vivere e che... Di colpo l'archetto si fermò a mezz'aria, cessò quindi la musica ed il nostro amico si trovò solo in mezzo alla via. Una voce lo scosse per un attimo: era il rigattiere che lo rincorreva... «Non vorrà mica andare a suonare così? Senza un programma, senza lo spartito e soprattutto senza il direttore d'orchestra... E poi, si guardi... Non ha un abito da sera... Dovrebbe scrollarsi di dosso la malinconia, sarà bene che lei sorrida e che il

suo viso sia ben rasato, altrimenti che musica uscirà dalle sue mani se nell'animo suo c'è ancora l'orgoglio di un presuntuoso violinista?... Lei è un bravo esecutore di musiche bellissime ma è necessario che Qualcuno dal podio la diriga bene... Qualcuno in cui lei abbia fiducia cieca, Qualcuno cui affidarsi completamente e che l'aiuterà, se lei glielo lascia fare, ad eliminare i difetti del suo violino ed i suoi... Ci vorrà tanta umiltà, tanta serenità e vedrà che ritornerà più valente di prima... Per il violino non voglio soldi» — continuò il rigattiere — «È suo! Lo ten-

ga caro come il suo cuore, come la sua anima. Lo tenga, con cura, lontano da grandi feste dove potrebbe suonare musiche non di suo gradimento ed allora, nello sforzo, potrebbe rompersi qualche corda. Tutti noi abbiamo una musica nell'anima e, senza essere bravi musicisti, la possiamo suonare. Basta conoscere bene il programma e suonare secondo lo spartito, con sentimento... Solo così potremo eseguire una buona musica».

L'importante è cominciare a pizzicare le corde.

Fernando - Roma

le pagine di
"INSIEME" sono
vostre *Collaborate*



CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore,

***dammi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare
quelle che posso
e la saggezza
di conoscerne la differenza.***



i compleanni

Ancona

Luciana	un anno
Alfonso	un anno
Nadia	un anno
Bruna	un anno

Aosta

Aldo	un anno
Pasquale	due anni
Robert	tre anni

Bari

Luciano	due anni
---------	----------

Belluno

Mario	un anno
Enci	un anno

Brescia - Via Chiusure

Flaviano	quattro anni
Roberto	quattro anni
Giacinto	due anni
Angelo IV	due anni
Marisa	due anni
Carlo II	due anni
Amedeo	due anni
Costantino	un anno
Giuseppe	un anno
Giancarlo	un anno
Arturo	un anno
Frans	un anno
Giovanni	un anno
Gabriele	un anno
Angela	un anno
Pierpaolo	un anno

Brescia - Villaggio Sereno

Natale	tre anni
Francesco	due anni
Giuseppina	un anno
Roberto	un anno
Luigi	un anno
Angelo	un anno
Celestina	un anno

Castions di strada

Raimondo	due anni
----------	----------

Darfo Boario

Giovanni	un anno
Giuseppina	un anno
Iolanda	un anno

Genova Cornigliano

Umberto	cinque anni
Rita	tre anni
Riccardo	tre anni
Alberto	due anni
Zita	un anno
Augusto	un anno

Roma - Boito

Vanda	tre anni
Fausto	tre anni

Roma - Centro I

Eva	due anni
Marisa	sei anni
Francesco	un anno
Pina	tre anni
Fulvio	due anni
Sergio	un anno

Roma - Centro II

Marisa	due anni
Umberto	quattro anni
Giansandro	quattro anni
Maurizio	cinque anni

Roma - Nord Est

Tca	sette anni
Pia	sette anni
Aldo	tre anni

Roma - Una Nuova Vita

Nicola	quattro anni
--------	--------------

Rovigo

Sante	tre anni
Alfio	due anni
Sergio I	due anni
Mario	due anni
Sergio II	due anni
Danilo	due anni
Romolo	due anni
Mario II	due anni
Norina	due anni
Domenico	due anni
Lidia	un anno
Luigino	un anno
Edoardo	un anno
Maria	un anno
Antonio	un anno
Claudio	un anno
Bruno II	un anno

Senigallia

Silvano	un anno
---------	---------

Udine

Santino	cinque anni
Valdino	quattro anni
Gianfranco	quattro anni
Gabriella	quattro anni
Annalisa	tre anni
Aniceto	tre anni
Lisetta	due anni
Renzo	due anni
Rodolfo	due anni
Renato	due anni
Novella	un anno
Paolino	un anno
Albano	un anno

Vicenza I

Giovanni II	un anno
Bruno	un anno
Angelo II	un anno
Roberto C.	un anno
Renzo I	un anno
Bruno II	un anno
Antonio	un anno
Aldo	un anno
Costantino	un anno
Mina	un anno
Franco	un anno
Armando	un anno
Angelo I	due anni
Piero	due anni
Caterina	due anni
Argante	tre anni
Giovanni I	tre anni
Neri	tre anni
Giuseppe I	tre anni
Elvira	tre anni
Luciano	tre anni
Albano	tre anni
Giuseppina	tre anni



abbonatevi !!!



I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che una Potenza più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di sottomettere la nostra volontà e di affidare le nostre vite alla cura di Dio, *come noi potemmo concepirLo*.
4. Noi abbiamo proceduto senza paura ad un profondo inventario morale di noi stessi.
5. Noi abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Ci siamo trovati pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti dal nostro carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di rimediare alle nostre deficienze.
8. Noi abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo leso ed abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, quando possibile, eccettuato in quei casi in cui, così facendo, avremmo potuto recar loro danno, oppure nuocere agli altri.
10. Noi abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Noi abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di rendere più intenso il nostro contatto cosciente con Dio, *così come noi potemmo concepirLo*, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto, attraverso questi Passi, un risveglio spirituale, noi abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Passi e Tradizioni. Copyright A.A. World Services Inc.

**io sono responsabile...
quando qualcuno, ovunque,
chiede aiuto, io voglio
che la mano di A.A., sia sempre presente,
e per questo: io sono responsabile**

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo: il ristabilimento personale dipende dalla unità di A.A.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola Autorità suprema: un Dio amoroso, comunque egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unica condizione richiesta per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni che riguardano altri gruppi, oppure che riguardano A.A. nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo fine principale: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non deve mai avallare, o finanziare, o prestare il nome di A.A. ad organizzazioni similari oppure estranee: questo ad evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro principale fine spirituale.
7. Ciascuno dei gruppi deve mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi estranei.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale. Tuttavia i nostri servizi centrali potranno assumere degli impiegati speciali.
9. A.A. come tale, non dovrà mai essere organizzata. Tuttavia, si potranno costituire dei consigli o dei comitati, direttamente responsabili verso quelli che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su soggetti estranei e, di conseguenza, il nome di A.A. non dovrà mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare il nostro anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, della televisione e del cinema.
12. L'anonimato è la base spirituale delle nostre Tradizioni e dobbiamo sempre ricordarci di porre i principi al di sopra dei singoli individui.

INSIEME

«A.A.»

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via Domenico Lupatelli, 62 e. - 00149 Roma - Tel. 06/5280476

Direttore Responsabile
Elio

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma

sommario

- 1 - **Uniti tutti quanti.** di Giorgia
- 3 - **La chiave.** di Fernando
- 4 - **Una cosa meravigliosa.** di A.L.
- 6 - **Una domanda, una risposta.** di Anna Maria
- 8 - **Io una sera.** di Marina
- 12 - **Ricordo di mio padre.** di Carola
- 16 - **Non è da tutti vivere due volte.** di Novella
- 20 - **Ma c'è A.A.** di Adrasto
- 22 - **Quel che avrei voluto dirvi.** di Sergio
- 25 - **Carissimi amici.** di Giovanni
- 28 - **Ma chi te lo fa fare?** di Elio
- 33 - **La musica nell'anima.** di Fernando
- 37 - **I compleanni**

sommario inserto Al Anon

- I - **L'amore con la A maiuscola.** di Gianna
- IV - **Incontri col Potere Superiore.** di Ada, Elisabetta, Giancarlo, Gianna, Gina.