

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO III - N. 3

BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 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.

grazie elio!

Sono Roberto, un alcolista ed uno dei vostri servitori fedeli. Ho il dispiacere ed il rammarico di comunicarvi che Elio ha voluto lasciare la direzione di questo giornale. Lo ha comunicato alla redazione dopo aver «chiuso» il secondo numero di «Insieme».

Ho cercato in tutti i modi di dissuadere Elio, l'ho pregato di rifletterci sopra, l'ho invitato a continuare a coordinare il lavoro del Comitato di Redazione almeno per qualche numero ancora per darci il tempo di trovare una soluzione relativamente stabile al problema, ma Elio è stato irremovibile. Mi ha spiegato che aveva bisogno di quiete e di pace, di allontanarsi quindi dalle inevitabili divergenze che nascono in ogni tipo di lavoro associato, che ne aveva necessità «per ritrovare se stesso ed il proprio equili-

brio», per avvicinarsi alla serenità che il Programma promette a noi tutti, se mettiamo in pratica i suoi principi in tutti i campi della nostra vita. Non mi è restato, quindi, che rispettare la sua decisione lungamente meditata, e comunicarla al Comitato di Servizio che si è riunito a Padova il 28 Aprile scorso. Gli amici presenti, preso atto dei motivi — così umani e così A.A. — delle dimissioni, comprendendo lo stato d'animo di Elio, le hanno, con autentico dispiacere espresso alla unanimità, accettate, incaricandomi di esprimere a nome di tutta la A.A. italiana un caldo sincero ringraziamento ad Elio per il lavoro svolto in tanti anni in condizioni difficili e da solo, un lavoro prezioso per la crescita e la unità dei Gruppi e della Associazione, e per la sobrietà di infiniti alcolisti,

tutti quelli che non hanno a disposizione riunioni ogni sera. Quello di Elio negli anni passati è stato un lunghissimo dodicesimo passo che durerà nel tempo ogni qualvolta un nuovo arrivato sfoglierà la collezione di «Insieme». Grazie, dunque, di cuore per l'aiuto portato con tanto amore e sacrificio a noi tutti, grazie, caro Elio, ed auguri affettuosi da Alcolisti Anonimi italiana di serenità.

Il Comitato di Servizio nella stessa riunione di Padova mi ha affidato la responsabilità di questo giornale per una ragione più che altro tecnica: chi scrive, infatti, è l'unico nell'attuale redazione che ha i requisiti legali necessari ad assumere la direzione di una testata.

Ringrazio per l'incarico che considero temporaneo. Ringrazio gli amici del Comitato di Redazione, del Comitato Tecnico e del Comitato Amministrativo per il tempo che dedicano a questo impegno, e per la buona volontà e la loro amorosa dedizione ad Insieme. Ed «insieme» ci siamo rimessi al lavoro.

Eccovi il terzo numero della nuova serie. Ricordatevi

che «Insieme» è tutto vostro. Scriveteci, dunque. Collaborate con le vostre storie, testimonianze, riflessioni, sollevate nuovi temi, proponeteci spunti, idee, iniziative. Noi siamo qui solo per servirvi.

Roberto C.
Segretario Nazionale
di A.A.



scriveteci!!!



l'altra faccia nello specchio

Quando dentro di noi sorgono dei conflitti tra bene e male, ragione e istinto, umiltà ed egocentrismo, sobrietà ed astinenza... non è facile, a parer mio, stabilire fra loro un confine netto e preciso se non siamo rigorosamente sinceri con noi stessi.

Se poi all'insincerità si uniscono altre condizioni, come ad esempio: stanchezza fisica e mentale, prolungata assenza dal gruppo, ambiente di lavoro non sufficientemente gratificante ci può succedere di propendere più per la parte negativa che per quella positiva.

In una condizione simile mi ci trovai tempo fa; sembrava proprio di essere passato dalla parte della negatività totale e cioè verso l'istinto, l'egocentrismo, l'astinenza... insomma, ero negativo fino a dimenticare il programma A.A.

In sostanza prevalevano tra me e me certi ragionamenti fatti di domande e risposte che per un non A.A. potevano sembrare logiche e razionali, mentre per me erano un grave sintomo di follia.

Fu verso sera, dopo una giornata di lavoro che sentii una voce interna piuttosto grossa che, con tono tra il sarcastico ed il suadente, disse: — Certo che tutto questo lavoro merita un premio! Sei sempre il solito: casa e lavoro, lavoro e casa. Non senti l'inutilità dentro di te? Secondo me avresti il diritto ad una gratificazione o ad un qualcosa che ti tiri su o... che ne dici? —

Confesso che la cosa per un attimo mi trovò favorevole; ma fu un attimo, perché mi venne in aiuto una vocina debole come quella di una vecchina centenaria: — Non è

vero! Non dargli retta! Chissà quello dove vuole andare a parare! —

Ovviamente era la voce della mia coscienza che si riferiva al vocione e che oggi, credo si sia trattato dell'altro, quello che dorme in me da tempo. La vocina riprese: — E poi sai bene che non puoi fare certe cose. Chiedi invece un giorno di riposo, sicuramente starai meglio. —

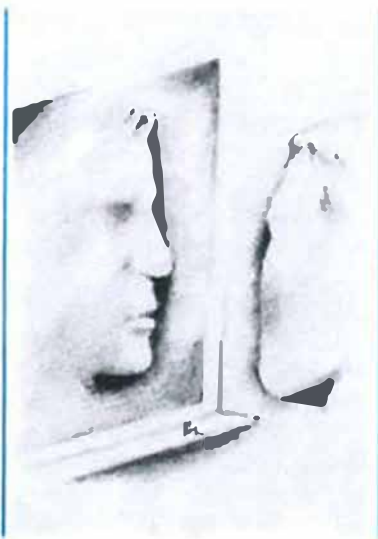
Ma il vocione che aveva sentito, riprese a dire: — Ormai non c'è più timore! Dopo una lunga sobrietà sei tornato normale, che vuoi che ti faccia un sorso? Un sorso soltanto! Anzi, se senti che ti fa male, ti fermi a metà bicchiere e tutto torna come prima.

Non ha tutti i torti, pensai tra me e me; ma la vocina mi sibilò dentro il timpano: — E tu saresti capace di lasciare là mezzo bicchiere di quella roba? No, amico mio! Anzi, io credo che tu ne ordini un altro, e poi un altro, e poi un altro e un altro ancora... lo sai come vanno queste cose! Rimani sobrio, dammi retta, e torna a casa come tutti gli uomini normali. —

La disputa tra me, il vocione e la vocina pareva fosse

terminata; sembrava che la ragione avesse prevalso ma le ultime parole mi fecero eco nella mente: ... torna a casa come tutti gli uomini normali.

Ecco, quindi io sono un uomo normale e per giunta dovrei tornare a casa... ma a che fare? A mangiare, a dor-



mire, per poi ricominciare domani la solita tiritera?

Provai a tendere l'orecchio, mi serviva una conferma che infatti venne subito. Il vocione sarcastico disse: — Meglio di così non potevi parlare! Si sente che hai il senso pratico di chi tiene alto il prestigio e la personalità di «uomo». Ve-

drai. ora che berrai quel sorso, come il tuo cuore pesante si solleverà. Sentirai come nelle tue vene rifluirà il sangue con il suo calore giusto; e nella tua mente saranno stimulate le idee: chiare e incisive, da vero uomo. E poi pensa, dimenticherai i problemi di oggi e di domani, facendoti sparire questa ansia interna che ti strugge in ogni momento della giornata. — Ecco, ora avevo vinto! Aveva prevalso la mia logica delle cose, adesso non rimaneva che agire. La vocina stridente può sbraitare quanto vuole; io ho deciso così! Andai al bagno, prima di lasciare il lavoro, per una prima sommaria pulizia; mi ravigliai i capelli e guardai nello specchio: — Ma chi è quello là riflesso nello specchio? — Somigliava molto a me, ma non ero io. Lo fissai negli occhi, gli guardai i lineamenti, mi convinsi di più che non ero io. — Chi sei? Parla! — gridai.

— Come, non ti ricordi di me? — rispose l'altro nello specchio. Io sono l'altro; sono quello a cui ogni mattina di qualche anno fa tu sputavi in faccia gridando: — Perché anche ieri sera hai bevuto? Per-

ché non ti sei fermato al primo bicchiere? Guarda come sei ridotto! — E ti toccavi le venuzze violacee che ti sporgevano dalla pelle incartapecorita.

— Ecco chi sono io! — Continuò a dire quello dentro lo specchio. — Se vuoi tornare ai vecchi tempi insieme a me è semplice, basta che tu ascolti il vocione. Ma prima guardami negli occhi. È dentro i miei occhi, che, anche se riflessi nello specchio, troverai la risposta a tutte le tue domande e vi troverai soprattutto la tua coscienza, quella vera, quella a cui non puoi mentire, altrimenti mentiresti a te stesso.

Guardai ancora un po' l'altro nello specchio e mogio, mogio, come un cane bastonato, me ne andai dritto a casa.

La mattina successiva, facendomi la barba, rinnovai, come faccio da anni, l'impegno con l'altro di rimanere sobrio altre ventiquattro ore. Lo guardai fisso per un po' e poi, come se fossimo già d'accordo, ci sorridemmo dicendoci l'un l'altro: — Forza e coraggio! —

Fernando - Roma

sincerità

piacere... renata...

Ogni mattina mi alzo e mi presento a me stessa! Provo cioè lo stesso interesse di quando ci viene presentata una persona curiosa della quale veniamo a scoprire gradatamente le debolezze e le virtù; mi vedo come in uno specchio, e, completamente estraniata, osservo questo mio doppio agire e pensare in modi inaspettati: la seziono, la scruto, la controllo!

A differenza di quando l'alcool operava nel mio corpo, trasformando questo mio ego in due laceranti mostri che si scontravano in battaglie senza tregua, trascinando me e chi mi stava accanto in questo gioco sterile e massacrante, oggi queste due personalità, liberatesi dal tenace padrone che le aizzava una contro l'altra, si guardano attonite, cercando una fusione, un equilibrio.

Vedo Renata riflessa in quello specchio, liberarsi dagli innumerevoli veli con i quali amava mascherarsi, vado scoprendo con molta fermezza tutte le difese che accuratamente nascondeva sotto quei luccicanti addobbi che a prima vista confondevano il prossimo come Salomé, e la rivesto con degli abiti adatti alla stagione, cercando di lasciare la mia e le altrui teste al loro posto!

Per me, che da sempre mi sono trincerata dietro mille responsabilità fittizie, togliere i veli e mettere a nudo le mie fragilità e i miei difetti è stata un'operazione angosciata. Ci sono stati dei momenti in cui nessuna delle due Renate esisteva, (sono sobria da un anno e mezzo), sedimentavo e basta, prendendo anche dolorosamente atto della mia lentezza nel capire parole

semplici ed elementari quali «umiltà e accettazione». Invece, proprio queste due parole così comunemente usate, ma quasi sempre così superficialmente assimilate e vissute, si sono installate in me esercitando una trasformazione lenta... ma... inarrestabile!



E allora perché, no! Pormi finalmente di fronte alla mia mediocrità, alla mia incoerenza, all'opportunismo, alla vil-

tà, alla superficialità, all'egoismo? Tutto ciò che spietatamente mi si parava davanti e che dovevo coraggiosamente affrontare, mi portava spesso a dei rifiuti, a delle sofferenze indicibili che solamente la vicinanza del gruppo e la consapevolezza della sobrietà conquistata nobilitava!

Oggi guardo questa nuova donna e mi rendo conto che questa volta qualche battaglia è riuscita a vincerla, ma non ne esulta, si prepara semplicemente ad affrontarne delle altre con trepidazione e perché no, anche un pò di coraggio conscia del fatto che insieme a lei ci sono molti altri soldati che affrontano le stesse lotte.

Di questo e di mille altre cose vado parlando con questa tizia che sta di fronte a me, e ogni mattina la saluto, mi compiaccio con lei la redarguisco e la incoraggio, la prendo per mano e l'accompagno a via del teatro Valle e la presento... piacere... Renata alcolista!



accettazione

una terribile meravigliosa malattia

Finalmente, dopo aver rotto le scatole a tutti quelli del mio gruppo con la solita frase «Perché non scrivete la vostra esperienza al nostro giornale "Insieme"?», io, Silvana alcolista, sentendomi sempre più in colpa per pretendere dagli altri quello che io non volevo fare e per la tirchieria (congenita e difficile da vincere) delle mie esperienze, sentimenti e pensieri, finalmente ho deciso di passare all'azione.

Il mio alcolismo si è manifestato a 29 anni, quando per la prima volta scoprii le sensazioni di benessere che l'alcool mi procurava.

Un giorno, dunque, dopo una grossa lite con mio marito, scappai da casa sconvolta, in preda ad una grande angoscia. Dopo una lunga e concitata camminata, accompagnata

da un cane, che in quel momento mi pareva il mio unico amico ed al quale confidai le mie fosche idee di vendetta, tra le quali quella di gettarmi sotto una macchina così avrebbe sofferto, mi trovai davanti ad un bar, entrai ed ordinai un cognac per calmar-



mi. Mi sentii subito meglio, tanto che ne presi un secondo. L'effetto fu tanto soddisfacente che, quando arrivai da una mia amica, continuai a bere anche da lei. Rientrai a casa ubriaca, ma contenta. Avevo scoperto il rimedio

contro l'angoscia. Un vero toccasana.

Quella notte ebbi la mia prima amnesia. Non detti importanza alla cosa e l'attribui all'angoscia che avevo provato per colpa di mio marito. Naturalmente! Continuai a bere sempre più per riprovare quella sensazione di sollievo e di stordimento.

Scoprii, così, che bevendo diventavo più comunicativa. L'alcool mi disinibiva.

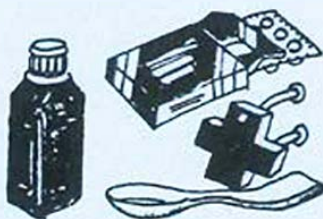
Ma c'era un «ma»!

Anche quando ormai stavo meglio e non avrei più avuto bisogno di bere, io continuavo. Non riuscivo a fermarmi. Ma scacciavo questo pensiero: non mi piaceva.

Poi c'erano le amnesie che si ripetevano spesso e che mi facevano paura. Mi dicevano che diventavo aggressiva e cattiva. Mi trasformavo in Mr. Hyde. Mi svegliavo ogni mattina, dopo una notte di incubi, con l'angosciata domanda: «Cosa ho fatto ieri?» Se c'erano dei vuoti, correvo a guardare se mio figlio stava nel suo letto, se non gli avevo fatto del male. Cercavo di ricostruire quelle ore di vuoto con l'aiuto di coloro con i quali ero stata fino a quando

non era sopravvenuto il buio nella mia memoria.

Fu la paura per mio figlio che mi fece decidere di andare da un medico. Così cominciarono i ricoveri all'ospedale, per grave depressione e trauma psichico. Flebo, iniezioni e pastiglie lasciavano il tempo che trovavano: così tentarono



con gli elettrochoc. Intanto continuavo a bere. L'alcool non mi mancava. Ma ormai, del sollievo che mi procurava all'inizio, non rimaneva più niente. Al contrario, i miei nervi diventavano sempre più fragili, le depressioni si susseguivano alle depressioni, l'angoscia all'angoscia, i ricoveri ai ricoveri. La mia mente diventava sempre più confusa, perdevo il controllo, combinavo sempre più pasticci.

Dopo ogni ricovero (sempre per depressione) stavo sempre peggio. Mi aumenta-

vano sempre più gli antidepressivi, gli psicofarmaci, ecc. Fu così che alla dipendenza dell'alcool se ne aggiunse un'altra.

Ciò nonostante non mi consideravo un'alcolizzata. Il mio bere era tutta colpa dei nervi. Se fossi stata bene, pensavo, non avrei avuto bisogno di bere. Stavo sconfinando nelle sabbie mobili della pazzia. Opinione condivisa dai medici che mi avevano in cura, i quali pensarono bene di internarmi in manicomio, come incapace di intendere e di volere e pericolosa per me stessa e gli altri. Cercarono di convincere mio marito, ma egli si oppose, e così ritornai a casa.

Oggi non dò torto a quei medici per aver pensato questo di me. Il mio comportamento non era normale. Ero violenta e manesca anche con loro e con l'idea fissa del suicidio, e poi negavo con l'accanimento che solo altri alcolisti possono capire il fatto che bevevo molto. Non ne volevo neppur sentir parlare. Ed essi non erano alcolisti e forse si sentivano impotenti. Da questa fase veramente critica, mi salvò uno psicologo, che riuscì dove altri avevano fallito. Mi

ridiede un po' di fiducia in me stessa, un po' di lucidità. Quel tanto bastò perché riuscissi a rendermi finalmente conto di avere un grosso problema con l'alcool e a cercare una via



d'uscita. Mi feci ricoverare per la nona volta, non più per depressione, ma per disintossicarmi.

Da un anno all'altro, nel fisico, avevo avuto un crollo e la diagnosi del medico non fu

delle migliori. Mi disse che se continuavo a bere, nel tempo di tre anni sarei morta o sulla sedia a rotelle.

Non era della morte che avevo paura, ma volevo smettere per mio figlio.

Il medico avisò mio marito di non permettermi di bere niente di alcolico. Fui controllata e dato che questo era anche il mio desiderio, stetti un anno in astinenza, ma con la depressione di prima.

Nessuno mi aveva detto che l'alcolismo stesso è una malattia e che al primo bicchiere sarei ricaduta nella dipendenza.

Fu così che per un aperitivo mi ritrovai con le cassette di aperitivi. Mi spaventai e cambiai bibita. Presi a bere birra. Non mi era mai piaciuta ed essendo anche poco alcolica speravo di smettere più facilmente. Fu una pura illusione perché mi ritrovai con le cassette di birra, che continuava a non piacermi ma che ero costretta a bere.

Finii col tornare ai superalcolici.

Non volevo tornare a disintossicarmi, perché mi vergognavo. Provai dagli Alcolisti Anonimi.

È stato un sollievo entrare in A.A. e vedere che c'erano altri come me, che avevano provato quello che avevo provato io, sofferto come soffrivo io. Sapere per la prima volta che l'alcolismo è una malattia e non un vizio. Vederli felici, contenti di non bere mi era parso incredibile. Ero andata là con la vaga speranza di riuscire a smettere di bere, ma pensavo che ne avrei sentito la privazione come in quell'anno di astinenza. Ma loro erano là, prova evidente che si poteva vivere senza alcool e soprattutto vivere bene.

Quello che mi è stato particolarmente duro, è stato accettare l'alcolismo come mio problema principale e le depressioni e amnesie come una sua conseguenza. Così per un anno, tra astinenza e qualche ricaduta tirai avanti, senza per mia fortuna lasciare il gruppo. Finalmente, dopo l'ultima ricaduta (la più brutta), toccai il fondo.

Feci un accurato inventario di me stessa negli anni del mio bere. Scartai tutti gli alibi, le razionalizzazioni, le idee sbagliate che mi erano state inculcate e alle quali mi ero afferrata perché mi facevano

comodo. Guardai finalmente in faccia la verità. Tutto era cominciato col bere. Le depressioni ne erano una conseguenza. Fu come ingoiare un boccone più grande di me. Quasi mi strozzavo. Ma quando lo digerii provai una profonda sensazione di pace. Era la favolosa accettazione, quella che mi portò alla sobrietà, alla gioia di non bere.

Ma oltre alla sobrietà che oggi conta per me più di ogni altra cosa, ho imparato ad amare me stessa e a non aver paura di amare gli altri. A conoscere me stessa e cercare di migliorare il mio carattere, ad affrontarle senza stampelle alcoliche i fatti dolorosi della vita. Come dice la nostra preghiera, la serenità di accettare quello che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quello che posso e la saggezza di distinguerne la differenza. Questo cerco di mettere in pratica giorno per giorno e i 12 passi mi indicano la strada.

Sono contenta di essere un'alcolista, di questa terribile e meravigliosa malattia, a





seconda se si è dentro nel tunnel di fango ed alcool o finalmente fuori del tunnel insieme agli amici A.A. che camminano insieme a me su questa strada illuminata in una dimensione nuova, dove si gustano anche le piccole gioie della vita che prima neppure mi accorgevo esistessero. Accettare le avversità e i dispiaceri che non posso cambiare con una serenità di cui a volte mi stupisco e che mi fa esclamare: «Ma sei proprio tu?!».

So a chi devo tutto questo.

Sono stata fortunata a trovare A.A. e ad accettare l'aiuto che mi è stato offerto con tanto amore.

Trovare finalmente quello di cui ho sempre sentito la necessità ed ho cercato, senza sapere bene cosa fosse.

Che tutto questo possa, con l'aiuto di Dio, come io lo concepisco, di Alcolisti Anonimi e tutta la mia buona volontà, continuare tutta la mia vita, un giorno alla volta.

Silvana - Trieste

accettazione

grazie della lezione

Oggi, pulendo la gabbia dei miei uccellini, mi sentivo serena. Il tempo nuvoloso e umido non mi dava fastidio. Poi all'improvviso la gabbia mi scivola dalle dita. Non so come sia successo, so solo che chinando lo sguardo mi rendo conto della tragedia. Le uova erano per terra, rotte, fra le sementi del mangime e qualche piuma gialla, il maschio fermo immobile, credo paralizzato dalla paura. Mi chino. prendo fra le mani la femmina: ha un po' di sangue che le esce dal becco. Mi rendo conto che sta morendo, e io non posso fare nulla per lei; un ultimo trillo e declina il capo. Ecco, la tragedia si è conclusa. Guardo con disperata impotenza. «Impotenza». Io volevo con tutta me stessa che

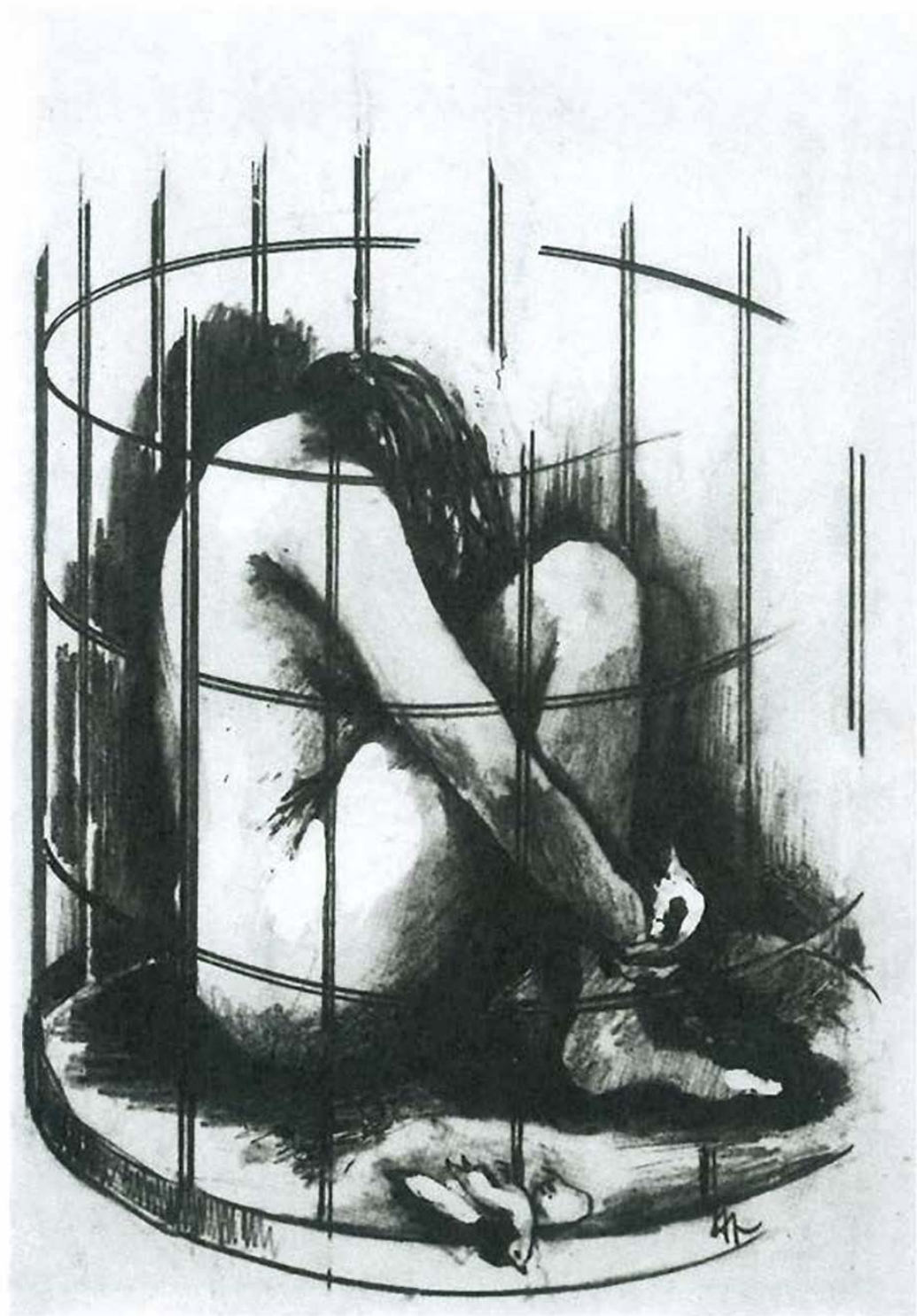
quell'uccellino tornasse a volare, ma il mio «voglio» non ha cambiato il corso naturale delle cose.

In tanti anni di alcolismo, nella disperata ricerca del perfetto, nell'angosciata ricerca di vittime da sacrificare sull'altare del mio grande «ego», nella tenacia distruttiva del «Sono io la più forte», nell'ossessionante ritmo del «lo voglio», avevo perso di vista i miei limiti.

Chi sono io? Io volevo, volevo con tutte le mie forze, ma qualcuno, o qualche cosa più forte, più grande di me ha disposto diversamente.

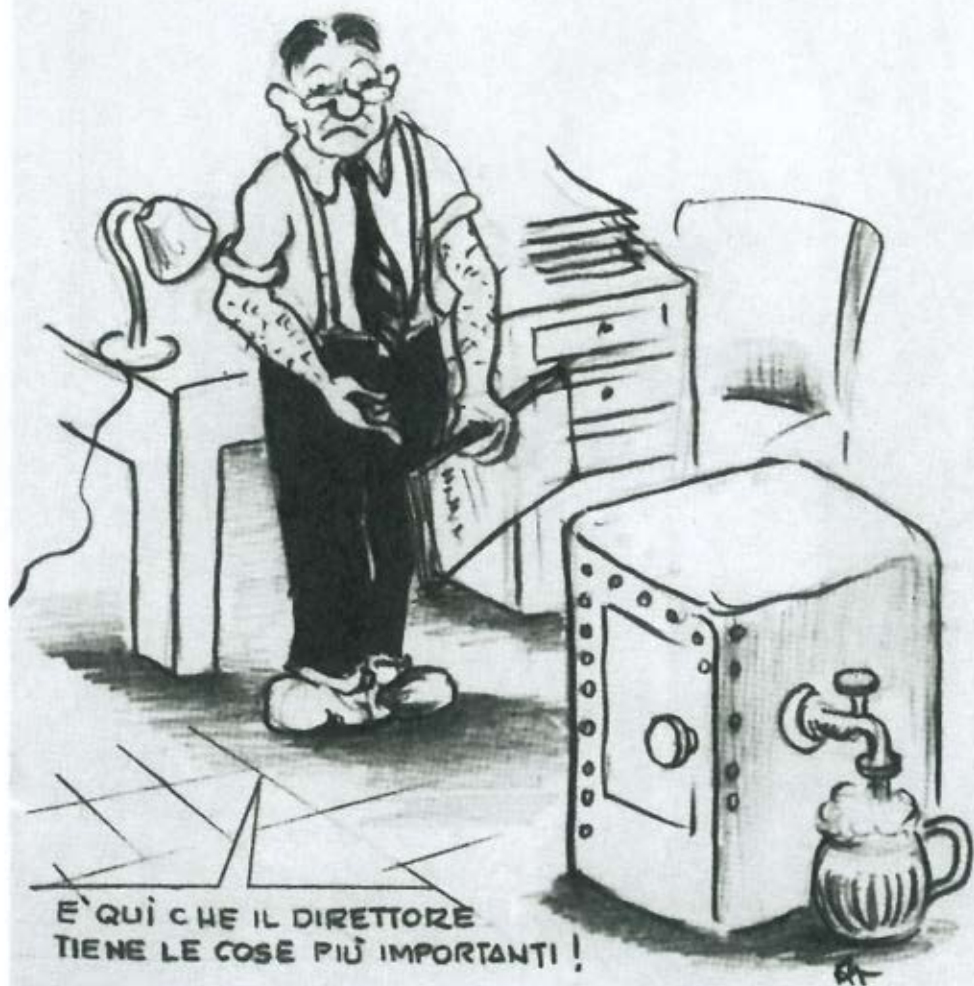
Mi sale alle labbra la preghiera della serenità e aggiungo alla fine: «grazie della lezione!»

Pierina - Trieste





Signori, un po' di... "spirito!!"



E' QUI CHE IL DIRETTORE
TIENE LE COSE PIÙ IMPORTANTI !

da un triste rituale alla vita

Quando col pensiero, risalgo il corso della mia vita, raggiungendo l'epoca in cui ero sprofondata, senza più speranza, negli alcolici e fortemente preso nei tentacoli del vino: mi vien voglia di frustare a sangue me stesso (e questo sarebbe poco).

Spesso, penso al mio comportamento di allora; dovevo aver sempre ragione, anche quando ero nel torto marcio; la mia voce era sempre vivace e prepotente ed assumeva quasi sempre un tono di minaccia, più che di convinzione ed il mio modo di gesticolare mimetizzava assai bene la suprema volontà di un disfattista che tutto voleva rompere e tutto distruggere.

Gli occhi miei, che già madre natura ha condannato ad un notevole strabismo, erano

sempre arrossati da una ira interna ed offuscati da un odio che si manifestava pericoloso per me e per gli altri. Il nervosismo acuto che la mia persona dimostrava, mani tremolanti, passsi del tutto incerti, accompagnava quella falsa allegria nata dall'alcool e da una mente già intaccata. Le mie frequenti visite alle osterie erano diventate una profonda ed obbligata abitudine che aveva del rituale e diventava sublime negli istanti in cui vuotavo un bicchiere dopo l'altro, senza far caso agli sguardi increduli, di chi meravigliato, mi stava osservando. In tale euforia mi sentivo un supremo, un eccelso, un irraggiungibile; perché solo io ero capace di affogare tutto me stesso in quella fogna chiamata alcool; solo io, potevo esse-

re in grado di sfidare e minacciare chiunque con quella mia forza datami dall'alcool e dallo stesso indebolita. Nel sentirmi grande ed orgoglioso, volevo solo rispetto e sottomissione che in realtà, era invece, solo derisione e compassione senza che io me ne accorgessi. In famiglia, regnava come assoluto sovrano e padrone, il mio costante mutismo che, molto facilmente, si sposava con delle assurde risposte senza significato accompagnate da grossolane bugie e scuse menzognere. Ero ridotto a non conoscere più la felicità, nè la gioia di vivere, nè il piacere degli affetti che mi circondavano. La mia stessa personalità, era ridotta ad un completo sfacelo da tutti ripudiata; aveva perso ogni considerazione e, giorno dopo giorno, veniva sempre più emarginata e disgustosamente criticata con polemiche che potevano far arrossire anche il peggiore dei malviventi.

Ora, dopo appena un anno di sobrietà (molto poco ma tanto utile) ora dicevo, vedo con piacere l'aurora rosata del nuovo giorno; godo pienamente la luce del sole che mi diffonde salute, quiete e pace.

Mi sento rinato ad una vita più serena e tranquilla; ho ritrovato in tutto e per tutto, gli affetti che credevo d'aver perso per sempre, quella gioia immensa, che mi viene come preghiera dal sorriso innocente dei miei nipotini, sempre pronti a protendere le loro manine per essere abbracciati. Ora, dopo aver ritrovato me stesso, mi sento consapevole dell'esistenza di un'altra forza più nobile e più intima della ragione: «l'Amore». Quell'amore sublime e tenero, che nasce dal cuore e si espande con grazia verso la persona amata, verso i figli e verso la società; portando pace, serenità e saggezza ovunque.

Sono risorto, quell'Albano, ubriaccone e sgradevole, è morto, è completamente cancellato da ogni anagrafe e, solo con l'aiuto di Alcolisti Anonimi e del Potere Superiore, non potrà più rinascere.

Son tornato nella società contento di appartenervi di sentirmi nuovamente parte integrante di essa come elemento di una cellula fondamentale utile al bene comune. La mia personalità ha ritrovato stima e fiducia nel prossimo, si è

nuovamente rialzata dal fango e gode di quel rispetto che è sprone e incitamento a migliori mete. Alcolisti Anonimi, mi ha dato tutto questo, continua sempre ad offrirmi aiuto a piene mani, elargendomi quei giusti suggerimenti, che fin dall'inizio, ho promesso di seguire. Ora, mi sento obbligato da un senso di fraterna umanità, ad aiutare chi sta soffrendo, chi effettivamente vuol rinascere con la mia stessa convinzione di vivere venti-

quattro ore alla volta senza mai toccare il primo bicchiere. E poiché, quando si riceve bisogna anche dare, ho fatto giuramento con me stesso di dare sempre il mio piccolo, grande aiuto, in cambio del tanto bene ricevuto. Con questa mia volontà, mi sento certo di continuare in una vita sempre sobria e migliore. Che il Potere Superiore, sempre mi aiuti e mi assista.

*Albano Alcolista
Udine*

le pagine di
"INSIEME" sono
vostre Collaborate





le mie prime 24 ore - sensazioni

8 novembre 1983, suonano le 9.

Apro gli occhi con fatica, la testa mi scoppia, ho la bocca impastata, amara. Mi assale un grande paura: ancora una volta, in questo momento, in questo istante, di nuovo, immensa, sconfinata, ricomincerà la vita: senza occhi, senza parola, senza pensiero, ma... Solo per queste 24 ore... Solo per oggi scenderò dal treno che porta alla morte, solo per oggi resterò sulla banchina,

solo per oggi quel treno partirà senza di me. Da dieci lunghi anni stavo in quel treno e durante questo viaggio ho violentato me stessa, ho lacerato la mia anima, la disperazione era ormai la mia unica compagna e del viaggio nulla mi resta se non quella disperazione. E poi ho capito che da anni, da troppi lunghi anni stavo in quel treno, come l'ho capito e perché non ha importanza, l'importante è che io sia scesa in tempo.

INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 3

MAGGIO-GIUGNO 1984

una casa piena di luce

Quando mio marito era ancora un alcolista attivo, nostra figlia piccola, (aveva allora quattro anni) all'asilo faceva un disegno di questo genere: c'era un uomo con un cane, dentro un cerchio, davanti un altro cerchio disegnato tutto coi pastelli neri.

Quando abbiamo chiesto alla bimba il significato del disegno, ci ha spiegato: «questo è il mio papà con il suo cane dentro una gabbia buia, davanti c'è un masso che non si sposta, non possono uscire...».

Da allora sono passati circa quattro anni. Mio marito ora frequenta A.A. ed io Al-

Anon. A casa nostra subito è cambiato tutto, papà è diventato sobrio ed affettuoso ed io ho trovato tanta serenità.

Per festeggiare il primo mese di sobrietà abbiamo portato le bambine ad Al-Anon. All'andata erano molto eccitate ed emozionante di conoscere questo gruppo, questi amici nuovi che col loro aiuto hanno portato, dopo tanti anni bui, la serenità in casa. Arrivate ad Al-Anon le abbiamo viste stranamente molto chiuse in loro stesse. Tornando a casa mi hanno spiegato la loro delusione: la stanza era molto piccola e poco illuminata. Questo loro non se

l'aspettavano; al contrario credevano di trovare delle sale grandi dove si tenevano congressi importanti e soprattutto dove c'era tanta, tanta luce. Luce come quella che è

entrata nella nostra casa grazie ad A.A. ed Al-Anon. E si aspettavano una sala molto grande come l'importanza che ha Al-Anon nella nostra vita.

Silvia - Venezia

la storia di Bertilla

Ho conosciuto questo bel ragazzo nel 1960. Mi piaceva ma aveva un difetto: beveva. Questo non mi faceva tanta paura perché gli volevo bene. Nel 1965 ci siamo sposati. Nel 1967 abbiamo avuto la fortuna di avere un bel bambino sano, però tutto andava a pezzi perché mio marito continuava a bere ed io cominciavo a star male con i miei nervi. Così siamo andati avanti fino al 1978, anno in cui ci fu il suo primo ricovero con delirium tremens ed io andavo sempre più male. Nel 1983, dopo sei ricoveri, nel mese di giugno si è ricoverato per l'ultima volta. Prima di uscire dall'ospedale, il medico, ci ha consigliati di provare la terapia di gruppo.

Il 30 agosto dopo tante prove, finalmente, ho deciso di fare anche questo tentativo:

ne avevo già fatti molti, ma tutti con esito negativo. Lui diceva sempre che non ne aveva bisogno e che ero io la matta da portare al Gruppo. Quella sera l'ho fatta proprio da matta: ho detto viva o morta ma dobbiamo andare al Gruppo.

Da quel momento Dio ha aperto una porta per noi.

Arrivati al Gruppo ci è venuto incontro un alcolista con le mani aperte che ci disse: «venite avanti...». Mi è sembrato di vedere Dio in persona. Quello che ricordo sono solo queste parole: «se riuscite a fare questi due gradini qualcosa cambierà». Io, con le lacrime agli occhi, gli dicevo: «non ne posso più, ho provato tutto e non ho fatto niente...». Ed era proprio così. Non dormivo, non riuscivo più a mangiare, non ri-

cordavo più nulla di quello che facevo e dicevo. Ero proprio disperata. Entrati al Gruppo lui è andato in A.A. ed io in Al Anon. Quella sera ha parlato un alcolista e quello che ricordo è solo che dovevo incominciare a non predicare più, non controllare più le bottiglie e non controllare quando andava fuori.

In poche parole dovevo pensare per me e così è stato.

Il mattino del 31 agosto per me è stato un giorno miracoloso. Dalla mia mente sono sparite tutte quelle brutte cose che mi facevano male per pensare agli altri. Ho incominciato a pensare che ero stata male abbastanza per niente e che era ora di finirla per sempre.

Da quel momento ho incominciato a controllare i miei nervi, a controllare l'ansia che avevo per fare tanti lavori; farli tutti e bene... Anche i lavori che dovevano fare gli altri! Da quel momento ho iniziato a chiedermi il perché facevo così. Non lo sapevo ed ho incominciato ad andare indietro col pensiero e non ho trovato niente di cui potessi rallegrarmi, piano piano ho capito che dipendeva tutto da

me e così, da quel momento, il passato era finito, cominciava un'altra vita grazie al Gruppo ed a Dio che mi ha guidata quando ero disperata. Ho fatto pace anche con me stessa ed ora sto vivendo una vita serena. Un giorno alla volta!

Questa serenità che ho trovato al Gruppo, mettendo in pratica i 12 Passi, mi aiuta a diventare sempre più umile e buona con tutti.

La mia famiglia è cambiata, mio figlio parla e gioca con me, a scuola, ora va bene. Prima, in condotta, era buono, ma non rendeva niente, ora è sufficiente in tutte le materie; con mio marito va meglio: abbiamo trovato il dialogo che prima non c'era.

Per noi, il Gruppo, è Dio, è stato un vero miracolo averlo incontrato. Sono sei mesi che lo frequentiamo e lo ritengo la mia vera seconda famiglia. Sono contenta, vivo bene un giorno alla volta, assieme al mio cuore che mi trasmette le care parole della preghiera della Serenità. Per me il Gruppo è pace, amore, serenità e Dio che mi guida un giorno alla volta.

Bertilla, Monfumo

Entrando in Al Anon alla ricerca di un modo per aiutare mio marito ad uscire dal suo problema, mi è stato detto che la prima cosa da fare era quella di non farmi più coinvolgere emotivamente dai suoi comportamenti e che, se volevo realmente aiutarlo, avrei dovuto innanzitutto ritrovare un minimo di equilibrio personale separando nettamente i suoi problemi dai miei e puntando unicamente alla soluzione dei miei problemi anche se questi derivavano dalla sua dipendenza dall'alcool. Sul momento restai di sasso, mi sembrava un paradosso senza senso, ma poi, riflettendoci sopra, dovetti ammettere che di problemi certamente ne avevo e che la sola ricerca di Al Anon presupponeva una profonda crisi personale ed una grandissima necessità di cambiare modo di vivere.

Il Gruppo dava, tra gli altri, questi suggerimenti:

— Bisogna imparare a non fare per l'alcolista quello che lui dovrebbe fare da solo;

— Bisogna imparare a non manipolare le situazioni affinché l'alcolista mangi, vada a dormire, si alzi, paghi i conti, ecc...;

Terzo Passo

la chi



— Bisogna imparare a non coprire gli errori ed i misfatti dell'alcolista;

— Bisogna imparare a non provocare una crisi;

— Bisogna imparare a non prevenire una crisi se questa fa parte del corso degli eventi.

Questi suggerimenti mi spaventarono perché proprio non riuscivo ad immaginare come una qualsiasi moglie degna di tale nome potesse evitare di soffrire di fronte alle azioni

chiave per un sano distacco emotivo



sconsiderate e folli di un marito alcolista. Io ero unita a lui — dicevo — nella buona e nella cattiva sorte proprio per un sacrosanto impegno preso all'atto del matrimonio ed era mio dovere dare tutto, anche la vita se fosse stato necessario, pur di vederlo guarito e felice. Le sue reazioni nei miei confronti erano qualche volta violente ma il più delle volte commoventi e pietose, era un uomo finito ed io rite-

nevo giusto fare per lui tutte quelle cose che non riusciva a fare da solo. In Al Anon mi dicevano che sbagliavo ma come, in pratica, non aiutarlo quando, magari dopo una notte di follia, non riusciva ad andare a lavorare e bisognava fare una telefonata per giustificare la sua assenza in ufficio? Come non parlare con un medico? Come non provare a commuovere il padrone di casa che reclamava il pagamento del fitto? E poi, come non fare qualcosa, qualsiasi cosa, quando per giorni e giorni si rifiutava di mangiare o, al mattino, quando non trovava il coraggio per affrontare la nuova giornata? E come non provvedere ai suoi bisogni ed a quelli della famiglia quando l'alcool lo rendeva abulico e pieno di paure? Come fare poi a non vergognarsi di tutte le sue follie... Qualche volta ha corso il rischio della prigione... E l'umiliazione di fronte ai vicini che lo sentivano urlare di notte e lo vedevano tornare a casa ubriaco...

Come fare a non tentare di giustificare tutto questo con un esaurimento nervoso o con una disgrazia in famiglia? Op-

pure, quando i nervi cedono, come fare a non lamentarsi con un amico o con un vicino di casa? Come fare ad evitare uno sfogo, una lite solo per evitare una ulteriore crisi? Dopo tutto io in crisi ci vivevo da molto tempo e le mie crisi erano provocate da lui... E poi, la sua crisi è perenne!

Ero convinta di trovarmi alla presenza di gente pazza o bigotta o, almeno che aveva trovato una nuova forma di rassegnazione: erano giunti addirittura a dirmi che io mi stavo assumendo, per orgoglio, compiti e responsabilità che non erano miei.

Per fortuna e per caso, mi capitò di leggere una pubblicazione intitolata «L'Alcolismo: una giostra di finzioni». Questa pubblicazione attribuiva alla moglie dell'alcolista il ruolo di «provocatore»: è addolorata e sconvolta — diceva — ma malgrado tutti i guai da lui causati, continua a stare con lui con la scusa di tenere la sua famiglia unita. Controlla tutto, cerca di imporre cambiamenti, si sacrifica, modifica, non si arrende mai, non cede mai, ma, non **scorda mai**. Riversa sulla famiglia le proprie amarezze, le

paure, i rancori, le frustrazioni diventando così una fonte di provocazione. Minaccia, ma non mantiene mai le sue minacce, farà tutto quello che l'alcolista le dirà di fare e lui si sentirà sempre di più importante, dimostra di aver paura di lui e passa le sue giornate ad aspettare un marito che quasi certamente non rincaserà o, se rincaserà, sarà talmente ubriaco da non accorgersi neppure che lei lo sta aspettando.

Si adatta continuamente a tutti i pasticci causati dall'alcolista. Lui attribuirà a lei la colpa di tutto quello che non funziona in famiglia e lei, per dimostrare il contrario, si arrampicherà sugli specchi nell'inutile e grottesco tentativo di convincersi che tutto, grazie al suo sacrificio, funziona a meraviglia. Va in cerca di denaro se il marito consuma tutto quello che ha per bere. Fa da infermiera, da medico, ripara i guasti della casa. Insomma funge da padre e da madre, da marito e da moglie. Ma nessuno può svolgere tanti compiti insieme senza nuocere se stesso: non riuscirà più a parlare con l'alcolista senza aggiungere ancora colpa.

amarezze, rancori, ostilità ad una situazione che è già quasi insopportabile...

Ed è questo il momento del crollo!

Mi identificai immediatamente in quel tipo di moglie e compresi finalmente il profondo significativo della filosofia di Al Anon.

Era stato proprio vivendo come quella moglie descritta nella pubblicazione che io avevo raggiunto il mio «fondo».

Stavo identificando ed accettando tutti i miei errori, passati, ma ancora non riuscivo a distaccarmi emotivamente dalla enorme massa di problemi che mi assillavano. Mi sembrava impossibile rinunciare alle idee e convinzioni di tutta una vita e stavo per perdere tutte le mie speranze, quando, qualcuno mi suggerì di esaminare con più attenzione i 12 Passi ed in modo particolare di tentare di vivere il più intensamente possibile il Terzo Passo perché era solo lì, nell'abbandono ad una forza più grande della mia, che avrei potuto trovare la chiave che mi avrebbe consentito di aprire la mente al distacco con amore.

Ma la strada era lunga e la scala meravigliosa dei Passi potevo salirla un gradino alla volta. Il primo Passo mi suggeriva di ammettere la mia impotenza di fronte all'alcool,



mi diceva, cioè, di accettare la sua malattia; ho capito che mi trovavo accanto due persone in una, la prima era l'uomo che amavo e che avevo sposato, la seconda l'alcolista posseduto da un orribile mostro... un essere incapace di intendere e di volere. Accettare il concetto di malattia

INSERTO DA STACCARE

rappresentò per me una liberazione, accettare la seconda parte del primo Passo richiese più tempo e fu più difficile perché mi era difficile ammettere di non poter più dirigere la vita degli altri... Anche il primo Passo suggeriva che la sola maniera per aiutare mio marito era quella di cambiare totalmente il mio modo di pensare e di vivere: io potevo occuparmi solo dei miei problemi, non avevo nessun diritto di interferire nelle sue decisioni, non dovevo fare niente! A questo punto mio marito si è trovato a non avere più l'alibi dei sensi di colpa per la sofferenza che mi causava e si è trovato a non poter più scaricare la sua rabbia sulle mie spalle visto che non riusciva più a farmi arrabbiare: si è trovato sconcertato e sempre più solo.

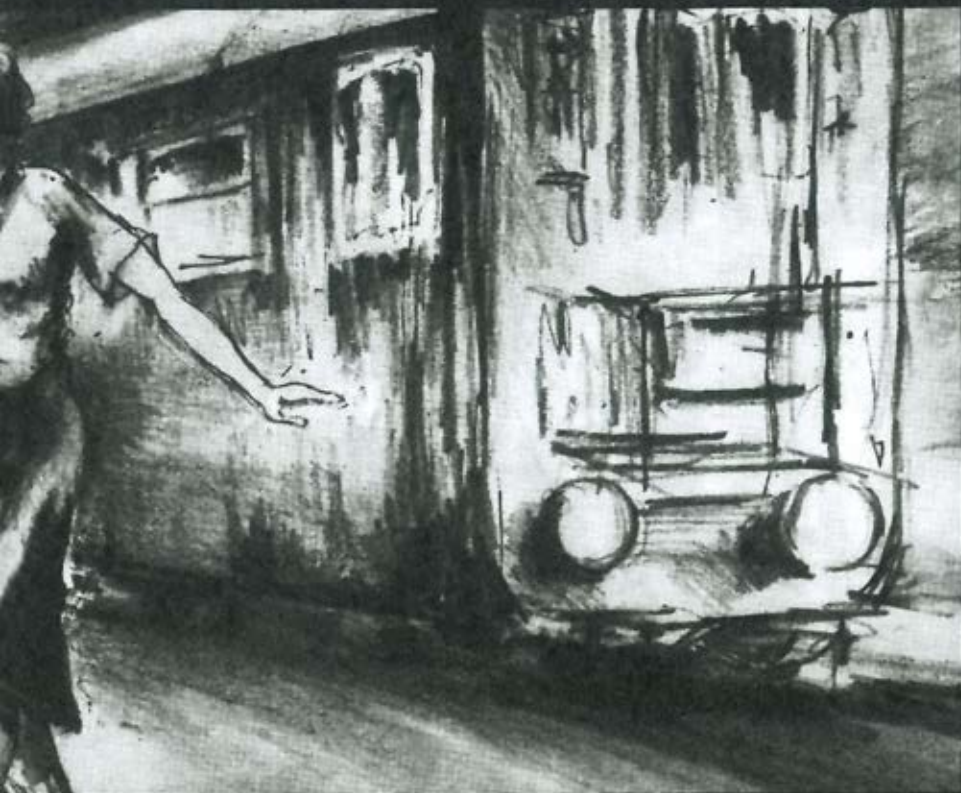
Andando avanti nel mio lavoro mi resi conto che visti i fallimenti passati non avrei potuto proseguire da sola, che avevo estremamente bisogno di aiuto e che, solo una Forza più grande di me avrebbe potuto restituirmi l'equilibrio perduto. Mi sono abbandonata prima al Gruppo ed alla guida di coloro che, prima di

me, avevano risolto problemi identici ai miei, successivamente ho ritrovato la mia fede e mi sono abbandonata a Dio. Ho smesso di fare il padreterno, ho smesso di interferire in situazioni create da mio marito ed ho smesso di imporgli le mie soluzioni. Ho lasciato a lui l'opportunità di cercare da solo la sua salvezza e mi sono messa alla ricerca della mia serenità. Oggi, forte della possibilità di abbandonarmi al mio Potere Superiore e nella certezza che il mio Potere Superiore farà per me tutto quello che, secondo lui, servirà al mio bene, posso, senza più fatica asserire i miei diritti umani senza usurpare quelli dell'alcolista sulla strada del rispetto reciproco.

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».



Ho viaggiato verso la morte, ora cammino verso la vita.

Ma in questo viaggio non sono più sola, ho tanti amici, tanti compagni A.A.

Tutti insieme camminiamo fianco a fianco, ciascuno cammina da solo ma sentiamo il rumore dei passi gli uni degli altri e ci amiamo perché crediamo gli uni negli altri.

Insieme al Gruppo, con la sicurezza della sua vicinanza, ho attraversato le tenebre ed oggi incomincio a vedere il

chiarore del sole che inizia a spuntare nella mia vita.

Con l'aiuto del Gruppo ho aperto la porta del giorno, ci sono entrata piano piano e così mi sono vista e per la prima volta mi sono conosciuta.

Così assaporo un'aria nuova e m'illumino al pensiero che oggi, di nuovo, immensa, sconfinata, ricomincerà la Vita, senza occhi, senza parola, senza pensiero... senza paura.

Stefania, Perugia

r i c a d d e r e . . .

RIALZARSI

Quel mattino del 26 agosto 1983 mi svegliai all'ospedale... polsi e caviglie legati agli spondoni di ferro di un povero letto di astanteria, il braccio destro tumefatto, gonfio e dolorante per probabili flebotomie, in chissà quale modo ed in quale stato della mia incoscienza alcolica, e, nella mente... nella mente buio assoluto, buio e paura, paura e vergogna per ciò che leggevo negli occhi sprezzanti del portantino che, dopo qualche mia supplica, «accettava di slegarmi».

Firmai per uscire e ricevetti, «omaggio», un paio di scarpe di grossa taglia, logore e sporche, forse appartenute a qualcuno deceduto; delle mie scarpe e degli altri effetti personali nessuno ne sapeva nulla né a me andava di «infor-

marmi troppo», giacché sentivo una profonda vergogna e dolore ogni qualvolta il portantino chiedeva ai suoi colleghi informazioni, facendosi mio portavoce e chiamandomi per distinguo: «quello del 18 ch'è entrato stanotte 'mbriaco, sì!!! quello ch'è portato 'a Polizzia!!

Bè, perlomeno una traccia ce l'avevo, sapevo come ero giunto lì, e, con un pò di ragionamento aggiunti qualche altra tessera al mio caotico «mosaico».

Mi avviai a casa di un amico A.A. il quale, unitamente alla moglie, si curò di me immediatamente e, successivamente, mi accompagnò al Commissariato vicino alla mia abitazione, dove, dopo una breve paternale da parte del Maresciallo, al quale promisi

«di non farlo più», ricevetti chiavi, documenti e denaro di mia proprietà.

Ricostruii con fatica che la sera prima (l'inizio del bere lo ricordavo) avevo trangugiato una manciata di sonniferi insieme ad una bottiglia di pseudo-cognac, poi ero sceso in pantofole e mi ero messo in macchina; proprio dalla medesima ero stato preso e portato all'ospedale (la macchina sequestrata e depositata in un deposito).

I motivi? La compagna con la quale avevo diviso gli ultimi 5 anni della mia esistenza mi aveva chiesto una «tregua» per «vederci dentro» in modo chiaro ed io non avevo saputo accettare questa nuova situazione che non capivo e che in ogni caso non riuscivo a «dirigere».

In realtà i motivi erano ben altri: ma molto dovetti soffrire e lavorare su me stesso, per poter «crescere» e capire quanto era accaduto.

Il legame «sentimentale» era nato quando stavo nel «problema», ed io in 14 mesi di A.A. ero, seppure in modo non sufficiente a proteggermi dall'imponderabile, «cresciuto» e le nostre strade si erano

irrimediabilmente diversificate ed io non avevo saputo accettare che questo capitasse «proprio a me».

Ora, ad otto mesi di distanza, vedo, finalmente con maggiore chiarezza e capisco che, quanto mi accadde allora, altro non era se non una evoluzione necessaria per la crescita interiore, e, che la ricaduta altro non è stato se non la diretta conseguenza di non aver «attuato e vissuto» in modo completo il programma di A.A., che comunque non avevo vissuto i 12 passi se non in relazione a quello che credevo essere la mia necessità.

Oggi sono sereno, ho capito un pò di più ma soprattutto... vivo il programma, oggi so che solo negli amici A.A. e nei dodici passi e tradizioni io posso rafforzare e accrescere il mio equilibrio ed il mio recupero spirituale.

Oggi capisco intensamente che A.A. non mi ha fatto solo smettere di bere... A.A. mi dà anche la gioia di «essere».

A proposito, ... mi chiamo Gianmario e sono un alcolista!!



se semini un pensiero,
raccoglierai un'azione.
se semini un'azione,
raccoglierai un'abitudine.
se semini un'abitudine,
raccoglierai un carattere.
se semini un carattere,
raccoglierai un destino.

antico pensiero tibetano



Mi sposai a 20 anni. venni ad abitare a Mestre allontanandomi dalla mia famiglia di origine a cui ero molto affezionata. Rimasi quasi subito incinta; partorii una bambina che morì appena nata. Iniziosi così il mio dramma.

Piangevo. ero depressa, avevo tanto bisogno di affetto e comprensione; mio marito non mi capiva: le discussioni erano all'ordine del giorno,

anzi peggioravano sempre di più anche a causa di mia suocera molto invadente.

Venni ricoverata tante volte in ospedale per curarmi questi esaurimenti, ma la depressione non accennava a diminuire.

Non bevevo ancora!

Dopo 11 mesi rimasi incinta del secondo figlio ed ero felice. Nacque il bambino. Ma la mia felicità durò poco. Mio

marito era assente a tutti i problemi di casa, andava a caccia e stava fuori anche una settimana. La serenità che volevo non c'era. Ricominciò la mia depressione.

Così ho iniziato a bere!

Un bicchiere, la prima volta, ma era sufficiente a farmi sentire euforica e a non pensare ai miei problemi.

Diventai alcolista.

Mio marito divenne mancuso, non capiva la mia malattia. In quel periodo il reparto neurologico divenne la mia seconda casa. Tentai il suicidio due volte tagliandomi i polsi. Mio marito continuava a non capire il mio bisogno di aiuto e mi lasciava sola.

Dopo molte cure riuscii a non bere per due anni. Aspet-

tai così un altro figlio. Non toccai alcool durante tutto il periodo della gravidanza. Partorii un altro bambino. Ero felice. Dopo sei mesi dalla nascita, avvenne un fatto che mi fece tornare all'alcool: mia suocera doveva venire ad abitare con noi. Non riuscii ad affrontare il problema e ripresi a bere.

Diventai bugiarda, diffidente, cattiva e sospettosa. Perché quando noi siamo «attivi», cioè in piena crisi, viviamo volutamente con due facce. Non vogliamo ammettere di essere ubriachi.

Non amavo più me stessa, né i miei figli. Mio marito, quando mi vedeva in quello stato, mi caricava di peso nella macchina e mi ricoverava al Neurologico.

Dimenticavo di dire una cosa molto importante: il bere per me era diventato indispensabile. Al mattino mi alzavo solo perché in cucina avevo un bicchiere di vino che mi aspettava, altrimenti non avrei avuto la forza per affrontare la giornata. Dovevo bere anche per fermare il tremolio delle mani, la sudorazione abbondante ed il vuoto nella testa.



Ero distrutta, non ne potevo più, e nei momenti di lucidità (che erano pochi) pregavo di avere la forza di uscire da quella situazione, oppure di morire.

Sono stata ricoverata l'ultima volta in Medicina II^a. Lì conobbi due alcolisti. Mi dissero che il 15% delle persone sono predisposte all'alcool; io ero una di quelle. Mi invitarono ad andare al Gruppo Alcolisti Anonimi.

Uscii dall'ospedale e cominciai a frequentare il Gruppo di Venezia.

Da allora sono rinata!

La vita è bella e vale la pena di viverla nella maniera migliore possibile.

Ho riscoperto mio marito ed i miei figli. Devo tutto ai miei amici del Gruppo per essere riuscita ad apprezzare tutto questo.

Ora al mattino, prima di iniziare la giornata, rivolgo al Signore la preghiera di noi alcolisti:

Signore, dammi la serenità...

Anonima, Venezia



il VI passo come lo vedo io

Con il IV passo ho fatto un inventario morale, profondo, coraggioso di me stesso, inventario che mi ha fatto capire quali sono stati i difetti di carattere che mi hanno portato all'alcolismo attivo. Con il V passo, ho ammesso davanti a Dio, di fronte a me stesso e di fronte ad un altro essere umano, la natura dei miei torti.

Se, come io credo, ho fatto con onestà e sincerità questi due passi, devo riconoscere che i miei difetti di carattere, sono stati molti, micidiali per il mio io, per la mia vita materiale, ma soprattutto per la mia vita spirituale. Certo, ho sicuramente provato ad eliminarli ed in parte, ma solamente in parte, ripeto, penso di esserci riuscito. Ma sussistendo questo dubbio, sento la ne-

cessità di chiedere aiuto, di essere pronto ad accettare che un Potere Superiore, cioè Dio, come posso concepirlo, mi aiuti ad eliminare tutti i difetti di carattere che, nel IV e nel V passo ho riconosciuto di avere avuto.

La prima domanda che mi sono posto di fronte al VI passo è stata: «Potrà o vorrà Dio perdonare i miei peccati ed eliminare i miei difetti di carattere?». Questa domanda mi è venuta spontanea perché nella mia fase attiva da Lui ho sempre preteso, non chiesto, con sincerità, con umiltà che mi aiutasse. Prima, a Dio, io non ho dato alcuna possibilità di aiutarmi, perché o troppo orgoglioso o, diciamo pure incosciente; ora, invece, rivolgendomi a Lui, come ripeto, con sincerità ed umiltà, aven-

do riconosciuto i difetti del mio carattere e chiedendoGli di aiutarmi potrà ascoltarmi, perché solamente ora che sono sobrio e cosciente Gli dò questa opportunità.

Ora che frequento il Gruppo con assiduità e, ritenendomi sobrio, posso notare il nuovo arrivato che piano piano comincia ad entrare nell'ingranaggio, cambiare ogni giorno, ogni giorno ha una faccia più serena, più felice; si nota come un risveglio, una pace spirituale che sta rinascendo e continua a crescere in lui.

Nella mia fase attiva ne ho combinate di tutti i colori perché dominato dal «mio amico alcool», ero ossessionato da lui, ma ora che credo di essere riuscito a sconfiggerlo perché non cercare di sconfiggere, di eliminare con l'aiuto di Dio le cause che per me sono state fonte di tanti dolori e sofferenze? Perché non cercare di eliminare questi difetti del mio carattere?

Io ho creduto che per poter fare ciò non dovevo cominciare dalla cima, bensì dal fondo, togliendo piano piano, giorno per giorno, ma sempre con molta umiltà, sassolino dopo

sassolino, finché la montagna, attaccata dal basso non ha cominciato a sgretolarsi ed infine a crollare definitivamente. Ho creduto opportuno fare così perché credo che lo sbaglio più grande sarebbe stato quello di cercare di vincere la montagna partendo dalla cima. Per riuscire ho pensato di partire dalle cose più semplici per arrivare alle più difficili. Ho cominciato, ad esempio, curando di più la mia persona, il mio aspetto esteriore, ma senza cadere nel narcisismo. Ho continuato cercando di eliminare le paro-



le blasfeme e scurrili che prima erano parte integrante ed essenziale del mio vocabolario, e ho proseguito cercando di eliminare quel senso di inferiorità che ancora potevo sentire verso gli altri. Proseguendo per questa strada, sempre con l'aiuto di Dio e non mi stancherò mai di dirlo «con umiltà, molta umiltà», essendo molto più sicuro di me stesso e con la certezza che dal Cielo qualcuno mi guarda, mi aiuta, mi dà una mano, ho tentato di attaccare a fondo i miei difetti di carattere più difficili. Nel fare questo non ho cercato il perfezionismo, perché nessuno è perfetto, ma ho cercato di applicarmi veramente con sincerità e umiltà e spero di essere riuscito se non proprio a vincere tutti i miei difetti di carattere, almeno a smussarli il più possibile.

Ora, dopo cinque mesi di sobrietà, mi viene spontaneo il domandarmi: «Se tu, Roberto alcolista, nella tua vita avessi cercato di cambiare te stesso (perché eri tu che sbagliavi) e non gli altri, saresti giunto a questo punto? Saresti giunto ad avere quei difetti che ti hanno portato a bere, a

morire fisicamente e spiritualmente per quasi 14 anni?». La risposta mi sembra ovvia: se avessi cambiato me stesso e se avessi vissuto una vita come il mondo certo voleva, ciò non sarebbe successo. Tutto ciò è dipeso dai difetti di carattere che mi hanno sempre accecato.

Ma come ho detto prima nessuno è perfetto e tanto meno mi sento perfetto io; perciò credo che manchi sempre qualche cosa per poter dire di aver fatto questo passo. Nel IV passo, per individuare i miei difetti di carattere, ho preso ad esempio i sette vizi capitali e penso di aver avuto alcune piccole, ma per me importantissime vittorie. La superbia: la combatto accettandomi ora come sono, un malato di alcolismo che cerca di approfondire ed apprendere per avere una vita sobria e serena. L'avarizia: cerco di dare, nella vita, ma soprattutto nell'ambito del nostro Gruppo. L'invidia: non invidio più nessuno perché attraverso i suggerimenti e gli esempi del Gruppo ho ritrovato me stesso. La lussuria: è un difetto che mi ha toccato poco, però posso affermare

che ho ritrovato l'amore, l'amore di mia moglie e della mia famiglia. La gola: non ho più questo difetto e questa è stata forse la vittoria più bella, perché non sento più il desiderio del «mostro alcool» che per tanti anni mi ha dominato; mi sento sobrio e tale voglio rimanere, senza giuramenti, ma solamente 24 ore al giorno, giorno dopo giorno. L'ira: qui ancora ho qualcosa da smussare perché ogni tanto qualche brutto scatto ce l'ho, anche se poi mi pento. L'accidia: anche questo è un difetto che spero di avere vinto perché non ho più l'incuria, la voglia di non fare, la pigrizia, ma anzi ho tanta voglia di fare e possibilmente nel migliore dei modi.

Questo è il VI passo che

Roberto alcolista anonimo ha cercato di fare nel migliore dei modi. Sicuramente in qualche cosa avrà sbagliato, forse ecceduto, ma ho cercato di farlo «con molta umiltà», perché solo essendo umile, posso chiedere l'aiuto di Dio e del Gruppo, per vincere la battaglia che sto combattendo, per cercare di eliminare, anche se non del tutto, ma possibilmente nella maniera migliore, i difetti di carattere che mi hanno rovinato, perché ho la certezza che eliminandoli riuscirò a mantenere e a rafforzare ciò che fino ad ora ho ottenuto e raggiunto: la sobrietà - la serenità - la pace con me stesso e con gli altri.

Roberto, Perugia

«Grazie molte per la vostra lettera di critiche. Sono certo che se non fosse stato per le critiche dure, l'A.A. non avrebbe mai fatto progressi.

Da parte mia, sono arrivato a dare grande importanza alle persone che mi fanno delle critiche, siano esse ragionevoli o irragionevoli. Ambedue spesso mi hanno impedito di peggiorare. Quelle irragionevoli mi hanno insegnato, spero, un po' di pazienza. Ma quelle ragionevoli hanno sempre fatto molto lavoro per l'A.A. - e mi hanno insegnato molte cose».

Bill

un anno dopo

il momento giusto

Un anno senza alcool. Un anno di sobrietà. È passato un anno; me lo avessero detto due o tre anni fa, non ci avrei creduto. Come è stato possibile? Come ci sono riuscito? Che è successo in quest'anno? È il mio primo compleanno, è tempo di bilanci: io, A.A., il programma. Che significato ha la mia vita in A.A.? Sto svolgendo il programma, e come? Sono questi i pensieri che mi si affollano in mente.

Rivado all'aprile dell'83 quando, raggiunto «il mio fondo», in piena depressione, un medico mi disse: «Provi a Londra; in Italia non abbiamo cliniche specializzate per gli alcolisti». Raccolsi il poco coraggio che mi restava e facendo un disperato affidamento sul poco inglese che conoscevo, partii.

Erano anni, dopo la fase in cui avevo creduto di poter smettere quando volevo, che tentavo di «controllare» il mio bere. Ogni volta una delusione, ogni

volta sprofondavo un po' di più nell'autocompassione e verso lo scoramento. Ora avevo deciso, tentavo qualcosa. Non sapevo cosa, ma tentavo. Non lo sapevo ancora ma avevo già ammesso la mia sconfitta: chiedevo aiuto.

In clinica mi dissero che ero un alcolista, rifiutavo l'idea; non potevo ammetterlo. Io un alcolista? Io lo straccione, il mendicante col fiasco in mano, l'uomo abbruttito e disprezzato da tutti? Non era possibile! Ma mi dissero anche che l'alcolismo era una malattia. Cominciai a vedere le cose sotto un'altra luce. Allora non era colpa mia, non ero io che ero un debole, non dovevo più avere vergogna di me stesso, dovevo solo curarmi. Ma l'alcolismo è una malattia da cui non si guarisce mai; potevo solo evitare «il primo bicchiere» giorno per giorno, ma per sempre! Mi sembrò impossibile. Poi mi

parlarono di un Potere Superiore che poteva farmi riuscire in ciò che da solo non ero capace di fare. Non mi fu difficile capire: avevo così disperatamente bisogno di aiuto. Non lo avevo mai ammesso ma erano anni che nel mio subconscio lo sapevo, e ancor più lo sentivo in quel momento: solo in una clinica in un paese straniero con difficoltà a capire e a farmi capire, lontano dai miei come unica compagnia le loro fotografie e un «puffo» che mi aveva regalato mia nipote di due anni prima di partire. Sono un credente e identifichai subito il Potere Superiore con Dio. E come può Dio che è Amore farci nascere con una malattia inguaribile senza darci anche i mezzi per fronteggiarla? Fu l'inizio. Poi venne il resto del programma di A.A.

Dopo un anno non so se sono cambiato, non so se ho svolto o sto svolgendo bene il programma, ma so che ho trovato una serenità che prima non avevo mai conosciuto, non cerco la felicità perché non è di questo mondo, mi contento della serenità che è già una cosa meravigliosa. La ricerca della felicità, cioè dell'impossibile,

mi riporterebbe alla disperazione. Ho ridimensionato i miei obiettivi, le mie aspirazioni, posso affrontare problemi e difficoltà che un tempo non sapevo fronteggiare. Quando mi sembra di non farcela, mi ricordo della preghiera della serenità e mi ripeto «sia fatta la Tua volontà, non la mia» e vado avanti. Non so se sono cambiato, se ho eliminato i miei difetti e nemmeno se li ho individuati tutti, ma ho imparato ad avere a che fare con loro.

A volte, mi dico, era così facile e non eri riuscito a capirlo da solo, hai sofferto per anni, hai rischiato di distruggere te stesso e tutti quelli attorno a te e continuavi senza capire; ci voleva il miracolo di A.A., ci voleva quel Potere Superiore, che ti ha fatto sapere nel momento in cui eri maturo per accettarla, quale era la strada da seguire. Avessi saputo di A.A. qualche anno fa non sarei stato pronto ad accettarla, l'avessi saputo dopo, forse sarebbe stato troppo tardi. Ora ci sono dentro, ho trovato l'aiuto di cui avevo bisogno, non debbo far altro che continuare.

Nico, Roma

come ricevi dai

Mi chiamo Sergio, sono un alcolista e sono nato per la seconda volta il 23.12.1981 al Gruppo A.A. di Rovigo.

Prima di conoscere A.A. l'alcool mi aveva distrutto, fisicamente e moralmente. Un mese di manicomio, cure mediche, casalinghe, ricovero in un ospedale, qui a Rovigo. Per la prima volta, il 23.12.1981, un medico mi ha detto non la solita frase: «Si limiti nel bere, lei è un viziatto». No! Mi ha detto «Lei è un ammalato». «Ammalato — ho detto io — e di che cosa, dottore?» «Di alcolismo — mi ha risposto —». Beh, vi dico io che questa parola «ammalato» mi si è inchiodata nel cervello. Dopo tre giorni in ospedale ho conosciuto due alcolisti, sobri da un anno. Non mi hanno fatto alcuna esortazione, paternale, invito, ordine: niente di tutto ciò. Mi

hanno raccontato la loro storia di alcolizzati e basta. Io li ho guardati e ho pensato: «Ma se loro ce l'hanno fatta, perché non posso farcela anch'io?». E fino ad oggi è stato meraviglioso, bello, magnifico: un giorno alla volta. Non cambierei uno dei più brutti giorni di questi oltre due anni di sobrietà con il migliore di quelli venuti prima del 23 dicembre 1981.

Grazie A.A., grazie Preghiera della Serenità, grazie 12 passi. Ho ritrovato Sergio, me stesso, il mio Signore, la mia famiglia. Ho imparato da A.A. a volermi bene e guarda caso, ricevo tanto, tanto bene e cerco di darne via, però penso mai abbastanza perché ne ho ricevuto tanto. Mi alzo al mattino, dico la mia preghiera della serenità, non tremo, non vomito, il giorno mi si presenta subito meraviglioso.

so, vivo, oggi vivo sicuramente, domani non lo so, non faccio programmi. Ieri è passato, dimenticato tutto, eccetto una cosa: il male che mi ha fatto l'alcool. Ecco fino a questo momento ciò che mi tiene lontano dal primo bicchiere è il ricordare sempre il male che mi ha fatto l'alcool. Io sono alcolizzato per tutto il resto della mia vita e oggi non bevo, solo acqua sì, solo acqua. Spero, se avrò una ricaduta, di cadere in una aranciata, in una spuma, nell'aceto. Qualcuno forse riderà, ma nell'insalata non metto più aceto. Solo olio. So che l'aceto si fa anche col vino; di chimica non m'intendo, è meglio andar sicuri, non si sa mai la compulsione!

Giorni or sono chiacchiando con uno psicologo mi disse che io ero, anzi sono, un autolesionista, un nichilista solo per il fatto che io mi considero alcolizzato per tutta la vita. «Quindi, professore, secondo Lei io oggi potrei considerarmi guarito dall'alcolismo?» «Eh, sì — dice lui —» «Ma allora cosa vuol dire considerarmi guarito? Che posso andare a bere? Vede, professore. Lei sarà un bravo psico-

logo, ma mi permetto di dirLe che Lei in fatto di alcolismo non capisce un tubo. Io nella mia vita, fino a questo momento e fino a mezzanotte, non sono stato mai così bene, mai, e la mia malattia alcolica me la tengo per tutta la vita che mi resta, me l'accarezzo, me la cullo. Non voglio guarire. Sono alcolizzato per tutta



la vita e oggi non bevo, non mangio dolci con alcool, cioccolatini con alcool, medicine con alcool, aperitivi fasulli, mascherati. Sono io, Sergio, felice, tranquillo, sereno. Sicuramente anch'io ho i miei problemi giornalieri. Li affronto e li risolvo con calma e serenità, come la mia preghiera, fermandomi spesso duran-

te il giorno per qualche minuto, facendo un esame di coscienza. Una volta pensavo di risolvere i problemi andando a bere e invece li aggravavo. Oggi, sobrio, se un problema non lo risolvo, rimando a domani e se non ci riesco lo accantono. Andando a bere non risolvo niente, anzi».

Ecco, amici. Tutto questo

lo faccio soprattutto per me. Sergio alcolista, non per mia moglie, i miei figli, parenti e amici. Voglio andare io alle riunioni di A.A., prima Sergio e dopo gli altri. È una verità che ho imparato in A.A. Come ricevi, dai. Grazie, A.A., continuo a vuotare i tuoi portacenere.

Sergio, Rovigo



Il N° di Conto Corrente
E': **74028002**

intestato a: «INSIEME» in A.A.

Via Domenico Lupatelli, 62 e - 00149 Roma

L'ABBONAMENTO ANNUO È DI L. 15.000

abbonatevi!!!



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.***



sommario

- 1 Grazie Elio!, di Roberto C.
- 3 L'altra faccia nello specchio, di Fernando
- 6 ...piacere...renata, di Renata
- 8 Una terribile, meravigliosa malattia, di Silvana
- 14 Grazie della lezione, di Pierina
- 17 Da un triste rituale alla vita, di Albano
- 20 Le mie prime 24 ore - sensazioni, di Stefania
- 22 Ricadere - rialzarsi, di Gianmario
- 25 Anonima veneziana, di anonima veneziana
- 28 Il IV passo come lo vedo io, di Roberto
- 32 Il momento giusto, di Nico
- 34 Come ricevi dai, di Sergio

sommario inserto Al Anon

- I Una casa piena di luce, di Silvia
- II La storia di Bertilla, di Bertilla
- IV La chiave per un sano distacco emotivo, di Gina

Si avvertono gli amici che «Insieme» non pubblica più le date degli anniversari di sobrietà: siamo in tanti ormai e non c'è più spazio.

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 potevamo 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 potevamo 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
Roberto Campa

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

