

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

# INSIEME

IN A.A.

ANNO III - N. 5

BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 1984



# A. A.

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

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

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è di rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la 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.

## un anno dopo

*Scorreremo «insieme» questo numero a Rimini forse prima di andare a dormire la sera del sabato, quando «i giuochi saranno fatti», quando, cioè, la nostra A.A. o avrà un nuovo statuto su cui appoggiarsi solidamente e fiduciosamente, o dovrà ancora sostenersi sulle ormai esili strutture del vecchio. Nel primo caso A.A. potrà assolvere più efficacemente, rapidamente ed efficientemente il suo unico scopo di aiutare noi vecchi ubriacconi a diventare e rimanere sobri; nel secondo caso seguirà ugualmente a realizzare il suo scopo primario, ma con minore speditezza perché priva di una razionale concentrazione di forze. Nel primo caso si potrà dire che A.A. italiana è uscita dalla sua adolescenza, sta diventando matura e cosciente della sua responsabilità di mantenersi intatta e funzionale per coloro che ne avranno bisogno nel futuro; nel secondo che la nostra A.A. ha ancora bisogno di un po' di tempo per crescere. Ma in ambedue i casi questa Assemblea può dare e dà qualche certezza a noi tutti: che il tempo delle grandi crisi si sta allontanando, che A.A. non corre più gravi rischi, che gli alcolisti, come dice Bill, non torneranno più nelle loro caverne, perché la nostra adorata A.A. si sta finalmente avviando a ritrovare la sua Unità.*

*Questa certezza è la sintesi di un anno di esperienze al vostro servizio. In questo periodo voi, al Nord, al Centro, al Sud avete messo in comune con me in innumerevoli serate, la vostra forza, esperienza e speranza. E le paure, le incertezze, i dubbi, le inquietudini, le crisi adolescenziali dei Gruppi.*

*Il Sud, dove fra l'altro abbiamo avuto tre importanti occasioni di riunioni di informazioni a Bari, Reggio Calabria e Campobasso, risente della mentalità di quelle regioni e cresce lentamente facendosi strada fra i tabù che tutti conosciamo, ma l'importante è che non si fermi e cresca per la dedizione e l'amore dei suoi pochi commoventi servitori fidati, gli ultimi in Italia a vivere ancora l'esperienza dei pionieri di Roma che ricercarono e attesero per anni in Via Napoli 58 fratelli che soffrivano. Ma, come loro, i servitori fidati del Sud non si scoraggiano, coscienti della loro responsabilità: e questa è una realtà confortante che ho sperimentato e vissuto in quella splendida parte della penisola che è il Sud.*

*I Gruppi del Centro Italia hanno dato ovunque quest'anno segni di rinnovata vitalità: due sostanziosi seminari in Umbria, moltissime iniziative un po' dappertutto di collaborazione con Ospedali e Cliniche (quanti nuovi medici amici in Lazio e Umbria!) varie riunioni di informazioni locali.*

*L'Emilia-Romagna si è recentemente costituita in Comitato Regionale, dimostrando la sua maturità e unità, e ha espresso un notevole numero di servitori fidati, ricchi del fervore sanguigno delle loro regioni.*

*Il Nord – salvo qualche residuo mugugno ligure che si sta affievolendo perchè si sta formando anche là un Comitato Regionale – con i suoi tantissimi Gruppi in Lombardia, Veneto, Friuli-Venezia Giulia, si è da un pezzo svegliato ai grandi valori di A.A., e cresce con la forza trainante tipica di quelle Regioni. C'è stata, è vero, una notevole crisi in Lombardia, una crisi dolorosa e sofferta per me che sono amico dei protagonisti, servitori fidati cui dobbiamo comunque gratitudine, ma il loro provato amore per A.A., per i fratelli che soffrono ancora, è, più che speranza, certezza di una prossima ritrovata unità. Tutto il Nord, fervido di iniziative di ogni genere e di ogni tipo tese ad accelerare i tempi, a portare il più rapidamente possibile al maggior numero di persone il messaggio, tutto il Nord cresce, vola, ma non è decollato il Piemonte, salvo la Val d'Aosta, e chi scrive sa di essere venuto meno alla sua responsabilità verso gli alcolisti che ci attendono lassù. Ai due lati opposti, il silenzio e il mutismo del Piemonte dove innumerevoli alcolisti soffrono ancora, e il servizio fativo e amorevole del Friuli dove altrettanti alcolisti vengono aiutati.*

*Un anno dopo, questa è, in una sintesi ovviamente estrema, la situazione della nostra A.A. che ovunque sta solidificando le sue basi spirituali e dappertutto cresce, ora lentamente ora rapidamente, ma cresce appoggiandosi sui suoi grandi principi (quelli che dovremmo «mettere in pratica in tutti i campi della nostra vita»). E dobbiamo tutti gratitudine al Comitato per la letteratura dei Servizi Generali per i tanti libri e opuscoli che in questo anno ci ha messo a disposizione consentendo a noi tutti di conoscere meglio questi grandi principi spirituali che sono la base della nostra sobrietà e che danno a ciascuno di noi, al nostro Gruppo, ai nostri Comitati Regionali e ai Servizi Generali, la vitale capacità di portare con la massima efficacia l'aiuto agli alcolisti che ce lo chiedono. Che è l'unico scopo per cui ci riuniamo nei Gruppi e ci troviamo tutti riuniti qui a Rimini per la nostra Assemblea.*

*Riuniti e forse un poco più «uniti», consapevoli finalmente che le nostre vite e le vite di coloro che verranno, dipendono dalla pace fra di noi, premessa al bene prezioso, indispensabile al recupero nostro e di coloro che verranno, della nostra Unità.*

*Ho terminato le giornate di quest'anno di servizio, che oggi si concludono qui fra voi, ripetendo alla sera le sublimi parole di quella pagina del XI Passo che è l'unico «pezzo» d'Italia nella letteratura ufficiale di A.A. – ma che divino contributo – la preghiera semplice di San Francesco:*

*«Signore, fa di me uno strumento / della tua pace: / dove c'è odio, io porti l'amore, / dove c'è offesa, / io porti il perdono, / dove c'è discordia, / io porti l'unione».*

*Non so se il Potere Superiore ha esaudito la mia preghiera. (Ma voi, forse, sì)*

*Roberto - Segr. Nazion. di A.A.*

## papaci

Mi chiamo Giorgia, sono un'alcolista.

Dio!, Dio!, Dio! Uffa! Uffa! Uffa!! Ma che cosa c'entra questo Dio con il mio bere? E già, sta a vedere che adesso t'arriva questo dio e, come per incanto, io starò meglio e tutto sarà «zucchero sulle fragole»!

E poi, tra l'altro, non ci ho mai creduto e non comincerò proprio ora.

Figuriamoci! Perciò: calma ragazzi, calma! Io sono atea, queste cose non fanno per me. Mi stanno bene, benissimo tante cose di A.A.: sono più che felice di riuscire a non bere; ma, per carità, tutti questi passi su dio (e sono, mi sembra, ottomilanovecento-settantatré) se voi volete farli, fateli, accomodatevi pure, siate padroni di rimbecillirvi quanto vi pare. Ma non io! Non ci credo, anzi mi secca «un pochino, abbastanza» che anche qui, malgrado le belle parole, si usi il trucco dell'«oppio dei popoli».

Questi i miei pensieri e parole in gruppo a proposito di Dio. Risposta del gruppo: «Giorgia, ascolta, non importa; tieni solo la mente aperta» Uh! Uh! Non mi hanno dato neppure la soddisfazione di questionare, ma tanto *lo* la mente aperta l'ho sempre avuta. Mai stata bigotta o fanatica in vita mia (loro piuttosto mi sa che pendano da quella parte).

*Io ho la mente aperta! Capito?! E invece no.*

Ora, per me, mente aperta non significa più solo lasciar entrare parole da un orecchio farle uscire dall'altro; mente aperta per me, non è più la stazione ferroviaria dove c'è chi entra, chi esce ma dove non si ferma mai nessuno. Mente aperta: ascoltare cercando di capire, sforzarsi di comprendere perché vengono dette certe cose al posto di altre e infine capire che non si capisce. Ho dovuto capire, ammettere e accettare il fatto di essere io a non capire. E ca-

pire che non capirò mai appieno.

Poi una piccola idea per me luminosa! Possono essere an-



che gli ometti verdi marziani; può essere un ideale; può essere un tutto cosmico; può essere la natura; può essere un gruppo A.A.; può essere una qualsiasi cosa in cui io possa credere, credere all'essenza e

non ai particolari: il singolo può deludere, A.A. non delude; un albero secco può non piacere ma la foresta è sempre stupenda; un asteroide è solo un sasso ma l'universo è magnifico. Ho cominciato così. Poi il faticoso abbattimento dei miei «muri mentali», la difficile separazione delle cose di Dio dalle cose degli uomini; il distinguo tra religione e spiritualità; il non giudizio delle azioni umane (giuste o sbagliate che siano) fatte in nome di Dio; il fidarmi e l'affidarmi a un qualcosa più grande, talmente grande che comprimerlo entro i limiti di una sola dottrina equivale per me al voler infilare una camicia da neonato a un gigante: talmente grande da essere Tutto e proprio perché Tutto non essere ristretto e limitato a nulla. Per me Dio è anche l'umanità, ma l'umanità non è Dio; Dio è anche natura ma la natura non è Dio; Dio è anche un gruppo A.A. ma il gruppo non è Dio.

E finalmente non è più il Grande Vecchio con la barba che lanciava fulmini, castighi e anatemi, stranamente, vedi caso, tutti addosso a me.

Egli è per me Amore. È per

me non Padre-Padrone, bensì Papà anzi, più amorevolmente ancora (in dialetto), Papaci. Io so che mi ama per quella che sono. Io amo i miei figli anche quando mi fanno arrabbiare, anche se per gli altri non sono bellissimi, anche se disobbediscono, anche se loro non mi amano. Io amo loro. Papaci mi ama anche quando sbaglio e mi dà uno sculaccione. Il perché a volte lo capisco a volte no e mi ribello, rispondo, litigo, tengo il muso, ma, Papà è sempre lì, disposto e disponibile; il suo amore è sempre presente sono io che

dimentico, sono io che devo imparare ad amare. E non sono più sola. Non più.

Gonfiavo il mio corpo di «spirito» per essere spiritosa e non avevo capito che era la mia anima ad avere sete di tutt'altro tipo di Spirito.

Ed ora senza aver perso o rinnegato nulla, senza essere fervente e praticante, senza nessuna apparente mutazione esterna io credo in «un certo non so che, che taluni chiamano Dio» e che io chiamo Papaci.

Giorgia - Trieste

## riflessioni sul programma

Cito una frase che a me sembra molto importante e sulla quale vorrei fare un mio modesto commento:

*«L'efficacia di A.A. risiede soprattutto nello spirito di gruppo, nell'accettazione di una dipendenza, nel risveglio spirituale, nel cambiamento della personalità».*

**Lo Spirito di Gruppo:** Recupero, unità, servizio, cioè il motto di A.A. penso che possa sintetizzare ciò che io posso intendere per spirito di Gruppo.

**Recupero:** Inteso come aiuto che il Gruppo dà al nuovo venuto in A.A., o al membro di A.A. che è ricaduto dopo

un certo periodo di sobrietà, o al membro di A.A. che ancora naviga nell'incertezza della sua malattia alcolica, o a ciascun membro del Gruppo che ascolta e fa tesoro delle esperienze e testimonianze degli altri, non dimenticando di pensare ai malati che ancora non sono giunti in A.A.

**Unità:** Intesa come compattezza del Gruppo nel suo insieme, intesa anche come forza del Gruppo perché, mancando l'unità e questa forza, il Gruppo è destinato fatalmente a cadere, a fallire. (Cito dal libro «Come la vede Bill» pag. 229 «Come la sobrietà significa lunga vita e felicità per l'individuo, così l'unità significa la stessa cosa per la nostra Associazione nel suo complesso. Uniti vivremo, disuniti avremo la fine»).

**Servizio:** In A.A., oltre al recupero e al ristabilimento dell'Alcolista, esistono mansioni che, sebbene si dica che il Gruppo non ha capi ma solo umili servitori, vanno svolte e possibilmente con efficacia: a partire dal Segretario di Gruppo, al Tesoriere, al Rappresentante ai Servizi Generali e così via. Come servizio (parlo

sempre per me) deve intendersi anche il mantenimento dell'ordine e della pulizia dei locali adibiti alle riunioni, il pulire i posacenere alla fine delle riunioni stesse e tante altre piccole cose che possono sembrare insignificanti ma che per l'Alcolista in via di recupero diventano importantissime perché, facendo queste piccole cose, egli sente di partecipare alla vita del Gruppo e sente la responsabilità del buon funzionamento dello stesso. A proposito di questa responsabilità ritengo che essa possa collegarsi alla 7ª tradizione «Ogni Gruppo dovrebbe essere finanziariamente autonomo e rifiutare contributi esterni»; infatti, ogni membro (ricordando forse gli sperperi della fase attiva) dovrebbe sentire l'impegno di contribuire, secondo le proprie possibilità, al mantenimento del gruppo, poiché il sorgere di difficoltà economiche può togliere la necessaria serenità per il lavoro di recupero dell'Alcolista (scopo principale) e può nuocere notevolmente all'unità del Gruppo stesso, il che significa anche mantenere viva la Coscienza di Gruppo. Secondo la mia

opinione, è cosa molto importante il ritenere che anche fare un XII passo è un servizio che rendiamo ad A.A., perché facendo un XII passo è vero che rafforziamo la nostra sobrietà, ma allo stesso tempo facciamo un servizio in A.A. cercando di aiutare un Alcolista che soffre ancora indicandogli la via di A.A.

**Accettazione di una dipendenza:** Mentre nella mia fase attiva ho accettato una sola dipendenza, quella del mio dio alcool, ora mi trovo all'accettazione di una dipendenza del tutto diversa; è un'accettazione che posso definire l'arrendersi a una Potenza più grande di me, Potenza o Potere Superiore che per me è la sintesi di due cose: il credere in Dio e nella Sua bontà (sia fatta la Tua volontà e non la mia) e il credere nel Gruppo come Forza Superiore che mi aiuta giorno dopo giorno con le varie esperienze e testimonianze a ritrovare me stesso, la mia sobrietà e a cercare di difenderla e migliorarla, per non tornare indietro nella strada fino a qui percorsa. Se nella fase attiva accettavo la mia dipendenza dal dio alcool con

smisurato orgoglio, ora accetto questa altra dipendenza con umiltà, con molta umiltà, perché per me l'umiltà è la base fondamentale per apprendere, affrontare e mettere in pratica i 12 passi del recupero dalla mia malattia alcolica. Io mi sono accettato e mi accetto come sono: un malato di alcolismo; mi sono liberato del mio orgoglio di alcolista attivo quando per la prima volta in A.A. ho detto: «Mi chiamo Roberto e sono un alcolista». Ho accettato la dipendenza da una Potenza Superiore aiutato moltissimo dalla Preghiera della Serenità che mi ha insegnato prima di tutto a prendere le persone e le cose come sono se non posso cambiarle e che soprattutto mi ha fatto capire che se non posso cambiare le persone e le cose, posso cambiare me stesso con serenità, senza traumi né problemi. E questo, lo dico sinceramente, mi è stato e mi è di molto, molto aiuto.

**Il risveglio spirituale:** Come posso io, Alcolista recuperare, definire o descrivere il mio risveglio spirituale? Per me risveglio spirituale è stato ed è tuttora un destarsi del mio io,

della mia persona, della mia anima che per tanti anni si erano assopite se non addirittura scomparse da me. Finalmente, con il risveglio spirituale, dopo 12-13 anni di assenza, riemergono valori e cose che credevo perdute per sempre. Valori e cose che riemergono mano a mano che procedo al compimento, allo studio e a mettere in pratica i 12 Passi di A.A.; passi che per me sono l'essenza, l'unica via maestra che mi ha portato a ritrovare la vera sobrietà, la vera serenità e, dopo tante sofferenze, la vera felicità. Sono entrato in A.A. da oltre un anno e per me è stato un continuo risveglio spirituale. È stato un rinascere a una nuova vita, è stato come la crescita di un bimbo che più cresce e più scopre cose nuove: dal muovere i primi passi, al pronunciare le prime parole, allo scoprire cose nuove che ogni giorno che passa, oltre che destare curiosità, appaiono sempre più belle e interessanti. In A.A. ho trovato degli amici e una grande famiglia che mi ha seguito giorno dopo giorno; ho trovato la pace con me stesso. La mia personalità, prima plagiata

dall'alcool è emersa e, nonostante la mia innata timidezza ora ho la forza di parlare e di guardare negli occhi le persone che mi stanno davanti; ho trovato la forza di riconoscermi umile (non umiliato) autoanalizzandomi giorno dopo giorno e scoprendo finalmente le cause che hanno deviato i miei istinti naturali: dai difetti di carattere all'autocommiserazione, rancori e invidie, allo smisurato orgoglio dell'alcolista attivo. Risveglio spirituale per me è stato anche (e forse molto importante) dire al Gruppo alla fine del mio 11 passo queste parole: «Vengo per prendere, ma cercherò anche di dare». Una certezza ce l'ho ed è quella che fino a ora dal Gruppo ho preso tanto fino a raggiungere una sobrietà che credo e spero sia duratura, ma ho anche una speranza: la speranza di aver dato con le mie testimonianze ed esperienze qualche cosa che possa essere servito a qualche amico A.A. a raggiungere un qualcosa che forse gli mancava. Se ciò fosse vero ringrazio Dio per avermi dato la forza di rendere qualcosa di quel tanto che ho preso. Risveglio spirituale è stato anche cerca-

re di fare, nei miei modesti limiti, qualche XII passo, con Alcolisti che non frequentano o che hanno frequentato per poco tempo il Gruppo e cercando di portare una parola di conforto, di sollievo, ad amici che erano ricaduti o che ancora pendevano e pendono nell'incertezza dell'accettazione della loro malattia alcolica. Infine risveglio spirituale è stato il ritrovare quella fede in Dio o Potere Superiore, quella fede che mi ha fatto dimenticare i giorni perduti, che non mi fa pensare al futuro perché domani non so ciò che potrà accadermi, ma che mi fa dire ogni giorno: solo per queste 24 ore cercherò di non bere e restare sobrio, solo per queste 24 ore vivrò come Dio, Potere Superiore, vorrà.

**Cambiamento della personalità:** Oggi che sono sobrio, mi rendo conto che la mia personalità, se la intendo come modo di vivere, nella mia fase attiva era distorta da quel dio alcool che mi dominava. Esistevano in me due persone: l'io e l'altro in continuo conflitto tra loro per la supremazia, la definisco così, dell'uno nei confronti dell'altro. Ma,

varcando la soglia di A.A. con il vero desiderio di smettere di bere (condizione per me essenziale per riuscire ad apprendere, mettere in atto i 12 passi di A.A. e quindi tornare alla sobrietà), io sono riuscito a uccidere l'altro, il mostro che per tanto tempo mi ha dominato e, finalmente, sono tornato a vivere, a vivere una vita sobria, serena e finalmente anche felice, intendendo per sobrietà non solo lo smettere di bere, ma anche il cambiamento di comportamento in tutti i campi della mia vita; infatti se prima mostravo il palmo della mano ora ritengo di mostrare il dorso. Dico questo per mia esperienza personale perché da quando sono entrato in A.A. il mio modo di vivere è cambiato completamente; riesco a vedere le cose con ottimismo, riesco in poche parole a vivere la vita nel vero e proprio senso della parola: vivere è diventata una gioia perché ho ritrovato una famiglia che stavo perdendo, perché ho ritrovato l'amore di mia moglie e delle mie figliole, perché ho ritrovato la gioia e la stima nell'ambiente di lavoro, perché soprattutto ho ritrovato la bel-

lezza di quanto Dio mi ha e ci ha dato: vivo perché ho riscoperto la bellezza della natura, la bellezza dell'Universo pur con le sue gioie e i suoi dolori. Vivo soprattutto per difendere e rafforzare la mia sobrietà (senza giuramenti di sorta) perché mantenendomi sobrio ho, se non la certezza, almeno la speranza di continuare a godere di quei beni che Dio e il Gruppo sono riusciti a ridonarmi e farmi capire quanto siano belli dopo che mi sono mancati per tanto, per troppo tempo. E posso dire che oggi come oggi, vivo anche e forse

per il Gruppo, per gli amici veri che vi ho trovato, per la grande famiglia di A.A. che tanto mi ha dato e seguita a darmi. Cerco di dimostrare la mia gratitudine al Gruppo e ad A.A. nel suo insieme con lo svolgere nel migliore dei modi i servizi che il Gruppo mi ha affidato, con la frequenza fino a ora ininterrotta alle riunioni e con l'apprendere e mettere in atto nel migliore dei modi che credo sia possibile gli insegnamenti, i suggerimenti e i 12 passi di A.A.

*Roberto - Perugia*

---

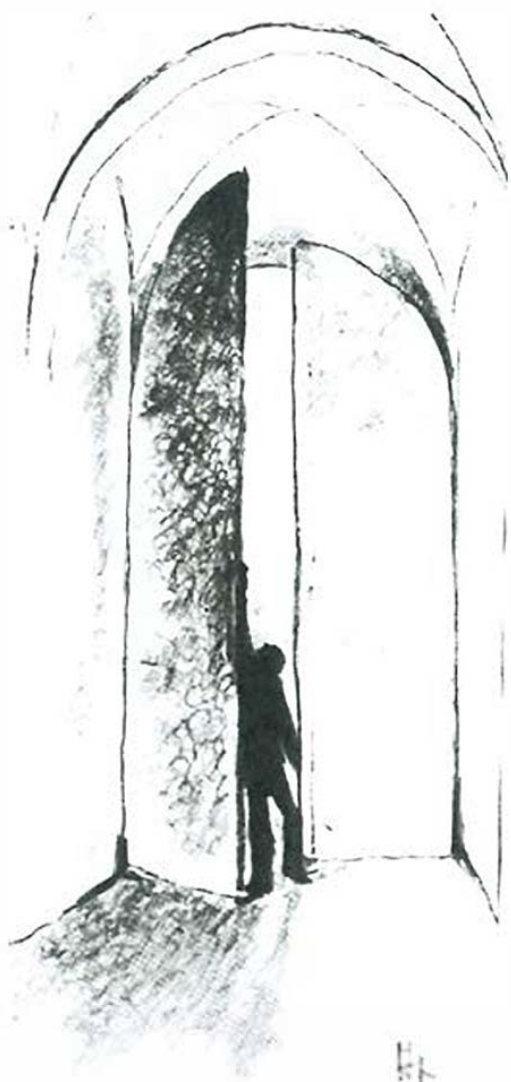
## **dal limbo alla luce**

La camera era bianca e pulita; attraverso le persiane filtrava un raggio di sole. Tutto quello che intravedevo dal mio limbo mi stimolava a nascere, ma nella mia pigrizia mi crogiolavo, anzi mi sentivo protetta in quel luogo oscuro, nel mondo della notte e delle tenebre.

Andavo e venivo per strade a me conosciute e al tempo stesso estranee, strade che avrei dovuto percorrere da sola, ma che mi mettevano an-

goscia, e me ne stavo lì racciucchiata, protetta nel mio limbo, sicura che al momento giusto avrei deciso «Io» di nascere.

Intanto crescevo e quel luogo angusto incominciava a essere troppo piccolo per me. Sentivo mancare l'aria e sempre più spesso una parte di me incominciava a dolere. Ero diventata troppo grande e quel limbo, che prima mi proteggeva, ora mi pesava addosso come un macigno.



Avevo bisogno di nascere, di respirare aria pura, aria di sicurezza e fiducia. Quante volte avevo deciso di nascere? Una, cento, mille volte e ogni volta il fallimento. Dovevo cercare aiuto, mi rendevo conto che «Io» da sola non potevo nascere.

«Oh! Dio, aiutami!» una voce dal di fuori mi arriva alle orecchie, piano piano si insinua nel mio essere. Forza che ce la fai, ancora un poco, tre o quattro scalini. Mi fermo un attimo, un dubbio, cosa troverò? Ancora uno scalino, rinuncio, torno indietro. «Forza!» mi dice la voce lontana. «Fai presto! Là dietro c'è il sole, la luce, la vita!».

L'ultimo scalino; come è doloroso il nascere. La porta si è aperta: «Sono nata!».

Un sorriso, un abbraccio, un «ciao, come stai?», «spostati, fai un po' di posto anche a me», «quanti anni hai?», «presto due anni, e se mi tieni per mano ne faremo di strada insieme».

Chi sei... Ma come chi sono? Sono Pierina, sono un'alcolista, da dove vengo? Vengo dall'inferno, dove vado? Dove vuole Dio.

*Pierina - Trieste*

## dalla libia, con amore

Cari A.A.,

sono un alcolista, mi chiamo Renzo e da tre mesi sono entrato a far parte di A.A.: un giorno qualunque, un giorno in cui avevo raggiunto il fondo del pozzo; ma non ero solo, c'era con me il compagno alcool, il mio inseparabile custode che io chiamavo amico; d'altra parte per tanti e tanti anni mi è stato vicino e io gliene ero grato, gli volevo bene e guai se non era lì a portata di mano; io lo cercavo, lo imploravo di essere a mia disposizione, e già mi dava tanta euforia, tutti i problemi erano risolvibili: un bicchiere e poi un altro e ancora un altro e chi se ne importava se non avevo soldi? se mi ero fatto la barba? che importanza c'era di arrabbiarsi e affannarsi, che importanza se la gente mi prendeva in giro ironicamente, se mi si dava ragione purché stessi zitto? tanto c'era lui, il mio amico bottiglione che mi faceva sentire nel giusto e grande e onesto e super.

Ma poi non mi ha dato più tutto ciò, ha incominciato a essere cattivo, ha incominciato con la nausea mattutina, poi con l'amnesia, con gli incubi, di notte mi svegliavo tremante e mi sentivo enormemente gonfio; intorno a me enormi figure volevano prendermi, picchiarmi e derubar-mi; mi dicevo: ecco adesso mi faccio un bicchiere e tutto passa. Ma da un bicchiere a 10 era così facile, tanto facile che la mattina mi svegliavo riverso tra il water e la vasca sporco di vomito e di cacca.

Ecco cosa ha fatto a me l'amico alcool, mi ha ridotto a una larva umana, ma che dico?, a un animale senza anima e dignità.

Ma un bel giorno, un numero telefonico, una voce amica, un gruppo di amici mi ha detto: «Sei malato, sei alcolizzato».

Mi sto curando, grazie A.A.! GRAZIE!

*Renzo - Roma*

## la casa in collina

Possiedo una casa in Umbria, una casa in mezzo a un piccolo gruppo di altre, quasi tutte uguali, antiche e semplici come in città non se ne vedono più, vecchie case arroccate e raccolte sul fianco di una collina: da lontano appaiono come un unico grande monastero; d'inverno, di notte, con le luci rade che a distanza sembrano ancora più fioche ricordano il paesaggio di un presepio: case che sembrano trovarsi lì per caso, in mezzo a una distesa di campi, di prati, di boschi e nella bella stagione in mezzo a un tripudio di verde e di fiori, a una natura bellissima nella sua semplicità.

Possiedo questa casa da sempre e mai ho saputo apprezzarla nel suo completo valore, mai ho saputo cogliere la pienezza di quanto avrebbe potuto offrirmi. Mi serviva, e me ne sono servita spesso, in quei fine settimana in cui vole-

vo uscire dal mio solito ambiente e dare libero sfogo, indisturbata e incontrollata, alla mia voglia di divertirmi, di sfrenarmi, di eccedere in qualche modo e alla mia necessità di bere: e così mi creavo l'alibi della gita in campagna a respirare aria pura, per ossigenare il fisico e la mente, dicevo io, dopo una settimana di caotico e stressante ritmo lavorativo, mi creavo l'alibi della comitiva di amici che avevano voglia di divertirsi perché bere in compagnia mi avrebbe colpevolizzato molto di meno, l'alibi infine delle bistecche da arrostiti nel caminetto, perché carne alla brace in città non se ne mangia così spesso e soprattutto perché ci si accompagna tanto bene il vino rosso, quel vino locale così fresco e frizzante, appena spillato dalla botte, così genuino che «se ne può bere finché se ne vuole, tanto non fa male», e forte di



questa teoria e in omaggio alle regole della buona ospitalità mi davo sempre un gran da fare per procurare in abbondanza fiaschi di quel vino, ma proprio fiaschi, belli grossi e panciuti, perché bottiglie più raffinate e meno capienti avrebbero stonato con il rustico dell'ambiente, continuavo a dire io.

Ricordo di quelle serate sempre un crescendo di vivaci-

tà, di animazione, di grandi bevute, di un'allegria che diventava sempre più artificiale col passare delle ore e il vuotarsi dei bicchieri e io che dovevo inventare pretesti sempre nuovi e continui per brindare a qualcuno o a qualcosa e trovare così l'ultimo alibi per poter continuare a bere fino a una completa sazietà che non arrivava mai.

Ricordo di quelle notti il

sonno che poi tardava a venire, gli incubi quando finalmente riuscivo ad addormentarmi, il risveglio traumatico a mattino inoltrato, il cerchio alla testa che mi accompagnava tutta la giornata, il viso stravolto dagli eccessi della sera precedente, i miei obblighi verso gli ospiti che a quel punto mi apparivano gravosi e pesanti e il mio ritorno in città completamente a pezzi per reinserirmi nel vortice della routine quotidiana dopo due giorni che avrebbero dovuto essere di vacanza e che mi avevano invece stancato più di un intero mese lavorativo. È stato sempre così, per molti anni, d'estate e d'inverno, col sole o con la pioggia.

Ho aspettato a lungo, dopo aver smesso di bere, prima di tornare nella mia casa in collina.

Ci sono andata da sola, qualche mese fa; la primavera, che in città non si era ancora fatta vedere, in campagna mi appariva invece in tutti i suoi aspetti, dai più vistosi ai più sfumati: dalle piccole gocce di rugiada sull'erba al cinguettio degli uccelli sugli alberi, dall'esplosione di fiori di ciliegio, di susino, di biancospi-

no, di mandorlo, di pesco in tutte le sfumature di bianco e di rosa, ai piccoli appezzamenti colorati in mezzo al verde dei prati, macchie bianche di pratoline, macchie multicolori dei più svariati fiori di campo, distese di ciclamini nei boschi. Ho respirato a fondo l'aria di campagna così pulita e profumata, rinfrescata da una lieve pioggia recente, ho annusato odori per me così insoliti, odori di erba bagnata, di fiori che non sapevo che esistessero, l'odore di antico in alcuni angoli della casa, l'odore di legno stagionato nelle cantine, l'odore anche acre e piacevole di muffa in certi ripostigli dimenticati o addirittura sconosciuti.

Ho sentito di nuovo la musica semplice e dolce delle campane del vecchio campanile, ho assaporato la pace e la quiete all'interno della piccola chiesa, ho visto, forse per la prima volta, gli affreschi alle pareti che una mano ignota ed esperta ha dipinto chissà quanti secoli fa; mi sono inginocchiata su quelle panche rustiche, ruvide e scomode e forse ho anche pregato, io che non prego mai, e forse ho anche pianto, di gioia per aver

ritrovato la capacità di saper vivere la realtà con la pienezza di tutti i sensi, io che dei sensi e delle sensazioni avevo sempre cercato nell'ebbrezza dell'alcool la chimera nefasta dell'esaltazione e dell'alienazione e che avevo finito col diventare sempre più cieca, sorda e ottusa.

In questi giorni sul muro della mia casa in collina dovrebbe essere fiorito il gelsomino: non mi ero mai accorta, prima, che ci fosse una pianta di gelsomini su quel muro; ora, se chiudo gli occhi, mi sembra quasi di sentirne il profumo e credo che i cespugli nei campi siano diventati ormai tutti gialli di ginestre e che di notte i sentieri siano tutto uno scintillio di lucciole e che più su, dagli alberi dei boschi, già si senta il continuo, incessante concerto delle cicale a cui fa da risposta più giù, nei campi, quello più tenue e intermittente dei grilli.

Voglio tornare presto nella mia casa in collina; voglio tornarci d'estate a contemplare le bionde distese di spighe mature, a sentire l'odore del grano appena mietuto e a guardare il cielo pieno di stelle nelle lunghe notti serene; ci tornerò in

autunno a sentire l'odore della vendemmia, a guardare le castagne mentre cadono dagli alberi, ad ammirare il colore delle foglie, l'argento degli ulivi e il rosso bruciato dei castagni, a stupirmi di quadri così perfetti che solo la natura sa dipingere. E ci tornerò forse anche d'inverno, accenderò il fuoco nel caminetto e mi soffermerò a pensare a come ora è tutto diverso da prima, migliore di prima, a come mi sento più in pace con me stessa, con gli altri, col mondo.

E se qualcuno si accorgerà di questo mio cambiamento e si stupirà vedendomi la mattina presto a respirare la primaria salubre e leggera o a bagnarmi il viso di rugiada o la sera tardi soltanto a contemplare le stelle o a tornare a casa carica di fiori di campo con le gote arrossate per una corsa nei boschi o con gli occhi brillanti questa volta di sana contentezza e mi chiederà meravigliato che cosa mai mi sia successo, potrò dirgli, e forse si stupirà ancora di più, che ho finalmente ritrovato, attraverso e grazie ad A.A., la gioia di vivere.

*Marina - Roma*



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



## **si, vale la pena!**

Vale la pena di smettere di bere? E per chi?

Quando per la prima volta varcai la soglia di A.A. completamente distrutta dal momento che avevo deciso di dire *no!* all'alcool, non sapevo, ovverossia non mi ero chiesta se valeva la pena di farlo, e per chi.

Mi ero resa conto che la mia vita era ormai diventata ingovernabile, impossibile, pur vivendo ormai nel buio più completo, nei brevi sprazzi di lucidità mentale, soffrivo, soffrivo molto e mi rendevo conto che facevo soffrire gli altri. Soprattutto i miei figli e le persone che mi circondavano. Ma ci doveva pur essere un qualcosa, una possibilità di salvarmi.

Quel qualcosa c'è stato: la mano di A.A.

Ho smesso di bere pensando di doverlo fare per gli altri.

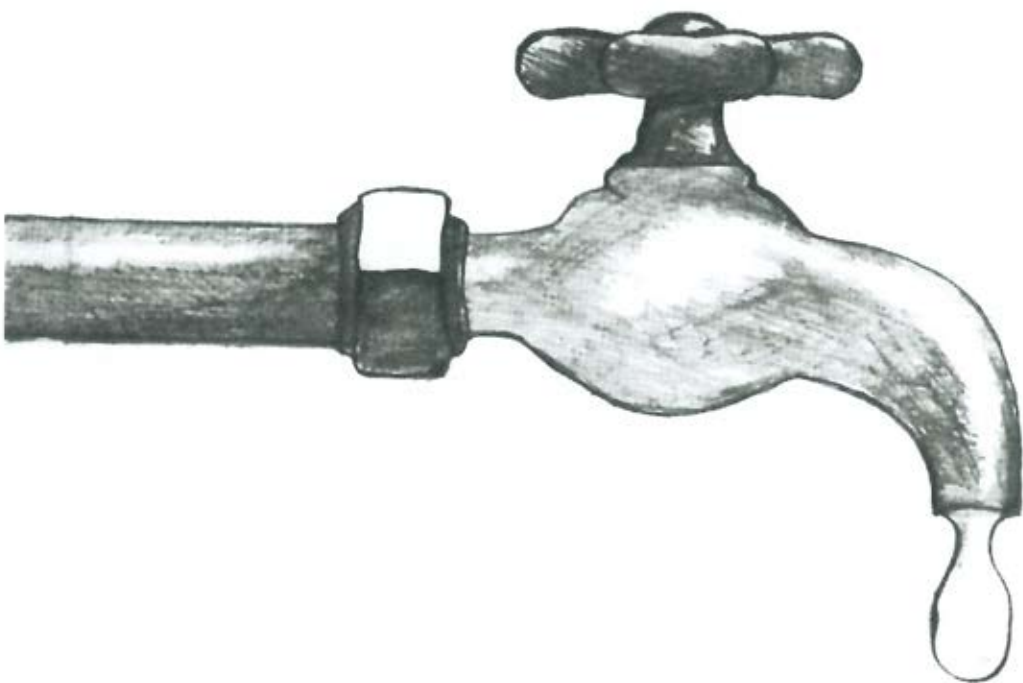
Quando in A.A. mi dissero che dovevo farlo soltanto per me stessa non riuscivo a capire

nemmeno il significato delle parole. Io capii più tardi. Smettere di bere per me non è stato difficile, ma ben più difficile è stato vivere senza alcool. Il primo impatto con la realtà è stato duro, una lotta tremenda, giorno dopo giorno. Ci sono riuscita. Ho capito che i problemi c'erano prima, ci sono e ci saranno sempre. Ho capito che la gente che mi circonda è esattamente quella di prima, io sola sono cambiata, io che devo sempre e ancora cambiare, ma con la ferma convinzione che tutto quello che faccio, lo devo fare solo e soltanto per me stessa. Devo cercare di voler un po' più bene a me stessa e di conseguenza agli altri: vivendo meglio io, vivranno meglio gli altri.

Non è facile, ma un giorno alla volta ce la farò e ne vale veramente la pena credetemi! Ho buttato via gli anni più belli della mia vita sbagliando, ma anche un solo anno vissuto meglio, può compensarti di una vita intera di sbagli, e ne vale la pena, ma ripeto, tutto ciò che faccio, lo devo fare sempre e soltanto per me.

Grazie A.A.

*Novella - Udine*



*i vostri articoli  
fanno il  
nostro giornale!!*



---

**INIZIAMO LA CAMPAGNA  
ABBONAMENTI PER IL 1985**

Ripenso all'infanzia passata, un'infanzia che non ho mai avuta, un'infanzia il cui unico ricordo è un ricordo di dolore.

Ero in collegio, avevo otto anni, beata età per tanti ragazzi, mi chiamano al centro di un grande salone mi dicono: da oggi hai un nuovo cognome: il nome dei miei genitori non esiste più c'è solo un nome assai strano; per me quel nome ha un solo significato «Bastardo».

Oh dolce infanzia, ripiena di schiaffi, di botte, di brutte parole, di cene saltate, di frasi ingiuriose, senza averle meritate!

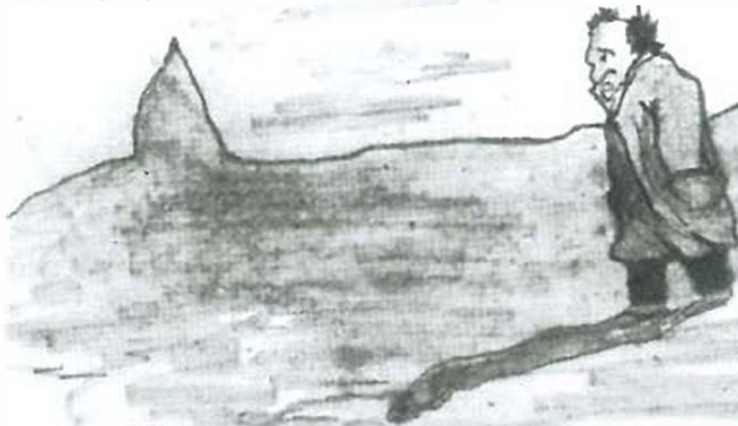
Tre anni sono passati, ho cambiato collegio, il dolore lo stesso, le stesse parole, le stesse umiliazioni, avevo 11 anni e mi sembravano cento, piangevo da solo. Comincio le medie, a scuola sono bravo, voglio riuscire per far vedere che anche un nessuno può primeggiare, finisco le medie, ho la borsa di studio, ne sono orgoglioso, ora posso studiare, voglio far vedere che da solo so vivere. Vado a ragioneria, ormai sono un ragazzo, i compagni di scuola, «carissimi amici», alla prima occasione ritorna il mio nome «Bastardo».

A scuola ho sempre la borsa di studio, ma dentro di me è tutto uno sbaglio, mi chiudo in me stesso, non riesco a parlare, giramenti di testa, ansie notturne, pianti da solo per non farmi sentire, non mi capirebbero anzi mi umilierebbero di più. Roberto fatti forza, devi riuscire: arrivo al quinto anno e qui viene il crollo, non riesco a prendere la borsa di studio, è finita, che faccio? Mi chiama il rettore, non puoi più studiare, nessuno ti paga, devi andare a lavorare. Il mondo mi crolla, ora sono più solo di prima, non ho nulla in mano, non sono nessuno.

Ho dei padrini, vado da loro, mi hanno sempre seguito quand'ero in collegio, non hanno potuto aiutarmi perché erano poveri, ho diciotto anni, introverso, scontroso, non conosco nessuno, stati di ansia continui, non so cosa fare, trovo degli amici di vita oppure cerco di reagire?

Ho fatto una scelta, ho fatto domanda presso una banca, supero gli esami, il provino va bene, ritorna domani, mi dicono, puoi incominciare. Il mondo si tinge d'un tratto di rosa, in pochi minuti ho scordato il passato, sono felice! Domani lavoro!

E viene il mattino, mi presento all'ufficio, ci sono delle pratiche da firmare «la solita prassi» mi dicono «non ti spaventare». Mi prendo quei moduli, comincio a riempirli, a un tratto mi fermo, comincio a sudare, guardo la domanda, la rileggo, continuo a guardare, il tema era questo: Figlio di e di... ho messo N.N. Un po' rinfrancato in fin dei conti mica avevo rubato. Consegno il tutto, ripassi domani, sono molto cortesi, non stia ad aver paura, va tutto bene è cosa da nulla.



**INSERTO DA STACCARE**

## **QUI AL-ANON**



---

INSERTO DI INSIEME N. 5

SETTEMBRE-OTTOBRE 1984

---

***ancora una testimonianza sul «Distacco emotivo»***

---

## **HO PROVATO ANCHE QUESTA...**

Sono la moglie di un alcolista e vorrei dire talmente tante cose che dovrò faticare non poco per non uscire dall'argomento che ho scelto per comunicare con voi: «Il mio distacco emotivo».

Quando giunsi al Al. Anon., circa otto mesi fa, ero in quello stato di disperazione, confusione, depressione,

frustrazione, voglia di morire, voglia di vivere.... e chi ne ha più ne metta, che bene o male, oggi so, come siete tutti. Ma io non venni per cercare aiuto, bensì per dire poi a mio marito: «Ho tentato anche questa, non è servita a niente, quindi te ne puoi anche andare!!»

Però non è andata così.

Io non ricordo bene cosa disse quella sera in riunione, ne potrei riferire le parole che mi furono dette, posso solo dire che quando sono uscita di lì stavo meglio e dentro di me lavoravano incessantemente alcune frasi: «L'alcolismo è una malattia mentale, spirituale e fisica: pensa a te; primo passo: accettazione; distacco emotivo, distacco emotivo, distacco emotivo...»

Quest'ultima mi affascinava e forse inconsciamente sapevo che racchiudeva in sé la mia salvezza.

La mattina successiva, decisi di mettere ordine a quel groviglio di pensieri e cercare di spiegarmi il significato di quelle frasi, leggendo la letteratura datami al gruppo; passai quasi tutta la giornata a studiarci sopra, e che gioia rendermi conto che non mi ero chiesta neanche una volta, cosa stesse facendo lui, se stava al lavoro, se aveva bevuto, ecc.!

Quindi questo era possibile!

Avevo, per il momento, trovato il modo di occupare il tempo libero, senza ossessionarmi con quelle domande vecchie di anni; rimaneva però un problema, un grosso problema: prima o poi sareb-

be rientrato, come avrei reagito? Leggere del distacco emotivo è una cosa metterlo in pratica è un'altra!

Nel bel mezzo di questa mia lotta interiore me lo trovo davanti, nelle sue solite condizioni e le mie solite emozioni stavano per riaffiorare quando una vocina dentro comincia come un lampo a ripetermi quanto avevo letto, e se volevo continuare a lottare, perché non farlo con una strategia diversa? Pensa a te, lui sta già tanto male per suo conto, lascialgli decidere la sua strada. **SMETTI DI LOTTA**RE. La mia nuova strategia.

Non è stato facile attuare il distacco, ma in fondo non è neanche così difficile come credevo in quanto: se io ho accettato l'alcolismo come malattia, ho riconosciuto la mia impotenza di fronte all'alcool, (dopo dodici anni il mio fallimento in materia e schiacciante) e riconosco di avere sbagliato in molte occasioni, come posso ancora combattere e lottare contro una cosa che mi ha già vinta o meglio annientata? Quindi **DISTACCO**. Ma distacco dal problema alcool, e non dall'essere umano.

lo ho ricominciato a mangiare, ad uscire, ad apprezzarmi, a socializzare, ad organizzare le giornate ecc., sempre chiedendo aiuto quando ne avevo bisogno ed ho cercato in tutti i modi di non permettere più a quella parolina (alcohol) di ossessionarmi; ma non sono mai venuta meno (almeno credo), ai miei doveri di moglie e di madre, non mi sono mai assentata senza dirglielo o lasciargli una comunicazione, ed ho cercato di fargli sentire che lo capivo e lo accettavo ed ero sicura che con A.A. ce l'avrebbe fatta.

Arrivò poi, dopo circa un mese, la sua richiesta di aiuto, a me, proprio a me, che tanto avevo lavorato per poi capire che nulla potevo fare per la sua malattia. Mi ritrovai con la cornetta del telefono in mano e un turbinio di emozioni da togliermi l'equilibrio, ma riuscii a fare l'unica cosa che ancora oggi ritengo l'unica: gli comunicai con tanta umiltà, fermezza ed amore, che io non potevo fare niente, doveva chiamare gli amici di A.A.

Prima ho detto con umiltà, fermezza ed amore, perché queste sono le componenti del mio distacco.

Comunque da quel giorno abbiamo ricominciato a vivere, certo con qualche capitolobolo emotivo ogni tanto, ma non c'è problema, perché dopo ogni caduta ci si rialza sempre con qualcosa di nuovo e positivo dentro e con il nostro programma le ferite guariscono in fretta, basta volerlo.

Grazie A.A., grazie Al. Anon., la strada da percorrere è lunga e a volte accidentata, ma con voi al fianco ce la farò; non dico che sia facile, ma voi mi date i mezzi per: migliorare la mia esistenza; riacquistare il mio equilibrio; imparare a fare delle scelte sensate senza che sia l'impulso o l'orgoglio a dominarmi; imparare a riconoscere i miei limiti e mollare la presa su cose troppo grandi e/o nocive per me; e non è poco per imparare a vivere solo in funzione di me stessa. Tutto ciò è molto di più, io l'ho trovato nella filosofia del nostro programma, e spetta solo a me scegliere il tipo di vita da condurre, ed io ho scelto, con voi al fianco ce la farò. Grazie amici.

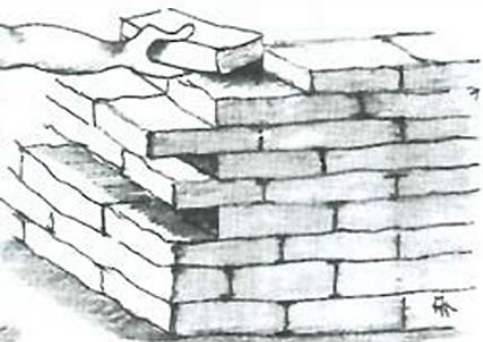
*Stefania*

Il conflitto che oggi io ho è che debbo lavorare giornalmente su me stessa per resistere alla tentazione di precipitarmi fuori e cercare qualcuno che mi ama e che non voglia ignorarmi, qualcuno che voglia interessarsi a ciò che ho da dire e a ciò che sono in grado di fare. Quando mi sento sola e rifiutata da mio marito, talvolta mi convinco che esiste qualche magica persona fuori di qui che mi farà sentire bene. Questo mi accade quando dovrei fermarmi e ricordare che c'è qualcosa di sbagliato nei miei pensieri. Nessuna persona ha il potere di farmi sentire bene. Comincerò a sentirmi bene quando imparerò come stare bene con me stessa. Mi avevano insegnato che tutto ciò che dovevo fare per essere felice era innamorarmi, sposarmi, avere dei figli. Io ho fatto tutte queste cose, ma la mia via non è stata soddisfacente. Tuttavia io credo ancora che ciò può avvenire. Uno dei principali lavori che devo compiere come moglie di un alcoolista è quello di tener ben presente il fatto che il mio benessere personale dipende soltanto da me. Durante gli anni dell'al-



coolismo attivo di mio marito, io mi sentivo meno importante dei suoi amici o del suo alcool. Dicevo a me stessa che egli non mi amava, perché non ero molto degna. Quando nacquero i figli, fui sorpresa di scoprire che sembrava che essi non fossero importanti per mio marito. Non sapevo che egli era un alcoolista e che l'alcool era la sola cosa importante per lui. Io sapevo soltanto che qualcosa non andava bene. Cominciai ad avere la sensazione che sia i figli che io meritavamo comunque di più di quanto ci veniva

## Posso costruire la mia felicità



dato. Nel mio stato di ira e di offesa era facile per me sentirmi respinta, non amata e indegna. Era inoltre facile per me usare ciò che avevo imparato negli anni precedenti: **«tutto quello che devi fare è di trovare un uomo che ti faccia felice»**... Io cominciai a guardarmi intorno. Fortunatamente per me, tutto ciò che feci, fu di guardare. Ero troppo timida per avere quelle relazioni. Gli anni trascorsi da sposata avevano indebolito le mie capacità di decisione. Avevo una paura strisciante di non piacere comunque a

nessuno. Ero nell'imbarazzo fra l'odio per mio marito perché mi respingeva e la paura di trovare un nuovo uomo che mi facesse sentire rispettabile. I miei anni in Al-Anon, mi avevano aiutata a risolvere altri problemi e così, proprio seguendo i principi di Al-Anon, pregai per avere aiuto anche per questo ed attesi. Ho atteso per tanto tempo e sprecato tante ore facendo castelli in aria sui begli uomini che incontravo. Alla fine sono giunta lentamente a capire che io soltanto sono responsabile della mia felicità. L'avevo sempre saputo, ma proprio non l'avevo mai applicato al mio problema attuale. Non so che cosa mi riserva il futuro, forse comincerò ad interessarmi a mio marito, forse troverò un uomo nuovo. Forse vorrò restare sola. Ciò che ho imparato è che la felicità è possibile. Tutto quello che devo fare è lavorare su me stessa. **Nessuno** sia mio marito, sia un qualche nuovo uomo, **può rendermi felice**. È una cosa tanto semplice.

*(da The Forum, april 1983, p. 6 - Traduzione di Fernando - Perugia)*

## VI VOGLIO TANTO BENE

Cari amici, mi chiamo Dina e sono un'Al-Anon, del Gruppo di Castions (Udine). Al-Anon, a me ha dato tanto, una nuova vita che vale veramente la pena di vivere. In quella grande sala allestita di rosso nel grande giorno della ricorrenza dei cinque anni di apertura del Gruppo di Udine, eravamo tutti silenziosi ed attenti, mentre dalle testimonianze dei nostri alcoolisti palpitava il nostro cuore e dai nostri occhi sgorgava qualche lacrima. Quanta emozione, cari amici! In breve, la mia testimonianza. Prima venti anni con l'alcoolismo di mio padre e poi altri venti con quello di mio marito. Vi assicuro che ho avuto un triste passato, ho conosciuto la disperazione fino ad invocare la morte. Può ben capirmi chi ha avuto la stessa esperienza. Stavo perdendo tutto: il marito che aveva toccato il fondo, i figli

che avevano sofferto tante amarezze, mentre io non ce la facevo più. Tuttavia la mia coscienza mi diceva di resistere e sperare: infatti alla fine un lume si è acceso. Tre anni or sono conobbi i gruppi di A.A. e Al-Anon. Tre anni sono pochi, ma per me sono tanti, perché hanno cancellato tutto il mio triste passato. Sono orgogliosa di aver imparato tanto in Al-Anon, e mi sentii felice, serena e realizzata al massimo. I tre anni di sobrietà di mio marito e di mia serenità hanno riportato ordine in quella che era una famiglia sfasciata e rasserenato e ridato equilibrio ai miei figli che amo. Mi sento tanto unita a voi tutti, Al-Anon d'Italia come se vi avessi conosciuti da sempre e vi ringrazio infinitamente per avermi aiutata a vivere una nuova vita. Vi voglio tanto bene.

*Dina, Castions di Strada*

# Il mio amore per te...

## ALLA MIA MAMMA

Un piccolo uccello senza mamma / è come un bambino senza amore. / Se io fossi un uccello senza mamma / non avrei la forza di vivere e di volare. / Una persona indispensabile nella vita / è proprio lei, la mamma. / Io mi sento vicino a te dappertutto / ti sento col cuore. / Il mio amore per te / è una cosa naturale, / libera, / si vede. / Gli uccelli volano liberi, / come il mio amore a te. / Mamma, ti voglio bene / e te ne vorrò per sempre. / In questo momento / provo un sentimento / speciale. / La tua festa / viene una volta all'anno. / ma io ti voglio bene tutto l'anno. / Tu mi racconti di quando ero piccola, / quando mi coccolavi, / ma ormai sono cresciuta / e ti voglio fare sentire il mio amore. /

*Cecilia (9 anni)*

---

**scriveteci!**

---

## A LUIGI ALCOLIST

O sin chi a festeggià / il to' prin an di sobrietât, / o hai tante gioie tal cûr / che la vuei dimostrale ance fur. / Mi par come vuê che o soi rivade chi, cun tal grup la speranze, in té la costanze, e la fuarze di par di / di rivà fin a vuê. / El Signor mi ha iudade, / e tant ascoltade, e la grazie / mi ha dade, e so pensi al passât, / un brût sium a l'é stat, / o hai già dut dismenteat. / Però une riciadude é sares / mal viodude, ma se chiste ié la malattie, o cirarai / di trovà une vie. / Tu as di visati ben, / che sull'altar o vin / fat chel giurament, / di jessi simpri visin, / e iudassi ogni moment. / Vuei ricuardati che jò / o soi simpri chi. / par amati e voleti ben / ance in ogni brut moment. / C'è Biel an che o vin passat, / par chel chel che tu, tu as rinunciât, / la famée e la salut tu as recuperat. / E o soi chi a ringrazia duc chei di A.A.! /

*Lucina  
Cusignacco (Udine)*

## VICENZA I: IV ANNO

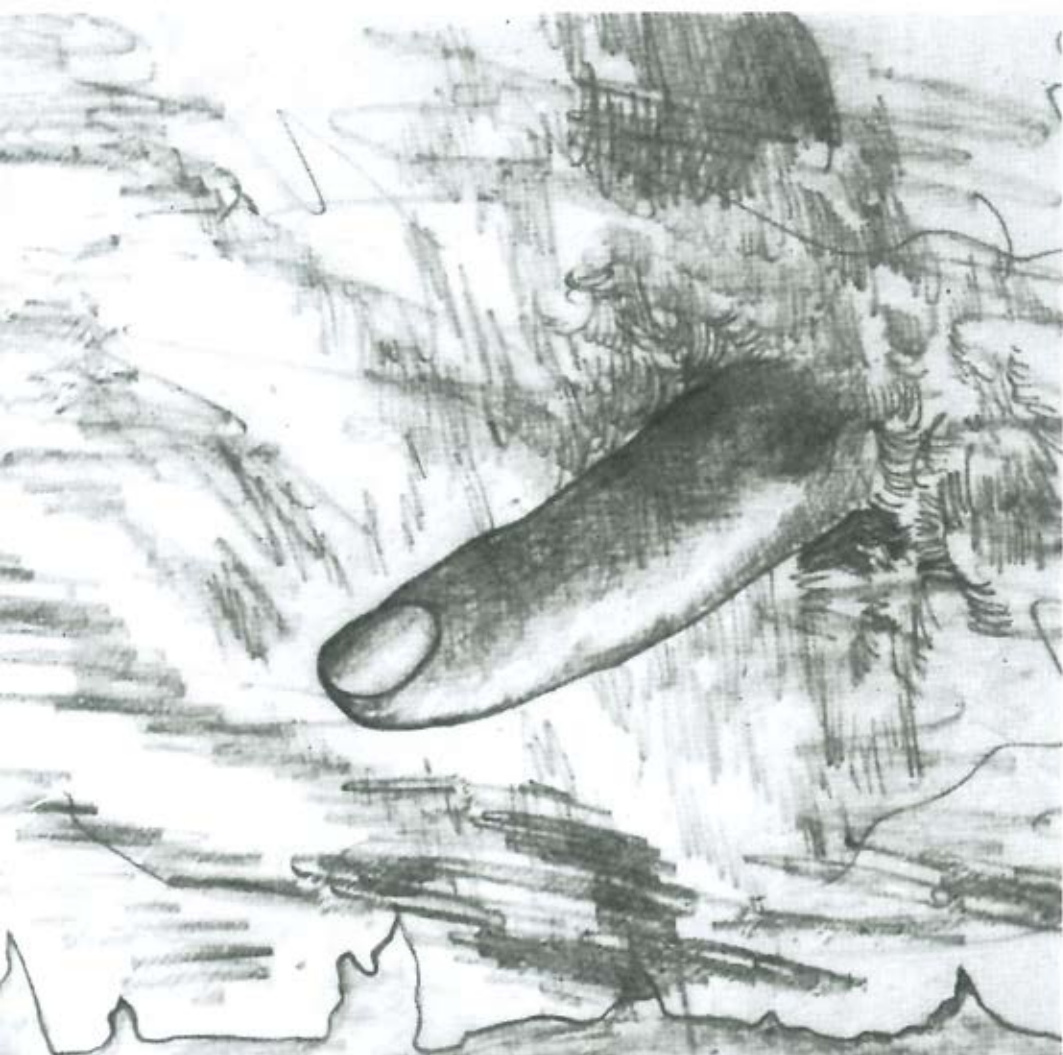
Jé à quattro ani che anca qua a Vicenza / se gà fondà el gruppo deli A.A. / I iera in pochi do o tre / adeso semo in sentosinquantatre / femo del ben / coremo da chi ne domanda aiuto / serchemo de salvar xente e famiei / che xé in disperazion. / Ghe spieghemo a chi che ne avisina / che l'alcol la xé 'na malatia / che porta a la distruzion / fisica e dea mente / che se pol fermar / solo se se smette da bevar / bira, vin rosso e bianco / superalcolici / che de super i gha solo la distruzion. / Semo qua in tanti, anca da altre sità / a festegiar tute le nostre sobrietà / che tanta e tanta xente le gà salvà. / Dentro in A.A. a viver meio se impara / e dandoghe el brassetto ale Al Anon / fasemo un gruppo da fare impression. / Chi che ne vede in viso i ne varda / e i se domanda: «Cosa gai chei li / che i xe così sereni?» / Semo felici de esser amici / gavemo la gioia in cor / se demo la man / e andemo avanti così anca doman. / Ringraziamo tuti quei che ne gà jutà. / sindaco, assessor, Don Attilio

che gentilmente / ne gà ospità. medici, dotor. / specie i nostri Chiodini e Migliorini / che varda el caso i gà i nomi che i finisce in ini / che saria come du cherubini. / E saludemo tuti quei che jé intervegnù / ve aspetemo anca sto ano che vien / anca in de più / parché queste xé feste che ne tira sù. / e che sempre de più le ne convinse / che semo nel giusto a volerleghie a tuti i nostri alcolisti / un sacco de ben. / E adesso femo festa / in alto i nostri bicer / de aranciata, chinotto, gingerin / che i fa rima con cin cin. / A.A. jé forte, e cosa dire del Al Anon / saremo Alanone ma anca tanti campion. /

*Lidia - Vicenza I\**

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».



**bastardo**

Ritorno il mattino, mi presento alle nove, mi riceve il direttore, un saluto cordiale, un bel modo di fare, mi offre un liquore e poi sul più bello mi dice: «non c'è niente da fare, c'è stato un errore, non la posso assumere, i posti sono occupati, terremo presente, ritorni», mi stringe la mano, io sto per svenire, non è vero, non è capitato a me è solo un sogno, mi devo svegliare. Ancora stordito esco da quella porta che con tanta speranza avevo varcato, adesso sul serio sono finito, il mio nome è un problema, non c'è niente da fare, entro in un bar e comincio a bere; piangevo e bevevo, era una bibita amara, sapeva di sale, il sale delle mie lacrime – Non so cosa fare, ritorno a casa oppure scappo, mi elimino, fuggo? Vorrei sparire dal mondo che non mi vuole. Ho diciotto anni, ma solo di età, per il resto sono cento di dolori e umiliazioni –. Dai miei non ci torno, con cosa viviamo, sono troppo orgoglioso per chiedere aiuto. Allora decido, se onesto non mi vogliono vado a rubare, conosco amici che erano in collegio con me, formiamo una banda, ogni sera a rubare, avevo ora soldi, ma non ero felice, i miei genitori mi avevano chiuso la porta perché io non volevo cambiare. Ma che m'importava facevo il signore, bevevo, avevo donne, il sogno di una infanzia infelice da recuperare; stavo bene così: vino, wisky, biliardo, donne, era una vita da papa, ma non poteva durare. In capo a 6 mesi sono al punto di prima, i compagni in galera, io di nuovo da solo, senza amici, senza soldi, e senza nemmeno la parvenza della famiglia che avrei potuto avere e che ho rinnegato. Addio donnine, addio biliardo, sì e no che mangiavo un pezzo di pane da qualche ragazzo barbone come me.

Volevo finirlo, ma ero e sono ancora un vigliacco, preferivo strisciare, ma non andare dai miei a chiedere perdono. A diciannove anni ho creduto di cambiare la mia vita, riuscii a entrare nei carabinieri. Ma ormai ero tarato dentro, il vino mi comandava; ho fatto tre anni di servizio senza lode né infamia, su nel Tirolo, ai tempi dei terroristi, ricordo solo che ero in un distaccamento con quattro compagni, ogni sera eravamo quasi sempre bevuti, stavamo bene, nessuno ci comandava, e della mia infanzia chi se ne fregava, anche qui c'erano soldi e donne, questa era la vita, potevo passare sottufficiale, avevo vinto il concorso, ma che m'importava, bastava bere e divertirsi. Come erano lontani i tempi del collegio quando perché non avevo vinto la borsa di studio non ho potuto studiare, qui che potevo, non volevo, volevo solo stordirmi, dimenticare il passato.

Ma come tutti i sogni anche questo finisce. Scaduto il terzo anno, mi voglio congedare, non volevo nessuno che mi potesse comandare. Ho preso lo stipendio, la liquidazione, avevo messo via un po' di soldi, mi sentivo un signore.

Ritorno a Udine, ricomincio a lavorare, era un buon lavoro, potevo guadagnare bene, avevo una stanza, avevo una ragazza, avevo tutto per essere finalmente felice, invece una sera ritrovo un amico dei vecchi tempi, cominciamo a bere, a raccontarci le avventure, ci rivediamo domani e poi ancora all'indomani, mi presenta delle ragazze, ricomincio a bere, mi scordo il passato già avuto di dolore, voglio vivere dicevo, invece morivo piano piano. Ho perso il lavoro, ho perso la ragazza, ho perso i soldi, ho perso la stanza e ho perso

anche l'amico. Ero di nuovo solo un bastardo; solo che ora non avevo 8 anni ma 23 anni, e ricomincia il calvario, ora non più per il pezzo di pane, ma per bere, non avevo più alcun orgoglio, mi abbasso a chiedere al bar un bicchiere di vino che poi sarei passato a pagare. Facevo il rappresentante di elettrodomestici casa per casa, mi serviva per entrare con la scusa di vendere per chiedere da bere, lavoravo in cinque uno per strada, giravamo i paesi, dormivamo in trattorie, la sera bevevo, di giorno non lavoravo, da più di un albergo sono scappato senza pagare, facevo la settimana e il lunedì non mi vedevano più.

Ero sempre più solo, non avevo nessuno quando nel 1965 mi sono trasferito in un paese come rappresentante di elettrodomestici, trovai da dormire in un albergo, il mangiare e il dormire erano assicurati, che volevo di più? Dopo un mese che non pagavo non sapevo più cosa fare, nessuno mi lavava la roba, i padroni mi guardavano male, e io avevo bisogno di bere.

Ho conosciuto una ragazza, abbastanza carina, aveva un figlio, desiderava sposarsi per le chiacchiere della gente; a me piaceva abbastanza, il momento era ideale, pieno di debiti, solo come un cane e tanta voglia di bere. Un giorno la fermo, le faccio per una settimana una corte spietata, la prego che senza di lei non posso vivere, le prometto che in sei mesi la sposo, le fisso anche la data, mi pone una condizione, che abbandoni l'albergo e vada a dormire da lei, ci sono tre stanze, vive con sua madre, suo padre e il bambino, poi altra condizione che trovi un posto fisso sul luogo. Accetto tutto, mi andava bene così, mi sono dato da fare come mai nella mia vita, in capo a due mesi trovo posto come centralista telescrivente in una ditta. Come promesso al 6° mese mi sposo, ormai mi piaceva anche, e oltre tutto avevo un buon lavoro.

L'unico problema erano i suoceri, ma pensavo di porvi rimedio presto. Dopo 10 mesi nacque una figlia, passammo un anno veramente felice, lavoravamo tutti e due, era la vita che non avevo mai avuto e sempre sognato.

Poi tutto a un tratto, venne il crollo, tutto il castello che avevo montato e che sembrava eterno, cadde come un castello di carta al primo alito di vento. Nel 1966 venni ricoverato all'ospedale e operato di ulcera gastrica, stetti all'ospedale per circa due mesi perché avevo avuto delle complicazioni, la prima raccomandazione dei medici era di non bere più nessun tipo di alcolici.

Intanto anche in famiglia le cose erano cambiate, tutte le magagne del matrimonio affrettato e fatto solo per convenienza cominciarono a saltare fuori. Mia suocera cominciava a mettere delle pulci nell'orecchio a mia moglie, che io salutavo delle donne, che io mi intrattenevo fuori di casa la mattina fino quasi a mezzogiorno, che bevevo, quindi per mia moglie era una continua spina nel fianco. Così cominciarono le baruffe, e io per dispetto passavo sempre più ore fuori casa, al bar e con gli amici, la sera rientravo verso mezzanotte quando tutti dormivano per evitare baruffe.

Poi arrivai al punto che rientravo dal lavoro ogni sera alle due o alle tre di notte il più delle volte brillo. Arrivò il 1969 che fu l'anno che iniziò la mia distruzione morale e fisica.

Da circa quattro mesi non avevamo più contatti sessuali mia moglie e io, e

cominciai allora a frequentare la solita vecchia compagnia e a bere sempre di più. finché un giorno, il 29 maggio 1969, la sera dopo aver ricevuto lo stipendio presi la decisione di non tornare più a casa, avevo comprato la macchina una 500 circa due mesi prima che costava 500.000 e la rivendetti per 250.000, poi con i soli vestiti che avevo addosso e i soldi andai in un locale notturno di una città vicina, avendo preso a noleggio una 600 vecchia. Qui da solo passai la serata conoscendo una ragazza, vi ritornai per sette sere di seguito spendendo una buona parte dei miei risparmi.

All'ottavo giorno mi disse che lei partiva per un altro locale in Toscana e siccome le piacevo se volevo andare con lei. Io essendo sempre allegro, avendo ancora dei soldi ci andai, abbandonai il lavoro non pensando più alla famiglia e non ebbi nemmeno rimorso per i figli.

Per i primi due mesi in Toscana andò tutto bene, io durante il giorno giravo per i bar, mi ero fatto degli amici e cominciai a giocare a soldi, poi la sera quando lei aveva finito il suo lavoro veniva a dormire con me, problemi di soldi non ne avevo perché quando avevo bisogno di qualcosa lei mi finanziava, tutto filava a meraviglia, ma anche qui come ogni bel gioco venne la fine.

Non riuscivo più a soddisfarla, i troppi vizi mi avevano reso impotente. Quindi visto che io ormai non le davo più niente mi diede il benservito e mi lasciò senza nemmeno una lira. Cosa fare? L'alcool mi fece furbo, cominciai a girare per le filiali della mia ditta e mi presentavo come il centralista, molti mi conoscevano, e chiedevo prestiti per qualunque motivo, avevo la macchina rotta, avevo perso il portafoglio. ecc. Per un paio di volte andò bene, poi un brutto giorno mentre ero andato a chiedere dei soldi in una filiale in Toscana, questi telefonarono in sede dicendo che mi ero presentato come centralista e che volevo un prestito di 100.000. Gli risposero di non darmi nulla ma che io non lavoravo più per loro, anzi di avvertirmi che mia moglie mi aveva denunciato e che facevo meglio a ritornare a casa. Invece di ritornare a casa cosa feci? C'era in quel periodo un insieme di feste universitarie, in cui si girava di città in città, io mi aggregai con il gruppo di universitari veneti, in cui c'erano molti miei amici che frequentavano l'università e con loro giravo per la Toscana e vivevamo facendo la questua all'uscita delle autostrade, nei bar, negli alberghi e dividevamo in comune tutto, mangiare, ma soprattutto bere e le donne, purtroppo io ancora non riuscivo a combinare nulla ero sempre impotente, ma non me ne doleva più di tanto perché pensavo solo a stordirmi nel bere, mi ero proprio abbruttito credevo di essere ormai al fondo, alla fine di me stesso, ma non era ancora finito, magari. L'ultima festa a cui partecipai si svolgeva in Emilia, e tutto andava come al solito, vino liquori e poi a dormire in albergo.

Una mattina alle 4.30 sentimmo bussare alla porta della camera, va ad aprire un mio amico e trova due poliziotti che chiesero di me che li seguissero al Commissariato. Come arrivai mi contestarono i seguenti reati: abbandono del tetto coniugale, maltrattamenti, mancata assistenza. Così mi fecero il foglio di via e mi rimandarono a casa. Presi il treno ma invece che andare a casa mi fermai in una grande città e qui ricominciò l'odissea per sopravvivere. Cominciai con andare a lavorare presso il mercato ortofrutticolo a fare lo scaricatore,

ma durai solo una giornata, poi andai in una pensione e trovai da mangiare e dormire per una settimana fino a che trovai un posto di rappresentante, ma anche qui non andava perché ero sempre più giù di morale perché bevevo molto, quindi anche da questa pensione una notte scappai dalla finestra lasciando da pagare il conto e le denunce si allungavano.

Ora non mangiavo quasi più e per procurarmi da bere andavo perfino dai preti a chiedere le 1.000 lire per mangiare, a dormire andavo nei palazzoni all'ultimo piano perché era caldo. Ero ridotto peggio di un pezzente, dormivo sotto i ponti con il freddo, rubavo qualunque cosa per mangiare.

In quel periodo non mi venne mai in mente di tornare a casa, non so se per orgoglio o per vergogna di me stesso.



Un giorno mentre barcollavo per strada venni investito e fui ricoverato all'Ospedale Civile. Vi rimasi per 50 giorni, per una frattura e grave stato tossico e di deperimento organico.

Una mattina ricevetti una visita in ospedale, guardai bene, si era proprio lei, mia moglie che mi scongiurava di ritornare a casa per sempre, che saremmo andati a vivere da soli e che suo padre e sua madre ci avrebbero tenuto i figli quando andavamo a lavorare e la sera potevamo andarci a prendere. Io risposi che ero senza lavoro, mi disse di non preoccuparmi che il lavoro me lo aveva trovato lei presso la sua ditta, una conceria. Uscito dall'ospedale tornai a casa e ricominciammo la nostra vita, però l'amore non c'era più, per la minima scusa era una baruffa ma se non altro vivevamo insieme e nel 1971 nacque un terzo figlio, premetto che da quando ero uscito da Padova avevo smesso di bere e che anche con le cure fatte anche io ero ritornato normale. Malgrado le liti vivevamo abbastanza bene, ma anche questo terminò.

Mia moglie stanca di vedermi bere mi diede l'ultimatum o tornavo a vivere con i suoi genitori oppure mi avrebbe lasciato. Ancora una volta dissi che andava bene perché avevo paura di restare solo ma posi come condizione che la casa fosse divisa in due da una parte i suoceri e dall'altra noi e così fu.

Casa nostra era diventato il rifugio di tutti i parenti, le sorelle di mia moglie, una o due volte la settimana venivano lì, specie alla domenica quando c'era la partita i miei cognati le lasciavano dalla mamma; tra me e mia moglie non c'era più alcuna intimità, lo avevo perso il posto un'altra volta e allora tutti addosso a me, ma ormai avevo trovato il trucco, bevevo continuamente e lasciavo che parlassero. Nel periodo di un anno persi 5 posti di lavoro, dal brillante centralinista ero finito a lavorare come manovale in concerria, in quel periodo mi ero fatto anche furbo, lasciavo mia suocera (addio povero orgoglio mio dove eri finito?) per farmi dare da bere e qualche soldo, vivevamo solo con lo stipendio di mia moglie io ormai non lavoravo quasi più, affitto e meta-no pagava mia suocera, bibite e mangiare erano a carico di mia moglie, io avevo trovato un bar e tutti i giorni e tutte le sere andavo lì a bere poi pagavo con quel poco che lavoravo, a fine mese. Questo stato di cose andò avanti fino al 1974. In agosto nacque il 4° figlio, nasceva un figlio ogni volta che facevamo la pace. Purtroppo nacque con una grave malformazione al cuore detta «morbo blu».

Tra mia moglie e io passammo 4 mesi continuati in clinica dove il figlio venne operato di tetralogia di Fallot. In quel periodo anche mia moglie cominciò a cedere fisicamente e psicologicamente.

Anche questa passò, il figlio tornò a casa guarito e la vita continuava. Io cominciai a sentire i primi sintomi dell'alcool, mancanza di memoria, giramenti di testa e inappetenza, ma non mollavo. Nel 1975 andai a lavorare per l'ultima volta per un periodo abbastanza lungo, un anno circa. Soldi ne prendevo abbastanza ma a casa ne davo molto pochi.

Era il periodo che la busta paga ci veniva versata in banca, e quindi io avevo un libretto di assegni per me. A casa continuavamo a baruffare per i soldi per i figli, per i suoceri ogni scusa era buona, finché tutti i parenti d'accordo mi fecero avere un processo per maltrattamenti. Quando ricevetti l'ingiunzione del tribunale fu la fine, partii da casa per 8 giorni e andai a Roma.

Ben presto i soldi finirono, anche il libretto di assegni finì, e per un paio di giorni giravo per piazza di Spagna insieme ai beat e drogati per mangiare qualcosa e specialmente per bere, dopo due giorni di questa vita, sfinito una sera mi misi a dormire lungo gli scalini di Trinità dei Monti, so che caddi dalla scalinata e mi ritrovai all'ospedale con trauma cranico, mi tennero tre giorni poi mi fecero uscire, dove andare? Mi rivolsi alla Questura di Roma che mi fece un foglio di via obbligatorio per casa, mi diedero 5.000 lire per il viaggio e io con la faccia tosta dopo un mese mi ripresentai a casa, tutti i parenti non volevano che entrassi più in casa ma mia moglie si impose e così ritornai a casa. Avevo perso l'ultimo lavoro eravamo nel '76, di quel periodo di lavoro mi restarono in banca un milione di assegni staccati a vuoto che ancora oggi finisco di pagare. Ormai non avevo più la forza di andare in giro, mi rintanai

in casa, non parlavo più con nessuno e mi trovavo sempre con il mio litro di vino, era diventato il mio compagno inseparabile. I debiti si accumulavano io non lavoravo e in quel periodo si ammalò anche mia moglie.

Venne ricoverata in neuro per esaurimento e rimase circa 15 giorni, allora in quel periodo facevo io da mangiare e accudivo ai figli, però il vino non mi mancava mai. Al rientro a casa di mia moglie cominciarono i guai per me, cominciavo a tremare, avevo i sudori freddi, non mangiavo e vomito notturno. Venne il primo ricovero in neurologia. Vi rimasi 15 giorni poi a casa ma tutto ricominciò come prima. Nel '77 altro ricovero per delirium tremens, 30 giorni e poi a casa. Dal '77 al 1981 ho avuto 15 ricoveri in neurologia, 4 in medicina, 6 in manicomio. Ma erano ricoveri che mi servivano solo per ricominciare a bere; stavo astinente 15 o 20 giorni e poi da capo, ormai il fisico non resisteva più, la diagnosi era sempre la stessa: Polinevrite in etilista cronico.

Nello stesso periodo mia moglie entrò in grave crisi, fu ricoverata due volte in psichiatria. Diagnosi: Mania religiosa con senso di colpa.

Dopo l'ultimo ricovero alla neuro nel 1981 conobbi i gruppi A.A., devo dire che non ci capii niente difatti un mese dopo ero ricoverato. A casa andava sempre peggio, ormai soldi non entravano più, pagava ormai tutto mia suocera, mia moglie non lavorava più; io nel 1979 avevo preso la pensione di invalidità - nel 1980 prese anche lei la pensione -. Ma torniamo a Cittadella, qui frequentai anche il gruppo A.A. locale e cominciai a capire qualcosa, difatti come uscii stetti per circa quattro mesi senza bere, avevo imparato però una cosa, non spendevo più i soldi della pensione che prendevo e di qualche lavoro nero che facevo e con l'aiuto dei miei genitori adottivi ai quali avevo chiesto circa cinque milioni che malgrado li avessi sempre trattati male furono gli unici che mi aiutarono, riuscimmo un po' a riprenderci. Vivevamo quasi solo io e mia moglie perché dai figli non ho avuto nessun aiuto, anzi, mia moglie andava in giro a fare debiti per aiutare i figli che lavoravano e si mangiavano i soldi, per loro non esisto, qualunque cosa facessi era sempre loro madre che dava tutto.

Mia moglie passava e passa tuttora delle ore in chiesa dalle sei alle otto poi se c'è un funerale è presente, maggio fioretti, ottobre rosario, questa è la sua vita attuale, da 2 anni non ho rapporti sessuali perché per lei è peccato, in compenso io non vado più in chiesa, sono diventato agnostico, a casa e solo a casa bestemmio continuamente come a voler ricompensare tutte le sue manie religiose, oltre tutto ora è anche gelosa.

Dopo questa parentesi ritorniamo all'81; seguivo i gruppi e credevo di essere sobrio, ma alla prima scusa che ho trovato a una lite con i figli che non mi amavano né rispettavano, si aprì di nuovo il baratro della bottiglia, volevo mollare tutto, ma il gruppo mi ha sempre aiutato in questi frangenti, mi fecero ricoverare in medicina e restai fino a ottobre; uscii disintossicato proponendomi di non bere più, ora avevo anche il figlio di 12 anni che mi seguiva a ogni riunione, con la moglie c'era un vivere formale, con i figli guerra fredda, ma procedevo abbastanza bene, ero sicuro di me, tanto sicuro che nel febbraio

1983 mi trovai di nuovo a Cittadella in predelirium tremens e con inizio di cirrosi alcolica.

Durante quel periodo di ricovero forse ho cominciato a capire che se volevo smettere di bere dovevo farlo solo per me stesso, e con il grande aiuto di A.A. e di mio figlio Diego, tra pochi giorni spero di compiere anch'io il mio primo anno di vita, sperando che però arrivi anche la serenità in famiglia, come sto trovandola per me grazie ad A.A.

Devo ringraziare tutta A.A. che mi ha aiutato a uscire da questo tunnel senza fine, ma un grazie particolare voglio farlo a me stesso, perché ho capito che sono un alcolista e sono orgoglioso di esserlo; un grazie, un grazie enorme a mio figlio Diego che tanto mi ha aiutato seguendomi e lottando con me per venire al gruppo di A.A. anche quando mia moglie diceva che era tempo perso; Grazie Diego!

Spero terminando di riuscire a trovare coi giorni che passano anche quell'Essere Superiore oltre al gruppo che attualmente non riesco ancora a vedere, spero che mia moglie possa guarire per provare un po' di felicità anche lei come sto cercando di assaporarla io goccia a goccia e spero che anche i miei figli, vedendo il mio comportamento mi perdonino e mi si avvicinino un po' di più; solo questo chiedo ed è tanto poter essere sereno e sobrio giorno dopo giorno. Oggi non bevo domani è un altro giorno. Grazie a tutti.

La più grande gioia per me sarebbe che questa mia esperienza servisse a chi non ha ancora toccato il fondo, ma che possa salvarsi in tempo dal tunnel dell'alcool, un tunnel la cui unica fine è la morte; non la dolce morte, ma la morte dell'arrabbiato piena di patimenti e con un unico epitaffio: «Era ora, era solo un ubriacone».

Roberto - Vicenza

*Siamo spiacenti di dover pregare gli amici di A.A., che così generosamente contribuiscono alla realizzazione del nostro giornale, di voler contenere la lunghezza delle loro testimonianze perché altrimenti, solo per ragioni di spazio, ci vedremmo costretti con rammarico a non poterle pubblicare.*

## SOLO CON CARTA E PENNA

La mia storia da alcolista la devo dire per iscritto perché sono stato messo a tacere per

sempre a causa di una operazione alla gola.

Il mio alcolismo è durato più di 20 anni e credo che più o meno tutti gli alcolisti sappiano quanto è dura e triste questa vita, che è solo piena di odio, di sofferenze, di rancori verso tutti quelli che ci stanno

vicino. Ho incominciato a bere abbastanza giovane non sapendo a che cosa andavo incontro. Bevevo sì, ma lo portavo bene da principio; non avevo paura di niente, tanto meno di un bicchiere di vino che non mi creava nessun problema per il momento e per questo non ci facevo nessun caso; vedevo che le cose le facevo bene, non perdevo giornate, andavo d'accordo con tutti, non avevo nessun problema che mi preoccupasse. Ma con il passare del tempo mi resi conto che piano piano le cose cambiavano e andavano male.

Incominciavo a preoccuparmi; non ero più capace di smettere di bere; non sapevo più cosa fare, riuscivo a non bere qualche giorno ma poi cadevo e con il passar del tempo la situazione peggiorava sempre di più fino al punto di fare il primo ricovero in ospedale dove restai parecchi giorni.

Da quel ricovero sono uscito abbastanza bene, i medici mi dissero che dovevo smettere di bere, li ho anche ascoltati per un periodo di tempo (forse era paura) ma non poteva durare perché la voglia di bere

l'avevo sempre. A un certo punto ho ceduto e allora come al solito ho incominciato con un po' e in poco tempo sono tornato peggio di prima. Da allora ho dovuto fare diversi altri ricoveri ma la situazione era uguale anzi peggiorava e così passavano i mesi, gli anni; ormai ero costretto a fare la vita da alcolista senza più nessun rimedio, e sono stato perfino in punto di morte ma non mi arrendevo, dovevo bere per vivere, dovevo bere per non star male, perché stavo male se non bevevo e questa era la vita di tutti i giorni. Ero diventato ormai insopportabile, nervoso, cattivo, tutto mi annoiava, non volevo più vedere nessuno, stavo bene solo con le mie preoccupazioni, con il mio tormento che mi perseguitava giorno e notte; in famiglia ero un tormento un uomo fallito. Eppure dentro me stesso avevo una gran voglia di uscire da questo inferno, ma non sapevo come fare né da che punto cominciare, ma dovevo trovare presto o tardi qualcosa che dovesse mettere fine a questo calvario che durava da anni. E una porta per me si è aperta. I miei familiari sono riusciti a

sapere che esistevano i gruppi di Alcolisti Anonimi, si sono messi subito in contatto con loro e con il loro aiuto mi hanno fatto fare un altro ricovero per disintossicarmi e anche a convincermi di entrare al gruppo. Quando vi sono andato per la prima volta avevo paura perché non sapevo chi incontravo, cosa facevano, credevo chissà cosa, invece ho trovato gente serena e tranquilla, tutta sorridente e che erano sobri da tanto tempo, ero solo io il peggiore. Sono rimasto molto sorpreso di tutto questo, e ho pensato subito di aver trovato la strada giusta che da tanti anni cercavo senza mai trovarla; e la strada del gruppo non la ho più lasciata; mi sono attaccato tanto al gruppo che non vedo l'ora che venga la sera della riunione perché nel gruppo mi sento tranquillo e sicuro, e sento che mi dà la forza di star lontano dall'alcool. Mi hanno insegnato come si fa a star senza bere, e che non bisogna stare una vita intera senza bere, ma basta stare solo 24 ore ogni giorno, solo in questa maniera possono passare i giorni, i mesi e gli anni; anche una vita può passare, ci vuole solo un

po' di buona volontà per vivere sobri e sereni; senza fatica e con un po' di impegno si riesce a tutto.

Io è 15 mesi che sono sobrio e non faccio nessuna fatica e non c'è nessuno più felice di me in questo momento quando sono in compagnia di alcolisti sobri e li vedo tutti sorridenti e so che hanno sofferto anche loro della mia stessa malattia.

E adesso, per merito del gruppo che devo sempre ringraziare sono riuscito a cambiar vita, a viverla la vita perché è bella e basta saperla vivere, a rendere felice anche mia moglie che ha tanto sofferto; una famiglia che si vergognava di avere un alcolista in casa, e anche per me era ora che smettessi di soffrire fisicamente e moralmente anche se non avevo colpa perché tutto dipendeva dalla malattia dell'alcool.

Di tutto questo devo di nuovo ringraziare A.A. e gli amici alcolisti sobri. Anche mia moglie devo ringraziare perché ha molto insistito per farmi convinto di quel che ho fatto e non vorrei più tornare indietro per nessun motivo.

*Gianni - Monfumo*

Mi chiamo Albano e sono un alcolista. Ho cominciato a bere quando facevo il manovale, allora avevo l'età di 18 anni; nell'ambiente di lavoro con i compagni ne ho fatte tante senza sapere a quali conseguenze andavo incontro. Nel 1961 smisi di fare il manovale per andare in una ditta come saldatore e nemmeno con il nuovo lavoro smisi di bere. Voi sapete che per saldare un operaio deve bere molto latte, purtroppo la ditta non lo dava, così per mettere giù qualcosa e bagnarli la gola secca, continuai a bere vino.

Nel 1963 mi trovai una ragazza e per amore di questa smisi di bere. Nel 1967 mi sposai e nacquero 2 bambini, tutto procedeva bene, non c'erano problemi né economici, né amorosi, io lavoravo e anche mia moglie. Però una cosa mi assillava da molto tempo, volevo che mia moglie restasse in casa con i miei bambini; così decisi di cambiare lavoro per guadagnare di più. Era il 1973; entrai in fonderia come stampatore, un lavoro pesante, pieno di polvere e lì ricominciai a bere. Cominciarono i primi

## vimini per fiori

disaccordi in famiglia e le prime liti. Inutili furono i tentativi di mia moglie per mettermi sulla strada giusta e nel 1978 fui ricoverato in ospedale con una emorragia interna, causata dall'eccessivo uso di alcool. Fui in coma profondo per tre giorni e tre notti, piano piano mi ripresi; ciò mi fece tanta paura, però uscito dall'ospedale ripresi a bere e forse più di prima, non so il perché; il vino non mi bastava più, bevevo liquori e birra senza misura. Mi nascondevo le bottiglie in macchina, uscivo tutte le sere anche senza mangiare.

Vi racconto adesso una mia bravura che feci in quel periodo. Era una domenica, con la scusa di andare a fare una visita ad uno zio, vestito bene, uscii di casa e vi ritornai dopo alcune ore, tutto bagnato e pieno di fango; però avevo portato a mia moglie un dono, un grosso mazzo di «strophe di salgaro» (vimini di salice); le ordinai di prendere un bel vaso d'acqua e di mettere quei fiori in mezzo al tavolo della sala da

pranzo (per me erano fiori). Mia moglie cercò di farmi ragionare, ma fu tutto inutile e allora per non continuare a discutere, lo fece e vi trovò anche dei piccoli girini. Furono anni di pene per me e per tutta la famiglia. Nel 1979 fui ricoverato in un ospedale di Trento; dopo circa quindici giorni di degenza (preciso che in quell'ospedale mi davano regolarmente un bicchiere di vino a pasto) fui preso dalle allucinazioni, vedevo bestie varie che cercavano di beccarmi e io le allontanavo con fatica. Ad un tratto ne vidi una fermarsi in un cespuglio; io allora mi avvicinai e presa la bestia incominciai a stringerla con tutte le mie forze; per fortuna non ero solo, un altro ammalato chiamò subito aiuto, stavo per soffocare un vecchietto che giaceva accanto al mio letto. Pensate che quella persona era ammalata di cuore, prese un tale spavento che ebbe bisogno subito di un intervento chirurgico. Dopo questo fatto mi trasferirono in un manicomio.

Dimesso, ripresi la vita di prima, peggiorando sempre giunse così il 1981. Su insi-

stenza di mia moglie feci un altro ricovero in ospedale. Prima di uscire da casa chiesi a mia moglie di darmi un amaro ed ella mi accontentò. Anche questa volta andai in delirium tremens; fu più forte che mai, fui in punto di morte per quattro giorni.

Il medico ormai mi dava per spacciato, ma Dio mi mise una mano in testa e mi salvò, penso solo per i figli e la moglie che non mi hanno abbandonato mai. Uscito dal delirium, la mia mente era abbastanza lucida e subito capii tutto il male che avevo fatto a me stesso e soprattutto alla famiglia. Venni dimesso ed ebbi la fortuna di venire a conoscenza dell'esistenza del gruppo Alcolisti Anonimi da mio fratello. Al principio non accettai, poi lui tornò ad invitarmi ad una riunione e con l'aiuto di mia moglie ci andai; da quella sera scattò la famosa molla, da allora sono passati tre anni e due mesi che non bevo più alcool e spero che, con l'aiuto che sempre mi ha dato il gruppo e i miei familiari e la mia buona volontà, io possa continuare nella mia serena sobrietà. *Albano - Vicenza*

# un prezzo troppo alto

C'è una giornata nella tua vita, in cui ti senti particolarmente depressa. Cerchi nella tua mente di fare un inventario della tua esistenza e ti accorgi che non è proprio quella che avresti desiderato.

I pensieri ti si accavallano dentro senza ordine, creandoti un malcontento che ti fa sentire una nullità, ma non reagisci, guardi gli altri che credi più fortunati di te e li invidi, poi li disprezzi e piano piano li odii continuando ad autocommiserarti.

Sei sola, è l'ora dell'aperitivo, reagisci cercando di rinfancarti un po' con un bel Martini. Dopo alcuni minuti, vedi le cose sotto una luce diversa: quelle stesse persone non ti sembrano poi tanto cattive come prima. Il giorno dopo stessa situazione, medesimo rimedio, ma con qualche bicchiere in più.

E così vai avanti giorno dopo giorno, tu ed il tuo amico alcool, l'unico che ormai ti

sia rimasto e che non ti chiede nulla in cambio.

Ma un giorno ti accorgi che la contropartita che ti ha richiesto è troppo elevata e tu non sei più disposta a pagare. Ti accorgi con dolore che, subdolo ed effimero, vigliacco ed egoista, egli si è preso tutto quello che di più bello ti apparteneva: la tua dignità, la tua sincerità, i tuoi affetti, lasciandoti sola in quelle notti piene di incubi, dove cerchi affannosamente di ricordare quello che hai fatto il giorno prima, ma non ci riesci.

L'angoscia ti attanaglia, continuando così hai veramente paura di impazzire, cerchi di farla finita una volta per tutte, ma con sgomento ti accorgi che, tu che sei sempre stata ammirata da tutti per la tua grande forza di volontà, con l'alcool non ci riesci.

Ma per fortuna c'è anche un giorno particolare in cui la persona che ti vive vicino e che, non è più il tuo primo

marito, per la prima volta dopo quattro anni, ti grida in faccia, e a te sembra con disprezzo: «*Maledetti gli ubriachi*».

In quell'istante rivedi il tuo passato, rivivi le tue sofferenze, ammetti con te stessa, dopo molti anni, che ha perfettamente ragione e quel Potere Superiore, di cui ora conosci l'esistenza, ti illumina: telefoni ad Alcolisti Anonimi, della cui esistenza sei già a conoscenza da oltre un anno. Ti dicono di andare da loro il giorno dopo. Sei ansiosa di arrivarci ma per farlo ti occorre ancora l'aiuto di qualche bichierino.

Finalmente ti presenti e trovi tre persone ad accoglierti con il sorriso sulle labbra che ti raccontano la loro storia, triste, dolorosa e anonima come la tua, perché, alla fin fine, è proprio uguale. Quel l'iceberg di ghiaccio che c'è dentro di te si scioglie lentamente e incominci a parlare di tutto e di tutti, anche di quelle cose che pensavi non avresti mai detto a nessuno, mentre singhiozzi e lacrime liberatrici ti scorrono finalmente sul viso.

Pensi di farcela anche tu.

vuoi farcela: ma il giorno dopo, inconsciamente ti ritrovi con la bottiglia del whisky in mano e ne bevi un sorso.

Il mondo ti crolla addosso, la disperazione ti assale, ma per fortuna hai il coraggio di chiedere aiuto ancora una volta. Telefoni a un amico A.A. e non lo trovi, a un secondo e non trovi neppure quello, che fare? In quel momento non t'importa nulla di disturbare, di non conoscere, vuoi salvarli, devi dire subito questa verità che è più grande di te e telefoni a un Al-Anon. Ti incoraggiano ancora dicendoti che non sei il primo caso e di ricominciare subito che ce la farai. Ringrazi, piangi, obbedisci e inizi subito a fare, fare, fare, non importa che cosa, tutto per te va bene pur di non bere. È il 24 giugno dell'anno scorso e tu, fino a questo momento, ce l'hai fatta.

Dapprima con rabbia, con orgoglio, con ostinazione, con estrema sincerità, ora con molta umiltà e con rigorosa onestà.

E finalmente anche tu sai che cosa sia la serenità, quel magnifico modo di vivere che ti fa vedere tutto quello che ti circonda, cose e persone, non

più con odio ma con l'amore che hai conosciuto in A.A. Quella serenità che ti fa superare anche i momenti tristi che ti derivano dal rimpianto di avere gettato via tanti anni belli della tua vita. Ma ora sai il perché della tua esistenza, sai che quelle emozioni che stanno dentro di te e che una volta impiegavi solo per autodistruggerti ora ti rendono la vita bella, perché, le utilizzi per un fine determinante qua-

le l'Unità, la Forza, la Crescita dei Gruppi di Alcolisti Anonimi, e ti senti utile e appagata. E l'unica preghiera, di richiesta ma anche di ringraziamento che rivolgi spesso a quel Potere Superiore, nel quale fermamente credi, è che sia ancora una volta, tanto generoso con te, di concederti la possibilità di dare a tutti i tuoi amici Alcolisti, tutto il bene che tu hai ricevuto da loro.

*Loreduna - Udine*

## «non sono svanita»

Ho 43 anni; è da due anni e mezzo che non bevo e sono riconoscente ad A.A.

Frequento regolarmente il gruppo e quando mi capita di portare il messaggio di A.A. ad altri alcolisti nel problema, cerco di precipitarmi e mi auguro accettino di riconoscersi tali, perché nel mio caso è stata la salvezza.

Mi chiamo Gisella e sono alcolista, questo l'ho saputo e accettato da quando frequento Alcolisti Anonimi.

Al momento ci sono rimasta un po' male, anche se, finalmente, avevo capito che c'era qualche cosa nel mio comportamento che non quadrava, dico finalmente perché non riuscivo più a capire il mio

modo di vivere e agire.

Credevo di avere cambiato personalità nel crescere e dicevo a me stessa e agli altri: a 16 anni mi chiamavano saggia e responsabile, mi sono rovinata nella crescita, e ci scherzavo su, finendo il discorso con un'abbondante bevuta!

Non ho mai giudicato il prossimo, ma verso me stessa sono stata sempre una moralista, anche troppo!

Lavoravo molto e volentieri e adoravo il ballo e lo praticavo in tutti i momenti liberi e sul sesso ci ridevo sopra... non mi interessava... a dire il vero ero terrorizzata, perché non sapevo niente e arrivavano alle mie orecchie frasi o discorsi immaginabili e anche poco puliti.

Avevo tanti amici (camerati o fratelli, li chiamavo io), ero sempre un po' innamorata di qualche ragazzo, ma quando venivo avvicinata seriamente, fuggivo, rompevo l'amicizia e questa si trasformava pure in odio.

In famiglia mi guardavano preoccupati! In casa dei miei genitori dall'età di 10 anni fino a 23 ho assistito a tanta miseria e tanta ignoranza.

In quell'epoca ho conosciuto

to un uomo più anziano di me, ricco e molto generoso. Con lentezza e fatica ho scoperto che il rapporto sessuale con un uomo non era poi così difficile, in più avevo tutto quello che non avrei mai sognato di possedere col mio lavoro.

Ho anche incominciato a perdere i valori veramente indispensabili per me:

Dignità: mi sono sempre vergognata della mia relazione.

Indipendenza: anche se mi credevo di averla e mi sentivo molto furba.

Successo sul lavoro: avevo buone doti per riuscire, ma non mi sforzavo troppo, tanto non avevo problemi di denaro.

In compenso avevo conosciuto il vino buono, il mangiare raffinato, gli aperitivi, ecc. ecc., mi sentivo una donna brillante ed ero così ricercata... e senza scrupoli.

Gli ambienti che riuscivo a frequentare erano il massimo per me, conoscevo gente importante così al di fuori dal mio mondo e facevo viaggi comodi in posti di lusso.

Non sapevo che era l'alcool a farmi così diversa. Infatti sono sempre stata una perso-

na modesta e un po' pigra, metodica e casalinga, e questo l'ho riscoperto in questi anni di sobrietà.

Comunque dopo 12 anni circa di questo modo di vivere ho cominciato a scivolare in una vita meno brillante e negli ultimi 3 anni mi sono ritrovata nel pantano in tutti i sensi.

Quando mi sono rivolta ad A.A. ero disperata e reduce d'alcune esperienze umilianti che purtroppo non riuscirò a dimenticare mai più, sono quelle che mi tormentano maggiormente e molto spesso mi trovo ad arrossire ripensandoci.

Il primo anno di «non bere», che oggi definisco di «mia astinenza», ero proprio triste e tormentata pensando al mio passato alcolico. Nel secondo anno sono riuscita a tormentarmi un po' meno e a trovare serenità!

Sono anche soddisfatta di me stessa, perché è un anno e qualche mese che riesco a essere veramente indipendente

come intendevo io, anche se sono riuscita a salvare il lavoro ai limiti del fallimento riesco a mantenermi decorosamente; finalmente posso guardare la gente negli occhi senza vergognarmi e questo per me è molto importante, perché ho considerazione per il prossimo.

Sul lavoro ho acquistato più sicurezza nel realizzare le mie idee e sono ottimista per il futuro, voglio però ricordare anche il mio brutto passato.

Purtroppo ancora oggi al gruppo quando tento di parlare del mio passato incomincia a tremarmi la voce e mi perdo nel discorso, i miei amici mi prendono in giro e pensano che sono svanita, io non mi offendo perché forse loro non sanno qual'è il mio stato d'animo in quel momento.

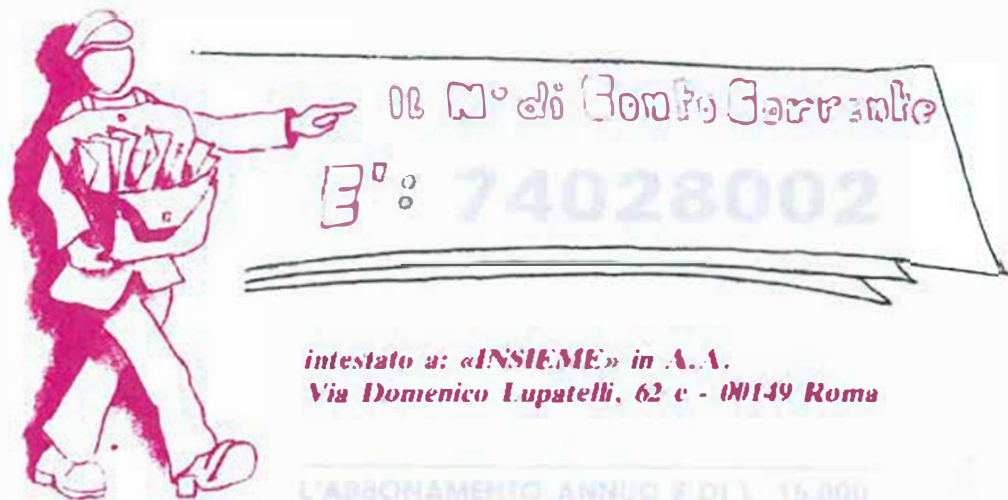
Mi auguro che tanti alcolisti riescano a trovare la strada di A.A. e che altrettanti trovino la serenità, la dignità e la salute come l'ho trovata io!

*Gisella - Genova*



---

***Ci giungono molti scritti in versi, Ve ne siamo grati, ma il Comitato di Redazione ha deciso, per ora, di non pubblicare poesie.***



---

***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.***

---

## CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

*Signore,*

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



## 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 un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potremmo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potremmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

**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**

*Bea*

## LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, 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'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole persone.

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

## 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  
Periodici, tutti proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,  
ceduto prevalentemente ai propri associati

*Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma*

## **sommario**

- 1 Un anno dopo, di Roberto
- 3 Papaci, di Giorgia
- 5 Riflessioni sul programma, di Roberto
- 10 Dal limbo alla luce, di Pierina
- 12 Dalla Libia, con amore, di Renzo
- 13 La casa in collina, di Marina
- 18 Sì, vale la pena! di Novella
- 20 Bastardo!, di Roberto
- 28 Solo con carta e penna, di Gianni
- 31 Vimini per fiori, di Albano
- 33 Un prezzo troppo alto, di Loredana
- 35 «Non sono svanita», di Gisella

## **sommario inserto Al Anon**

- I Ho provato anche questa, di Stefania
- IV Posso costruire la mia felicità, da The Forum
- VI Vi voglio tanto bene, di Dina
- VII Alla mia mamma, di Cecilia
- VII A Luigi Alcolist, di Lucina
- VIII Vicenza I: IV anno, di Lidia