

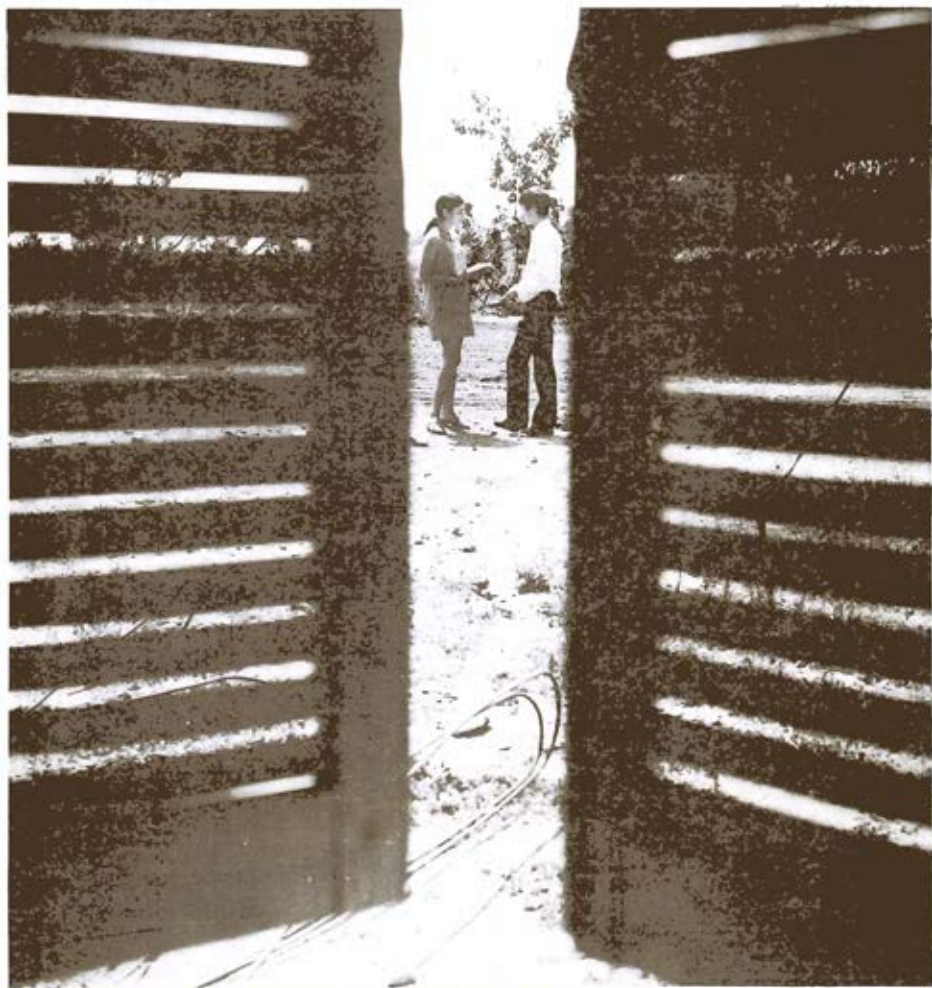
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

# INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 1986



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 recuperare 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.

---

# INSIEME in AA la nostra riunione stampata

---

"CHE DITE? CI SARÀ NEL  
MONDO INTERO UN  
BABBO COME IL MIO?"

Cominciava così la poesia che Riccardo, il mio secondo-genito, recitava «in mio onore» il 19 marzo di quest'anno, in occasione della festa del papà, al cospetto della famiglia felicemente riunita per l'occasione.

Continuando nella poesia il bambino mi definiva poi, bontà sua, come il migliore, il più giusto, il più santo, il più pio, fra tutti i babbi esistenti sulla faccia della terra e, concludendo la sua esibizione, dichiarava che dovevasi consi-

derare, senza dubbio alcuno fortunata la circostanza che un babbo del genere fosse toccato proprio a lui.

Mentre ascoltavo quanto con convinzione il bambino andava recitando, tra me e me prendevano corpo alcune amare considerazioni.

Riccardo ha ora cinque anni e qualche mese e, purtroppo, i suoi primi tre anni di vita coincidono in pieno col periodo terminale dei miei dodici di alcolismo attivo.

Coincidono con gli anni della mia depressione più profonda quando, ormai impantاناتo nel disperato tentativo di sopravvivere alla mie quotidiane sconfitte, incupito dall'odio verso me stesso e dal risentimento verso il mondo colpevole ai miei occhi di non sapere offrire una ragione valida alla mia ossessione, orbitavo immiserito intorno alla bottiglia che non sapevo più né prendere e né lasciare.

Non ricordo nulla dei primi passi, non ricordo quando mi hanno chiamato per la prima volta, i loro compleanni, i loro primi giochi.

Tutto è avvolto nella nebbia. Impossibile ricollegare un avvenimento a un altro, ri-

chiamare alla memoria un'emozione vera.

Una cosa sì che la ricordo bene: quando mi vantavo con gli amici di non avere mai cambiato un pannolino ai miei figli o di essermi mai alzato di notte udendoli piangere.

Queste erano incombenze che avevo delegato a mia moglie, insieme alla conduzione della famiglia.

No, non è vero. Non sono stato né il migliore né il più giusto. Né, tanto meno, il più santo o il più pio.

Semplicemente, come padre, non c'ero. Sono stato latitante.

I miei figli, ora, sono ai primi posti nell'elenco suggeritomi dall'ottavo passo.

Aspetto che crescano, che possano giudicarmi, comprendermi e, spero, perdonarmi.

La mia malattia non è nascosta in casa. Con mia moglie, ne parliamo quando è il caso di doverne parlare e se i bambini sono presenti tanto meglio.

Desidero che con il passare del tempo si instauri un dialogo tra i miei figli e me. Che sappiano tutto quanto c'è da sapere sulla mia malattia: è più difficile che si abbia paura



di ciò che si conosce.

Che possano veramente considerarla una fortuna il fatto che io sia il loro papà.

Che possano un giorno ve-

ramente dire a voce alta:

Che dite? Ci sarà nel mondo intero un babbo come il babbo mio?...

*Antonio - Palermo*

# UN SORRISO

Un sorriso non costa nulla e rende molto.  
Arricchisce chi lo riceve,  
senza impoverire chi lo dona.  
Non dura che un istante,  
ma il suo ricordo è talora eterno.  
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno.  
Nessuno è così povero da non poterlo dare.  
Crea felicità in casa; è sostegno negli affari;  
è segno sensibile dell'amicizia profonda.  
Un sorriso dà riposo alla stanchezza;  
nello scoraggiamento rinnova il coraggio;  
nella tristezza è consolazione;  
d'ogni pena è naturale rimedio.  
Ma è bene che non si può comprare,  
né prestare, né rubare, poiché  
esso ha valore solo nell'istante in cui si dona.  
E se poi incontrerete talora  
chi non vi dona l'atteso sorriso,  
siate generosi e date il vostro:  
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso  
come chi non sa darlo ad altri.

(P. FABER)

# UN REGALO UNA TELEFONATA



Raul alcolista. Ho 39 anni e ne ho speso 25 in compagnia della bottiglia.

Fino a pochi mesi fa l'alcool mi aveva tolto tutto, anche l'affetto più caro dei figli. Poi ho conosciuto «Alcolisti Anonimi» e da quel momento, giorno dopo giorno, 24 ore alla volta sto vivendo una realtà magnifica.

Ho due figli maschi, uno ha 16 anni e l'altro 20.

A causa della mia malattia hanno sofferto molto, ma nonostante tutto ora sono degli ottimi ragazzi.

La mattina del 19 marzo, festa del papà, ero in ufficio, quando mi si è presentato Maurizio, il minore, con un pacchetto in mano. Rosso in viso e imbarazzato me lo ha

portato dicendo: questo è per la tua festa, auguri. Poi mi ha dato un bacio.

Il pensiero di quel gesto mi ha accompagnato felicemente per tutta la giornata. In serata, quando mi apprestavo a coricarmi la telefonata di Claudio (il figlio maggiore, militare a Magenta), mi ha lasciato addirittura esterrefatto.

Aveva telefonato apposta per farmi gli auguri.

Non saprei spiegarvi la felicità che in quel momento ho provato. Ora ne sono certo, con l'aiuto del Gruppo e del programma A.A. mi sono riconquistato l'amore della famiglia che l'alcool mi aveva tolto. GRAZIE A.A.

*Raul - Faenza*



Mi chiamo Cesare e sono un alcolista.

Ottobre 1984: quasi casualmente incontro per strada un magnifico autobus, targato «A.A.», molto confortevole, con aria condizionata e televisione: è dipinto di rosa e, for-

se, non è un autobus ma una nuvola.

Sono mesi molto belli. Intorno tutto è piacevole: non sento il bisogno di bere (sola-mente un bicchiere di vino al pasto della sera), fisicamente mi sento bene, il lavoro non

crea più problemi. Soprattutto in famiglia sono felici e lo sono anch'io perché l'HO FATTO PER LORO e ci sono riuscito.

Febbraio: ormai il gioco è fatto, sono guarito e, nel pomeriggio, posso finalmente festeggiare con un paio di bicchierini. È la mia prima scivolata. Fortunatamente è benigna: difatti alle 9,30 di sera io trovo conforto telefonico presso un amico A.A. e mia moglie decide di frequentare Al-Anon. Mi sento tacitamente assolto; tutto è sistemato per il meglio e io posso tranquillamente risalire sulla nuvola rosa.

Giugno: sono sicuro di avere raggiunto l'apice. Da mesi non bevo più (salvo rari aperitivi e pochi digestivi con i clienti), ho persino fatto il nono passo con i miei figli e anche per loro c'è stato spazio in Al-Anon, ho versato liberatorie lacrime di pentimento e di purificazione e mi sono meritato un mese di ferie sobrie e serene.

Agosto: mi barcameno fra sbronze più o meno palesi, dormo male, non mangio, ecc. Soprattutto soffro perché in

famiglia soffrono e io ho lavorato fin qui per LORO. Il Gruppo (dico io) mi trascura, mi ignora, non apprezza e non valorizza quell'infinità di cose buone che sono dentro di me: persone insensibili, aride, ubriaconi astinenti. Piango molto, piango molto soprattutto a Rimini quando devo mettere a confronto il mio stato di forzata astinenza con quello di serena sobrietà di chi ha anzianità di gruppo molto inferiore alla mia. Sono un fallito. Anche i miei figli non hanno più fiducia in me: non frequentano più il Gruppo.

Dicembre: pausa natalizia per trenta e più giorni ma sofferta, non convinta né partecipata, destinata alla bottiglia.

Inizio marzo: dopo due giorni di crisi mi sveglio con un nuovo equilibrio. Non sono più un leone rampante ma nemmeno una nullità.

Sono soltanto Cesare ammalato di alcool e deciso a lavorare per ME STESSO.

Maggio 1986: la mia storia è simile a quella di tanti altri, Oggi però, giorno con qualche preoccupazione, ho sentito il bisogno di scriverla per riflettere meglio.

Perché sono così tranquillo e «sento» di avere superato una fase molto importante?

Sicuramente tutto deve essere fatto risalire alla mia Potenza Superiore, ma non voglio correre il rischio che essa diventi un comodo alibi.

Molto devo agli amici del Gruppo che, soltanto ora me ne rendo conto, non sono stati spettatori indifferenti delle mie crisi ma che anzi hanno sofferto con me scoprendosi impotenti di fronte a mie scelte precise.

Quello però che mi sembra molto importante è come il programma nella sua globalità si sia «insinuato» dentro di me.

A poco a poco, mio malgrado, l'ho assorbito: magari in maniera disordinata, in stato di semi incoscienza e di abbruttimento. Ogni ricaduta è stata da me vissuta in maniera diversa, non con la sensazione di sprofondare nel vuoto all'infinito ma con la certezza che, come durante un incubo, mi sarei risvegliato, stanchissimo, ma salvo.

Già A.A. aveva «intaccato» la mia personalità; si era innescato un processo di trasfor-

mazione che ogni volta mi costringeva (contro la mia volontà apparente) a tornare al Gruppo, a dimenticare la vergogna, a riscoprire partecipazione, amicizia, tacito incitamento.

Una volta entrato in A.A. non ho più avuto la forza di tirarmi indietro, ho incontrato non più una malattia ma una medicina «progressiva e irreversibile».

E ora posso con tanta serenità constatare che anche per me è stata mantenuta la dodicesima promessa... Fra noi sono mantenute, a volte velocemente, a volte lentamente...».

Quanto durerà? Non faccio ipotesi sul futuro: però oggi ho qualcosa di importante da ricordare, ho buona volontà, ho trascorso una buona giornata.

*Cesare - Como*



---

# Volete ballare con me?

---

*Caro Insieme,*

*oggi è una giornata di pochissimo lavoro, ma sono particolarmente contenta, anche se ho una tosse che non mi piace per niente.*

*Quando sono qui in negozio tutta sola, penso o telefono ai vari amici alcolisti; ma oggi ho 'la penna facile e provo a buttar giù quello che sento in questo momento,*

È una frase che noi alcolisti nei Gruppi la sentiamo spesso, e io non mi stanco di ripeterla: Grazie A.A.!

Benedico il giorno che, piena di timori e vergogna con i miei quasi 90 chili di ciccia, ho varcato quella piccola porticina di un Gruppo di Alcolisti Anonimi.

Ero terrorizzata e diffidente per quello che avrei potuto vedere o sentire, ma una cosa certa era l'impossibilità di continuare nel modo di vita in cui mi dibattevo.

Mi facevo schifo, quindi qualsiasi cosa avessi trovato non avevo più nulla da perdere.

Non potevo immaginare che varcando quella porticina (subito battezzata: cantina) si sarebbe aperta una vita nuova e serena per me.

Oggi sono felice!

Ho 4 anni e 2 mesi di sobrietà, mi sento e mi comporto sempre meglio.

Il recupero per me è stato lento e molto faticoso e so che devo fare ancora tanta strada, ma oggi non mi spaventa.

Sono un soggetto emotivo e sensibile, e nei primi mesi del mio non bere, vivevo nel terrore di ricadere nell'alcool, ero contenta di riuscire a stare sobria, ma nello stesso tempo ero triste perché mi sentivo un sacco molle, e sentivo emozioni esagerate in tutte le cose semplici da svolgere giornalmente, anche una telefonata che riguardava il mio lavoro mi costava una fatica enorme.

Non parliamo poi l'affrontare le persone intorno a me che mi conoscevano bene: clienti e negozianti; avevo tanti sensi di colpa da perdermi, ero sicura di parlare balbettando, spero sia stata una mia idea, non so, non ho mai fatto indagini.

Il mio passato continuava a tormentarmi.

La mia vita era: lavoro, casa e Gruppo; ma il lavoro era a zero; infatti avrei voluto prendere una decisione sulla vendita del negozio oppure cambiare zona, ma non riuscivo a mettere a fuoco niente di positivo.

Continuavo a frequentare regolarmente le riunioni di Gruppo e nel sesto mese ho gustato la libertà dall'ossessione alcolica, cioè: ero ritornata

in mezzo alla gente e in ambienti dove precedentemente avevo fatto sempre grandi bevute, ero felice di provare questa sensazione e mi guardavo intorno continuando a fare respironi di liberazione. Ma è stato tutto un alternarsi di contentezza e depressione per il primo anno.

Infatti, ero troppo contenta di non bere, ma quando sentivo parlare dei 12 Passi del nostro Programma di recupero, io non commentavo mai, sapevo di avere capito e fatto il 1° Passo, e a questo devo la mia salvezza, ma tutto il resto non riuscivo a capirlo.

Solo col 2°, 3°, 4° anno di sobrietà ho cominciato a vedere più limpido e a essere meno vulnerabile, e ad accettare certe mie debolezze.

Ho anche imparato a usare le mie capacità creative; infatti, finalmente, il lavoro comincia ad andare benino, e questa è una grandissima soddisfazione personale.

E sono quasi 2 anni che nelle serate di fine settimana sono ritornata a frequentare il mio unico e grande amore: il ballo.

Negli ultimi anni del periodo alcolico non riuscivo ad ap-



prezzarlo più, in quanto ero sempre ubriaca.

Oro sono felice, perché oltre ad avere acquistato una resistenza fisica fuori del normale mi trovo perfettamente a mio agio in questi locali con musica, confusione e dove quasi tutti bevono e ti vogliono offrire insistendo da bere per mostrarsi galanti.

Essere arrivata a questi risultati, per me è importante, e se me lo avessero predetto anni fa, non avrei potuto crederci, io, che per ogni cosa che facevo avevo sempre bisogno del bicchiere in mano.

Quindi è per tutto questo che continuo a ripetere grazie a quella porticina aperta di A.A., dove tante sere, a fine riunione, sono uscita anche triste e nervosa; ma i risultati li sto vedendo bene ora.

Come sempre auguro a tanti alcolisti che soffrono ancora, di trovare e provare la strada di Alcolisti Anonimi.

Ai nuovi membri di A.A. auguro che abbiano costanza e tanta umiltà, perché la sobrietà è una cosa troppo bella e preziosa.

*Gisella - Genova*

# VIVEVO IN PRIGIONE E MI SENTIVO LIBERO

Ho vissuto 44 anni credendo di avere una libertà assoluta, libertà la chiamavo io, ma non mi accorgevo di essere in prigione. Libertà per me voleva dire fare quel che mi piaceva senza badare ai diritti o desideri degli altri, divertirmi, snobbare altri perché non reggevano una bottiglia. Ero libero di credere che ero io il più bravo, il più estroverso, il più, il più...

Ma giunse un giorno che la

mia libertà mi portò verso una strada che tutti – amici, parenti e moglie – mi indicavano come errata, ma non volevo sentire quelle voci, per me erano fandonie, erano sciocchezze; tutti dicevano così per togliermi la mia libertà, e io continuavo su quella strada che a momenti trovavo piena di fascino e qualche volta mi faceva sentire anche felice o almeno credevo di esserlo.

Non mi accorgevo, invece,

che quella strada era una sabbia mobile dove mi inoltravo sempre di più, perché io ero libero e altre persone non potevano togliermi questo diritto. Ma giunse un giorno che la mia libertà mi portò ad essere prigioniero dell'amico che amavo di più «l'alcool».

Mi sembrava proprio di essere affondato nelle sabbie mobili, cercavo in tutti i modi di uscirne e invece scivolavo sempre più giù. In quei momenti ho cercato aiuto anche in un Potere Superiore, che con la mia libertà avevo messo in soffitta. Allora non mi serviva, ma oggi credo che chiedevo aiuto in un modo del tutto errato. Ormai ero giunto allo stremo delle mie forze, quando un amico mi tese una mano, era la mano di A.A. Giunsi al Gruppo e qui di mani ne trovai parecchie; è proprio qui al Gruppo, con gli amici, A.A. che ho conosciuto la vera libertà. Subito mi hanno lasciato quella di scegliere (se vuoi continuare a bere è affar tuo, se vuoi smettere e non riesci è affar nostro); questo è stato il principio della vera libertà.

Oggi dopo 2 anni credo proprio di godermi questa libertà.



finalmente ho trovato una nuova felicità, una felicità che prima non capivo.

Felicità che non era quella di qualche attimo dopo avere vinto un torneo serale o avere avuto successo in una mostra di pittura; felicità adesso vuol dire fare felice il prossimo, vivere con serenità e umiltà senza rancori e risentimenti, aiutare l'amico, che ancora soffre; alzarmi al mattino senza quell'atroce pensiero di cerca-

re subito l'alcool, senza paura di affrontare la giornata, ma con la gioia di viverla, assumendosi le mie responsabilità.

Queste sono cose che A.A. mi ha dato.

Un grazie di cuore ad A.A., al Potere Superiore che ho ritrovato, pregando di farmi capire qual'è la Sua volontà e cercando la forza per eseguirla.

*Fiorenzo - Como*

**Seconda tradizione:** 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.



*Dopo i portacenere, Fernando, vai a pulire la cucina.*

# 5° PASSO SUL LUNGO/ MARE

Sono un alcolista, mi chiamo Francesco.

Durante i tre giorni della II Conferenza di Rimini, ho subito tantissimi sentimenti, direi negativi; mi sentivo in un profondo stato depressivo, forse dovuto al cambiamento di stagione e anche alla stanchezza.

Neanche il prendere parte ai lavori dei Comitati e dei Gruppi di lavoro riusciva ad affievolire questo mio stato improvviso e abbastanza strano; eppure parlavo con tutti, riuscivo anche a fare dello spirito. Niente da fare, mi senti-

vo come un peso nel petto, non dormivo, non riuscivo a prendere pace, vedevo davanti a me mille ostacoli; la mia vita sentimentale, i progetti per i miei figli a breve e lunga scadenza; tutta la mia esistenza mi sembrava ostacolata e complicatissima; da aggiungersi a tutto ciò un fastidiosissimo gonfiore alle caviglie che ha tenuto banco per questi tre giorni dalla mattina fino alla sera.

Eppure mi dicevo, sono in compagnia di tanti amici, sono protetto, non mi succederà niente, ho qui coloro che cin-

que anni fà mi hanno tirato fuori dal baratro, mi hanno fatto riacquistare la salute fisica e mentale; i medici infatti mi avevano diagnosticato sei mesi di vita.

Niente, il mio «status» di insoddisfazione e di intolleranza di me stesso non si placava.

Finalmente un'idea!... Perché non parlo con qualcuno?

Quasi con prepotenza mi attacco a un'alcolista più anziana di me in sobrietà, una mia cara amica tanto buona e comprensiva, me la trascino sul lungomare e attacco con un lunghissimo 5° passo.

Mi ascolta con la sua solita pazienza e benevolenza, le dico tutto, ma proprio tutto fino in fondo... Riesco persino a farle dire delle cose sue, in breve, insieme ci siamo aiutati...

Pian piano, mi sono sentito meglio, la mente sembrava svuotata, meno pesante, in una parola «lucida».

Gli effetti migliori di questo 5° passo li sto godendo in pieno dopo 48 ore averlo fatto; infatti oggi è 5 maggio e sto viaggiando sul rapido che mi porta a casa.

I miei problemi non sono del tutto risolti, ma li vedo ora

con serenità e lucidità, la loro importanza che mi sembrava macroscopica come per incanto è diventata microscopica.

Non posso spiegare a parole lo stato di grazia in cui mi trovo durante questo splendido pomeriggio.

Tutto questo mi è successo grazie alla rinnovata Fede nel mio Potere Superiore, alla grande fiducia nel mio Programma A.A. grazie anche al sentimento di umiltà, maturato lentamente nel Gruppo, che mi ha consentito di rivolgermi a un altro essere umano come me e di chiedergli aiuto e consiglio, così, con molta semplicità, senza crearmi problemi; in ben altri tempi non avrei fatto nulla del genere, perché io ero il Dio di me stesso, pronto a sentenziare, a dare consigli, mai ad accettarne...

È proprio vero ciò che si dice in A.A.: A.A. ti dà tutto ma rivuole qualcosa, per ridarti centuplicato quel poco che le dai.

Grazie A.A., mio grande amore che duri da cinque anni e che spero duri fino alla fine dei miei giorni.

*Francesco - Bari*

---

# GIOIA DI VIVERE VIVERE OGGI

Mi chiamo Renato e sono un alcolista.

Vivere finalmente: lucidamente, coscientemente, responsabilmente, ecco cosa mi ha dato A.A.

Una sensazione non artefatta o immaginaria ma reale, vera, concreta, tangibile.

Sentirmi per la prima volta, a quasi quarant'anni, una persona che sta costruendosi la propria maturità emotiva, il proprio equilibrio.

Ecco l'enorme, la grandissima differenza fra Renato alcolista attivo immaturo e bambino e Renato alcolista in sobrietà (sino a stasera), che tenta di vivere nella giusta dimensione con se stesso e con gli altri.

Le fughe di spazio, di tempo e personalità che mi creavo con l'alcool recitando quotidianamente una commedia di vita che immancabilmente si tramutava in dramma, mi

sembrano lontane grazie ad A.A. e questo mio benessere, o gioia di vivere o risveglio spirituale raggiunto oggi, lo sto gustando sin dal suo inizio da quando cioè, fermata la mia malattia, mi sono reso conto che non mi bastava il tener lontano il bicchiere a denti stretti, ma mi era necessario un qualcosa d'altro: estirpare cioè questa mia ossessione psicologica; voglia di libertà insomma, poter decidere e agire di conseguenza.

Ecco, da lì è cominciata l'accettazione di me stesso per come ero, senza più sogni di grandezza o fughe dalla realtà e poi la voglia di crescere, di lavorare sui miei difetti grandi e piccoli per cambiare, per arrivare a un giusto equilibrio mio personale e a un giusto rapporto con il mio Potere Superiore: ecco in sostanza scoppiarmi nella mente il desiderio di partecipare.

Partecipare al programma di A.A., partecipare alla vita di Gruppo sentendola come una cosa anche mia, fatta per me, creata per me, per la mia malattia di semplice alcolista che dà ma soprattutto riceve cercando di assimilare a ogni riunione ciò che mi serve, fa-

cendolo mio e immagazzinandolo nel mio spirito, rendendomi perfettamente consapevole che la strada da percorrere è ancora lunga e difficile. Ma altrettanto stimolante è il sapere che questa mia sensazione di pace, di benessere e di libertà è ulteriormente migliorabile giorno dopo giorno se non mi soffermo sul ieri che è passato o sul domani che deve ancora arrivare perché è oggi che vivo e oggi sono con A.A.... e ci sto bene. LA VITA È ORA: È SERENITÀ!

Renato - Como

---

*«Credi più profondamente. Mantieni la tua faccia in alto, verso la Luce, anche se in quel momento non la vedi».*

da «Come la vede Bill»

---

---

# LA PAURA DI SENTIRSI RESPINTI

Nel mio primo inventario A.A., fatto circa 6 anni fa, posi come mio principale difetto l'incapacità di affrontare il rifiuto e la sconfitta. Negli anni prima di A.A., ogni qualvolta fui pronto a fare uno sforzo sincero per ottenere qualcosa, sperimentai spesso successi gratificanti. Ma i comuni intralci che i miei amici normali sembravano prendere alla leggera, provocavano in me una ribollente rabbia e risentimento. Mi ritraevo dalla lotta crogiolandomi nella depressione,

serravo la mia porta al mondo intero, e mi confortavo con la beatitudine dell'oblio alcolico.

Poi arrivò A.A. Per la prima volta da anni, divenni pronto a essere posseduto da un onesto desiderio di conquistare qualcosa – in questo caso la sobrietà. La buona volontà venne facilmente, giacché la mia vita dipendeva da ciò. Come la mia ossessione scemava, mi occupai delle cause e condizioni menzionate nel 5° Capitolo di Alcolisti Anonimi. Il primo inventario rivelò che



**INSERTO DA STACCARE**

## **QUI AL-ANON**



---

**INSERTO DI INSIEME N. 3**

**MAGGIO-GIUGNO 1986**

---

# **questo è il «mio» gruppo**

Quando, quattro anni fa entrai a far parte del Gruppo Al.Anon che tuttora frequento, pensavo che sarei stata buona buona a sentire l'esperienza degli altri perché io, l'ultima arrivata, non potevo certo pretendere di dire grandi cose.

Invece il gruppo mi si strinse attorno affettuoso, dandomi l'impressione che era una serata importante perché c'e-

ro io. Mi venne data anche la parola e anche questo mi meravigliò. Stettero attenti ad ascoltarmi come se dicessi cose importantissime e nei loro occhi leggevo una comprensione ed una condivisione «diversa» da ogni altra. Loro mi capivano perché avevano provato, avevano sofferto e sperato, proprio come me, eppure, non conoscevo nessuna di loro.

Col tempo imparai i loro nomi, le espressioni del loro viso, il significato dei loro sguardi. Conobbi le loro storie, i problemi, le speranze; le ansie. Imparai ad amarle ognuna così com'era, diverse eppure simili, accomunate da un'unica storia: l'alcolismo.

Ognuna di loro esprimeva in modo diverso la propria esperienza: con timidezza, con sconforto, con disperazione, con semplicità, rivelando il grado di cultura; di maturità, o di incapacità a capire.

Nel gruppo scoprii una umanità nuova, profonda, dinamica che emergeva attraverso queste persone. Le nostre esperienze si intrecciavano, arricchendoci di speranze nuove o deludendo attese troppo frettolose.

Non provai mai per nessuna risentimento, rabbia, ostilità, perché qualunque fosse il loro modo di esprimersi compren-

devo ciò che le angustia e le spingeva a reagire in un modo o nell'altro.

Ora, anche quando non sono in riunione, i problemi o le ansie che stanno vivendo, accompagnano i miei pensieri. Nomi, volti, frasi, esperienze, mi aiutano e mi sostengono nelle situazioni più diverse. Loro sono entrate nella mia vita e ne fanno parte!

Ad alcune voglio bene in modo tutto speciale, perché le sento vicine con l'affetto, con la sensibilità, con la sintonia particolare che si prova per alcune persone, ma tutte mi sono tanto care.

Questo è il «mio» gruppo, nel quale vedo riflessa la speranza e l'angoscia di tutta l'Al.Anon e a tutta questa umanità in ricerca, dico il mio grazie per la mano che mi è stata tesa.

*Franca, Udine*

***Una riunione di Al Anon è veramente valida quando ci concentriamo sui principi senza mettere in discussione le persone***

***(da ODAT - p. 329)***

---

## ***una scoperta meravigliosa***

Dobbiamo percorrere 400 chilometri di autostrada per tornare a casa: mio marito guida, i ragazzi ascoltano la loro musica indiavolata ed io, in questa pace, rifletto.

Ho trascorso a Rimini due giorni faticosi ma splendidi (è la prima volta che partecipo ad un Raduno Nazionale); ho ascoltato molti interventi sul 2° e 3° Passo, alcuni dei quali mi hanno aiutata a capire diverse cose ancora oscure alla mia povera «mente malata», ma soprattutto una cosa ho capito e sentito fin nel profondo dell'anima: per la prima volta mi sono sentita parte integrante del gruppo. Dentro di me continuavo a ripetere: il gruppo è mio, io sono il gruppo e lui è la mia seconda casa.

– Ma allora, questi otto mesi di Al-Anon, cosa sono stati per te? – mi chiedo.

Fino ad ora il gruppo, per me, era (faccio un esempio) come la casa della mia migliore amica; varcavo la soglia della saletta che ci accoglie, mi sedevo, ascoltavo, raccontavo i miei problemi, a volte mi permettevo anche di dare qualche piccolo suggerimento (forse inutile, ma lo davo), salutavo gli amici e tornavo a casa mia. Ora invece sento che, così come lavoro per la mia casa, per dare gioia a me e ai miei cari, devo anche lavorare per il gruppo, per continuare a sentirlo mio.

Abbiamo ancora molti chilometri da percorrere... ma io ho una gran fretta d'arrivare per comunicare ai miei amici questa meravigliosa scoperta.

*Lella - Como*

Dopo un periodo di astinenza dall'alcool, si può verificare lo sviluppo involontario di un comportamento particolare: si tratta di un insieme di sintomi caratterizzati da cambiamenti di umore, confusione emotiva, angoscia più o meno intensa. L'alcolista sta entrando in una fase in cui tutti i suoi pensieri lo portano verso una direzione pericolosa che, se non viene corretta in tempo, lo porterà automaticamente ad una scivolata. La durata di questo periodo di «preparazione» cambia a seconda degli individui. Possono essere parecchi giorni, settimane e anche mesi. Ecco una lista dei segni più comuni:

- **L'umore cambia**
- **si annoia facilmente**
- **si irrita per ogni sciocchezza**
- **si lamenta di tutto (i figli la famiglia, la casa, l'insonnia, il mal di testa, l'umore).**
- **ha improvvisi scoppi d'ira**
- **passa dalla depressione all'allegria, dalla gioia alla tristezza**
- **passa dall'indifferenza alla socievolezza**

Questi segni all'inizio, sono

*Alcune Al Anon si sono rivela-  
te possibilità di aiutare il loro coniuge  
si che lo potrebbero portare ad una  
che un familiare può fare ben poco  
ne distribuito nei gruppi il testo di  
Dr. Valles, che può comunque aiutarvi  
sta accadendo. Ne pubblichiamo*

# CONO la mala

poco marcati, ma poi crescono gradualmente fino ad un completo capovolgimento del comportamento.

I parenti e gli amici possono accorgersi molto prima del soggetto interessato di quanto sta accadendo. Ecco perché sentirete dire dalle mogli che loro sanno quando il marito è sulla strada della ricaduta.

Così che la teoria, giusta-

*volte a noi per chiedere se c'è la  
unto alcolista in occasione di cri-  
na ricaduta. Rispondiamo subito  
co, ma che qualche tempo fa ven-  
ciclostilato di una conferenza del  
iutare a renderci conto di quanto  
alcuni stralci.*

# SCERE attia...

mente, è questa: una persona  
perde il controllo non quando  
beve il primo bicchiere, ma  
molto prima di arrivare a que-  
sto.

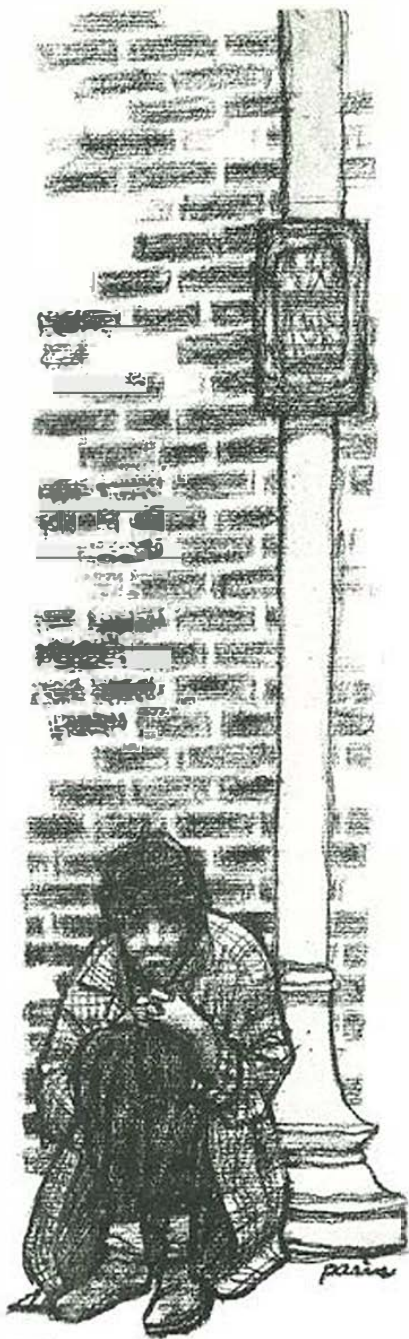
Si tratta di ebbrezza emozio-  
nale che egli non riuscirà a fer-  
mare se non riesce a control-  
larla in tempo nella sua men-  
te.

A questi sintomi si aggiun-  
gono poi:

- un parlare illogico senza fine e senza scopo a proposito di qualsiasi cosa
- dalla loquacità passa di colpo al mutismo
- un'attività esasperata
- una grande stanchezza
- insiste nel dire che la propria sobrietà durerà per sempre e che non sente alcun bisogno di bere
- desiderio di solitudine

Questi sono alcuni sintomi di una probabile scivolata. Quello che è importante è che, quasi sempre, questi sintomi sono gli stessi. Se si fa notare all'interessato questo stato di cose lui si arrabbierà edirà che non pensa affatto a bere. Se questa reazione non viene contrastata diventerà più forte e passerà dallo stadio di partenza allo stato di allarme che viene segnato da un aumento di sofferenza e di comportamento sintomatico fino a presentare sintomi come una grave angoscia, sudorazione, tremori fino ad arrivare ad un vero e proprio stato di panico.

Questo stato di pericolo non può durare molto, deve essere breve perché la sofferenza è molto intensa.



## UNA STORIA

### MINACCIA CRUDELE

«Oggi più di ieri e molto meno di domani». Dov'è quel ragazzo che mi ha regalato una medaglia con su scritte queste parole?

Sono passati secoli, quella medaglia io la ricordo ancora, era una promessa fatta al buio perché la timidezza aveva coperto il suo viso di rossore, e non voleva essere scoperto. L'alcol non aveva ancora compiuto la sua subdola opera, era lì dietro l'angolo che spiava, che cercava di insinuarsi pian pianino in quell'uomo divenuto mio marito. L'alcol non ha fretta, la sua distruzione è lenta ma inesorabile. Il ragazzo timido, l'uomo buono, diventano bugiardi, le bugie le raccontano a se stessi. La nostra casa aveva tante finestre, il sole poteva entrare e illuminarla, i nostri bimbi si rincorrevano nella loro allegra innocenza. L'alcol era lì, minaccia crudele alla nostra serenità, a tutto ciò che tentavamo di costruire. I ricordi si anneriscono, si fa buio, quel ragazzo che mi ha offerto la medaglia è un uomo che al buio

nasconde una bottiglia e l'alcol è diventato il suo padrone.

Io spalanco le finestre, ma non riesco a far entrare il sole, l'alcol me lo impedisce. Sono debole: piango, imploro, prego. Egli non si commuove. Mi faccio forza: divento dura, minaccio, grido, offendo. Egli rimane sordo, irremovibile, padrone della nostra casa. La nostra non è più una casa, è diventata un campo di battaglia, non si vive più. Mi sento sola, schiacciata da un peso troppo grande, con compiti troppo difficili.

Perché proprio a me? Perché tutto questo? Dove è il

Potere Superiore? Non vede i miei bimbi? Ecco, una mano mi viene tesa e io mi aggrappo come un naufrago alla zattera. AL-ANON è stata la mia zattera; ho ricominciato a vivere. Ho faticato, ci sono voluti altri due lunghissimi anni di aiuto, di incoraggiamento da parte di AA e di Al-Anon. Ora sono qui a festeggiare un anno di sobrietà con mio marito, con i miei figli ormai grandi. E tutti insieme, con tutto l'affetto che ci lega diciamo:

Grazie AA.

Grazie AL-ANON.

*Un AL-ANON del Gruppo 2  
di Vicenza.*

## **IL TERZO PASSO**

# **LA BUONA VOLONTÀ COME CHIAVE DEL MIO RECUPERO**

Ribelle, è stato il mio nome per parecchio tempo e solo dopo una totale disfatta ho iniziato, con estrema fatica, a fare i primi passi.

Riguardo il Primo Passo: la ragione quotidianamente mi dimostrava l'impotenza di fronte all'alcool, ma il mio io non voleva ammetterla, la negava, non l'accettava e di con-

seguenza continue lotte, anzi guerre con gravi perdite fisiche (ero trasandata, ecc.) e morali, sia nel campo dell'alcolista sia nel mio. Questo modo di vivere (come dice la seconda parte del Primo Passo) poteva portarmi solo verso una meta: un'esistenza incontrollabile, forse anche follia, come naturalmente avvenne.

Quante volte mi ripetevo: «ho ammesso di essere impotente...» ma erano solo parole, finché un giorno ho iniziato a scolpirle in me e ho accettato.

Ma fatto questo Primo Passo, se volevo progredire dovevo fare un Secondo e un Terzo Passo: Dio Potenza Superiore.

Ci fu un tempo in cui credevo di aver fede nel Dio che mi avevano insegnato, un Dio d'amore ma estremamente giusto, un Dio che puniva chi sbagliava, e non permetteva di essere felice su questa terra, la gioia doveva essere seguita dal dolore. A questo Dio rivolgevo la mia supplica: «fa smettere di bere l'alcolista» in cambio io ti dono la mia vita, (vita che io rifiutavo), quale dono più grande potevo pretendere? Cosa voleva insomma da me questo Dio dei puritani?

Ho iniziato così a diventare ribelle, indifferente, a sfidarlo perché non esaudiva le mie richieste. Avevo messo alla prova la mia fede, ma avevo scoperto l'insufficienza, l'abbandono, la delusione, la solitudine.

In che confusione ero! Fede vuol dire fiducia, non sfida. Mai mi ero chiesta quale potesse essere la sua volontà nei miei confronti, ma dicevo invece come doveva essere. Infatti una frase del «Padre nostro»: «sia fatta la tua volontà», era una frase che non accettavo, per cui evitavo di pronunciarla. Io dovevo essere il supervisore! Io ero la superbia che veniva messa in ginocchio fortunatamente. Mi è stato detto che la chiave per fare il terzo passo si chiama volontà, volontà che ho usato con mano pesante all'inizio. Se ogni tanto, tuttora l'ostinazione si fa avanti e la porta mi si sbatte in faccia pazienza, la preghiera della serenità mi dà la forza di riusare quella chiave.

P.S. Meno male che questo Dio è la Forza Misteriosa non tiene conto delle mie cretinerie, dei doni rifiuti che gli rivolgo; forse sorriderà e dirà... e si che è adulta!

Grazie Al-Anon

M. A. Como

*«Deve esistere altrove un non so che più perfetto di noi, un Bene la cui presenza ci confonde e di cui non sopportiamo l'assenza».*

(da l'opera al Nero di Margherite Yourcenar)



la mia vecchia paura stava ancora prosperando, che io ero ancora un vigliacco morale, quantunque sobrio.

Ad esempio, la paura di essere respinto per i miei instabili precedenti di lavoro mi impediva di provare a ottenere quel tipo di impiego per cui ero qualificato. Quando finalmente tentai (giusto con un datore di lavoro) e mi venne rifiutato il posto, il mio risentimento-depressione durò per una settimana. Allora tornai allo stato precedente, rifiutai di provare ancora, e come risultato lavorai per molti mesi al di sotto delle mie capacità.

Questa paura di sentirsi respinto mi condizionava anche nei rapporti con la gente. Avevo paura di scegliere. Circondato da premurosi amici che però avevano fiducia in se stessi, trovai poche opportunità di coltivare qualsiasi coraggio sociale. Gli uomini e le donne che volevo e di cui avevo più bisogno sembravano muovere in una loro propria sfera, giusto al di là del mio controllo.

Questa sensazione insidiosa si insinuava perfino nel corso dei miei periodi di preghiera e

meditazione, che sarebbe successo se Dio mi avesse detto no?

Esitavo a chiedere, anche se sapevo che una tale richiesta avrebbe potuto essere esaudita solo se fosse stata la Sua volontà e di aiuto per altri. Perciò raramente ebbi rifiuti da Dio, poiché raramente Gli facevo richieste. Sospeso nel limbo, tra paura e ira; che dovevo mai fare?

Mi piacerebbe poter dire che mi rivolsi prontamente ad A.A. per avere risposte, che applicai immediatamente i principi spirituali per risolvere il mio problema. Ma io sono un alcolista, con la testa dura degli alcolisti, e persi molte energie nell'esercitare il mio diritto ad avere torto, prima di chiedere aiuto, durante le riunioni del mio Gruppo.

La prima cosa che scoprii fu che non ero solo. Quasi senza eccezione, i miei amici A.A. ammettevano di aver lottato con gli stessi sentimenti. Alcuni affermavano che la loro paura di essere respinti nasceva dalla mancanza di senso del proprio valore; altri risolvevano che anni di bevute avevano indebolito la loro forza virile. Veniva anche asserito che noi

non potevamo sopportare la responsabilità di essere amati e perciò andavamo alla ricerca del rifiuto in modo subdolo.

L'unica cosa su cui tutti eravamo d'accordo era che questo problema, come quello del bere, aveva una soluzione spirituale.

Quella notte, insonne, con una nuova energia camminai per le strade silenziose della città, ringraziando Dio ancora e ancora per avermi dato la forza di riconoscere i miei difetti e di ricevere una ricchezza di esperienze condivise. I miei amici avevano colmato l'abisso delle limitazioni umane e avevano messo qualcosa nella mia anima che prima non v'era. Chi poteva respingermi se Dio mi accettava? Chi poteva sconfiggermi se io non deludevo me stesso?

Attraverso la stupefacente capacità di amore dei membri di A.A., ricevetti accettazione e forza per andare avanti nonostante i miei scrupoli. Continuai a pregare per la rimozione dei miei difetti. Sebbene il grande passo della buona volontà fosse stato fatto, la mia personalità non si trasformò da un momento all'altro.

Mi potevo sentire un po' male al momento del rifiuto di un impiego per il quale ero qualificato, posso sentirmi ferito per alcuni minuti se il mio appuntamento viene rifiutato proprio come quando vengo respinto nel darle il bacio della buona notte; anche Dio ora mi respinge più spesso. Ma – e qui sta il miracolo – io continuo a provare.

Io persisto a dispetto delle sconfitte. Ora posso rischiare di essere respinto, giacché non debbo più sentirmi risentito e depresso quando ciò avviene. Presto celebrerò il mio 6° compleanno A.A. Alcune delle persone con cui starò quel giorno saranno quelle a cui ebbi il coraggio di avvicinarmi. Farò un lavoro che sarà interessante e mi sentirò realizzato come avviene solo dopo aver superato molti ostacoli. La cosa più importante è che se il mio Potere Superiore indica che i miei desideri non coincidono con la Sua volontà, io posso accettarlo con gratitudine e continuare la grande ricerca un giorno alla volta.

V.C., Venice • Calif  
da «The best of the Grapevine»

# LA FINESTRA LUMINOSA

«Mi chiamo Bruno e sono un alcolista».

Questa frase che ripeto ogni qualvolta partecipo alle riunioni di A.A., ha avuto su di me un effetto quasi magico; mi ha aperto come una piccola finestra, attraverso la quale, per la prima volta, sono riuscito a vedermi quale ero in realtà.

Ho quasi 41 anni, la metà dei quali trascorsi in compagnia dell'alcool; gli ultimi cinque in un tremendo perenne conflitto.

Uscito da un'adolescenza sotto taluni aspetti tribolata (contratto la poliomelite, subito diversi interventi, conflitti familiari non sempre appianati, ecc.) affrontavo la maturità animato dai migliori propositi che, ne sono certo, avrei onorato se a poco a poco, giorno dopo giorno, non fossero affiorate le prime difficol-

tà e i miei difetti di carattere.

Il fuggire dalle mie responsabilità rifugiandomi nell'alcool (volendo sintetizzare in una frase quasi una vita) era per me in tutti quegli anni l'unica alternativa al suicidio.

Vivevo, anzi vegetavo, assieme alla mia depressione, emotività, paura, paura della paura, di prendere decisioni, della gente, della vita.

Né il matrimonio (sono sposato da 15 anni e ho due figlie) ha contribuito a risolvere il mio problema che anzi, più crescevano le responsabilità più cresceva il mio bisogno di bere, sino a ridurmi a non essere più né marito né padre, ma solo una poco edificante inutile presenza fisica.

Tornando a quella piccola finestra della quale ho parlato all'inizio, ha cominciato ad aprirsi dentro di me quando per la prima volta sono entra-

to a far parte del Gruppo A.A.; devo dire, per onestà, più per far contenta mia moglie che per curiosità, desiderio, volontà o altro.

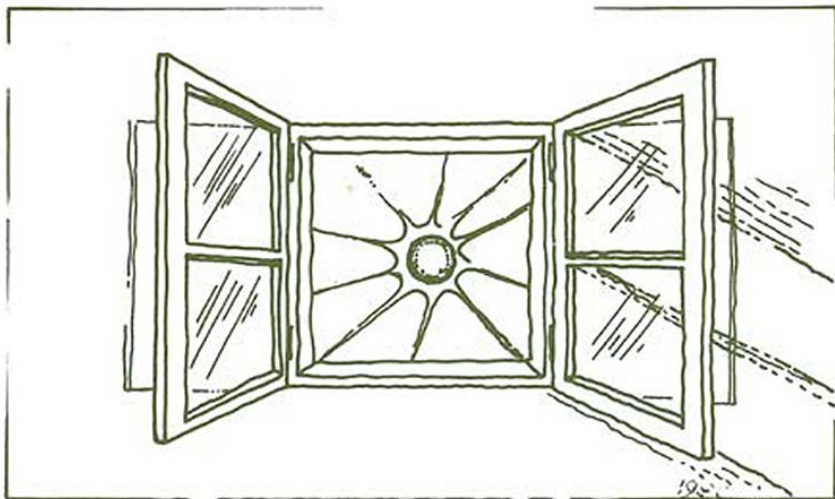
Ciò che ha iniziato a farmi cambiare dentro quella sera non saprei spiegarlo in poche righe, forse l'accoglienza e la familiarità tributatemi, certo la serenità che avvertivo tra tutte quelle persone che mi parlavano. Ma oggi sopra tutto, credo sia stato l'aver cominciato a capire che tutte quelle persone che in quel momento stavano mettendo in comune con me le loro esperienze erano alcolisti quanto

lo ero io, ammalati della mia stessa malattia, come mi dicevano, e che un giorno alla volta passo dopo passo, ciascuno di loro, chi da più tempo chi da meno, era riuscito a smettere di bere; aiutandosi a vicenda, mettendo in comune le loro forze e le loro esperienze.

Oggi quella finestra è più grande e più luminosa, non bevo più, ho imparato a conoscermi meglio, ad accettarmi per quello che sono, con tutti i miei difetti e perché no anche qualche piccolo pregio.

Grazie A.A.

*Bruno - Modena*



# BANDIERA BIANCA

Mi chiamo Andrea e sono un alcolista. Desidero parlare dell'umiltà. È la virtù più rivoluzionaria che abbia mai conosciuto, qualcosa che assomiglia alla forza dirompente della «non violenza» di Ghandi. Non sembra vero ma è così: l'ammettere il proprio fallimento, il ridimensionare il proprio ego impazzito di orgoglio ubriaco, ti dà la chiave per spezzare la spirale assurda dell'alcolismo attivo.

Io ho sempre usato l'alcool proprio per affermare la mia personalità lacunosa, incerta, immatura, ho cercato di impormi, di avere successo ricorrendo alle disinibizioni, e all'aggressività che nei primi tempi della mia «via crucis» l'alcool mi forniva. Poi il crollo fisico, mentale, l'abulia, il lasciarsi completamente anda-

re; eppure non mi ritenevo ancora totalmente sconfitto. Soltanto quando ho alzato bandiera bianca, soltanto quando ho fatto totalmente mio il primo passo, ho capito di possedere una formidabile arma per divenire io il vero vincitore nella battaglia di mille notti di orrore.

Umilmente ho ammesso la mia sconfitta, e umilmente ho chiesto aiuto agli amici che con amore e comprensione mi hanno teso la mano. Umilmente io, miscredente e beffeggiatore del Divino, ho affidato la mia vita al mio Potere Superiore, umilmente ho ricominciato da zero. Da quindici mesi non tocco un goccio d'alcool. Sconfitto sì, ma salvo. Grazie amici.

*Andrea II - Modena*



*Io sono un bevitore-problema. Ogni volta che ho un problema, bevo!*

# LOTTA PER VIVERE

Non so con quali parole incominciare per poter dire ciò che io sento dentro il mio cuore.

Sono un povero uomo fallito nel vero senso della parola.

Tutto quello in cui ho creduto fermamente si è rivelato un completo sfacelo.

Ora soltanto posso veramente affermare con assoluta certezza che ciò è dovuto soltanto ed esclusivamente alla

mia ferrea condotta di alcolista completamente attivo. Essa mi ha portato a perdere ogni cosa bella di questo mondo, senza che io me ne potessi rendere conto.

Come potevo?

Ero completamente in balia del mio amico fedele «l'alcool» in cui credevo al punto di donargli anche la mia vita stessa.

Ciò sarebbe certamente ac-

caduto se in questo periodo di tempo, non fosse avvenuto un grande miracolo.

Una piccola comunità, che per me era immensa, di alcolisti come me mi tese le mani e i cuori per farmi rinascere e poter guardare con serenità alla vita, quel dono meraviglioso che io ormai detestavo.

Tutto questo mi è stato offerto senza alcun interesse ma soltanto per Amore, per farmi partecipe della loro felicità.

Non credevo e ridevo di tutto quello che mi dicevano. Ero diffidente di tutto ciò che mi poteva veramente aiutare: era comprensibile perché il mio amico federe era ancora accanto a me e anche lui combatteva per non perdersi.

Pregai come non avevo mai pregato e qualcuno esaudì la mia preghiera. Nel gruppo vidi la speranza, la vita e mi aggrappai completamente anima e corpo, anche se ben poco era rimasto.

Ora sono veramente rinato, e in ogni momento della mia vita sono sicuro che questi miei amici saranno ben lieti di dividere con me gioie e tribolazioni perché saranno sempre accanto a me come araldi, già vincitori sul mio e loro nemico

comune che è l'alcool, infondendomi carica e vitalità per essere ogni giorno sereno, con me stesso e con gli altri.

Ogni mio problema, piccolo o grande che sia, posso liberamente e sinceramente discuterlo con loro e valutarlo nella sua reale dimensione.

Dice un proverbio saggio: «Due occhi vedono, quattro vedono meglio».

È bello trovarmi insieme a gente che ti capisce e ti aiuta sinceramente.

Abbi fede e combatti, Piero.

Lotta per vivere, non per morire.

Piero - Milano

---

*«L'A.A. non fu inventata! Le sue basi ci furono date dall'esperienza e dalla saggezza di molti grandi amici».*

da «Come la vede Bill»

---

---

# LASCIATEMI DIRE

Lasciami fare, lasciami dire. Misteriosamente, senza sapere come, io sono un alcolista anonimo.

Un vero A.A. E vedo dove sbaglio, dove ho sbagliato e come e perché. E vedo dove, come e perché negli altri. Non è presunzione.

Leggendo e leggendo, dopo aver dubitato di me stesso profondamente e coraggiosamente, d'istinto e per ragionamento io so, molto spesso, quasi sempre, forse sempre, io so e vorrei non sapere, perché spesso, troppo spesso gli altri subito si difendono e negano e sembrano non ascoltare.

Ma qualche volta, oh Dio!, qualche volta io sento echeggiare nella voce di chi parla il mio stesso amore, la mia dolcezza, quella dolcezza ferma e serena e fatta d'amore che mi

fa felice di parlare a me stesso, in prima persona, con molta dolcezza e indirettamente (parlo spesso a quel qualcosa di impalpabile ma vivo, presente, fortissimo e possente che è lo spirito, la coscienza del Gruppo, di A.A., espressione e strumento meraviglioso, dolcissimo e sereno di Dio); perché io sono molto suscettibile e se mi prendono di petto potrei inquietarmi di brutto, e non lo voglio, so di non potermelo permettere, e, in fondo, so che non è utile a nessuno, che confonde la vista, e l'udito e l'anima.

È possibile, amico, che io possa «sapere»?

Io, che ho sbagliato e che sbaglio tanto, così profondamente e così spesso e che ripeto lo stesso errore finché rischio di morire.

È dunque possibile che io veda la strada giusta per me e quindi per gli altri??

Io, che smetto di sbagliare e comincio ad agire, non a «tentare» di agire, solo quando sento che non ce la faccio più a vivere senza fare quella cosa nel modo giusto, al momento giusto, meglio che posso.

Pausa, leggo.

Perché ho bevuto?

No, perché ho bevuto male? Perché ho cominciato? Quando sono diventato alcolista?

È Natale, a casa mia ci sono tutti, io ho dodici o quattordici anni, non ricordo bene. Qualcuno, non ricordo chi, dice: «E Renatino, è lungo lungo, un ometto ormai; un po' di vino, è Natale, e a Natale si beve».

«Poco, mi raccomando» (Forse, mia madre)

«Sì, sì, poco... Ecco qua».

Il vino manda un odore che mi scende di colpo fino all'anima; nausea, violenta, quasi dolore, repulsione. Non importa. Mi accetteranno, mi accetterò: berrò. Voglio bere, così non mi importa se cresco, se non posso restare eternamente bambino, se verranno le rughe e il lavoro, se perderò

i capelli e sogni, se avrò responsabilità e dolori. Bevo e mi viene da vomitare (non ricordo se l'ho fatto).

La sera ribevo. Nausea ancora, meno.

Io non ho mai bevuto «normalmente».

Io sono sempre stato un alcolista; l'ho saputo ieri notte quando ci ho pensato, spinto dal libro che stavo leggendo.

Forse non sono morto subito, non ricordo.

Evitavo di bere: il vino non mi piaceva.

Al Luna Park vinsi, insieme agli amici, una bottiglia di liquore dolce, ricordo che le giostre erano in Piazza Pietrapiana, ricordo che bevvi, con gli altri, più degli altri, il liquore dolce che credo sapesse di cioccolata (curacao, forse) non mi disgustava come il vino, la nausea, inarrestabile stavolta, venne dopo.

Ricordo che vomitai in Via dell'Oriolo, sentendomi morire nei visceri e nell'anima.

Ricordo i capelli neri d'un amico, i suoi occhi sprezzanti, avevo paura che mi colpisse coi suoi sputi violenti, stizziti. Il vizio gli è rimasto ancora oggi. Forse era il suo modo di difendersi attaccando.

Io no. Non mi sono mai difeso. Le ho sempre buscate. Io sono vigliacco.

Se mi colpisce con uno spunto, si saprà.

Morirò di vergogna.

No, non ero ancora morto. È successo dopo, non so quando. Lo scopriremo camminando. Grazie, amico, e scusami.

Tu hai tanto da fare. Anch'io, sai.

Gli A.A. lavorano con me, per me. Non possono farne a meno: lo fanno per vivere. Anch'io.

Non possono fare a meno di provare gratitudine. Anch'io.

Lavorano da soli, per A.A. Anch'io.

Anch'io! Anch'io!

Anch'io sono vivo, respiro, amo. Anch'io lavoro, anch'io dico che c'è lavoro per tutti.

Anch'io so che c'è bisogno di lavoro.

So che c'è bisogno d'amore.

Di dolcezza.

Di fermezza.

Di speranza.

Di esperienza.

Anch'io so che c'è bisogno di me.

E, quindi, sono qui.

È possibile, è giusto?

Dimmi o fammi dire qualcosa.

Dimmi o fammi dire se è giusto.

Dimmi di sì.

*Renato - Firenze*



*Non ci sono «devi» nel Programma, Carlo, ma esso sembra funzionare meglio se tu smetti di bere.*

# I SINTOMI PRECURSORI DI UNA «SCIVOLATA»

*da una conferenza del Dr. Valles*

Dopo un periodo di astinenza dall'alcool si può verificare lo sviluppo involontario di un comportamento particolare; sono i segni premonitori di una imminente «scivolata». (In A.A. in questo caso si dice che una persona sta entrando in una fase in cui tutti i suoi pensieri lo portano verso una direzione che «puzza» e che, se non viene corretta in tempo, lo porterà automaticamente a una «scivolata»).

Questo noi lo chiamiamo «incubazione di una scivolata», e si potrebbe definire come un insieme di sintomi caratterizzati da un cambiamento nell'umore dell'alcolista – lamentele, confusioni emozionali, e anche angoscia più o meno intensa che, se non controllati, porteranno all'ingestione di alcool.

La durata di questo periodo d'incubazione cambia a seconda degli individui. Possono es-

sere parecchi giorni, settimane o anche mesi, durante i quali l'individuo cambia comportamento e la «scivolata» entra nella fase preparatoria.

Questa è una lista di segni che possono aiutarci a capire se ci stiamo preparando a una ricaduta; l'umore cambia, ci si annoia facilmente, si è irritabili per ogni sciocchezza, ci si lamenta del lavoro, dei bambini, della famiglia, della casa, per l'insonnia, il mal di testa, l'umore; si hanno improvvisi scoppi d'ira, si passa dalla depressione all'allegria, dalla tristezza alla gioia, dall'indifferenza alla socievolezza; questi segni sono all'inizio poco marcati, – quasi impercettibili – ma crescono gradualmente fino a un completo capovolgimento nel comportamento della persona.

I parenti e gli amici possono accorgersi, molto prima del soggetto interessato, di questo processo.

Ecco perché sentirete dire dalle mogli che loro sanno quando il marito è sulla strada che lo porta a scantonare di nuovo.

Così che la teoria, giustamente, è questa: una persona perde il controllo **NON** quan-

do beve il primo sorso, ma prima di arrivare a questo.

Si tratta di una ebbrezza emozionale che egli non riuscirà a fermare se non riesce a controllarla in tempo nella sua mente.

È per questo che dimentica gli orrori dell'ultima sbornia – è ubriaco emotivamente e l'atto di prendere il bicchiere e bere non è altro che un'azione automatica che ha avuto origine **QUALCHE TEMPO PRIMA** e che è maturata nella mente perché non si è fatto niente per tenerla sotto controllo.

**QUALI SONO I SINTOMI CHE LA «SCIVOLATA» è in incubazione?**

L'inizio di questo periodo cambia da persona a persona – ma ci è di aiuto il fatto che per ogni persona si ripetono sempre gli stessi sintomi. Abbiamo qui una lista dei sintomi più comuni e più facilmente riconoscibili e che sono indicativi di questo periodo particolare.

1) **LA LOQUACITÀ** - Un parlare illogico senza fine e senza scopo a proposito di qualsiasi cosa.

2) **IL MUTISMO** - Dalla loquacità, accompagnata anche

ad allegria, si passa al mutismo e viceversa.

3) L'IRRITABILITÀ - È la forma più frequente - La persona è irrequieta e s'infastidisce per ogni sciocchezza.

4) UN'ATTIVITÀ ESASPÉRATA - La persona si sente sempre affaticata.

6) IL RIMORSO - In questo caso si piange con facilità.

7) LA NOIA - Disinteresse per qualsiasi cosa - irritazione nei riguardi delle persone attive.

8) DEPRESSIONE - Malinconia, incomunicabilità, scontroosità.

9) ECCESSO DI FIDUCIA - Euforia - dice che la sua sobrietà durerà per sempre.

10) DESIDERIO DI SOLITUDINE.

Questi sono alcuni dei modi in cui un alcolista si prepara a bere di nuovo. Quello che importa è che *quasi sempre* i sintomi sono gli stessi. Può essere una combinazione di alcuni dei sintomi elencati prima; se si fa notare all'interessato questo stato di cose, lui si arrabbierà e dirà che non pensa affatto a bere. Se questa reazione non viene contrastata diventerà più forte e passerà dallo stato iniziale o di parten-

za a quello che possiamo chiamare «lo stato di allarme». Questo «stato di allarme» è segnato da un aumento di sofferenza e di comportamento sintomatico, fino a diventare così grave che lo si dovrà considerare uno «stato di grave pericolo».

Questo «stato di grave pericolo» non durerà molto. Deve essere breve, perché la sofferenza è molto intensa. Una persona deve uscire da questa situazione alla svelta, in una maniera o nell'altra. Questo è il momento in cui è più forte il pericolo di prendere un bicchiere e ricadere nella dipendenza fisica.

L'alternativa per uscire fuori da questo «stato di pericolo» è di prendere l'iniziativa e fare qualche cosa contro di esso.

#### CURA SINTOMATICA DELLA «SCIVOLATA»

Come negli altri campi della medicina la cura più importante è la prevenzione. Nel nostro caso la cura ha tre aspetti:

1) DIAGNOSI PRECOCE - stare in guardia contro i cambiamenti di umore. Imparare ad accettare i suggerimenti delle persone della fa-

miglia. Essi possono vedere meglio di noi se ci stiamo preparando a una «scivolata». Non serve cercare una causa per tutto questo – occorre accettare il fatto e basta.

**2) ACCETTAZIONE DEL FATTO CHE IN REALTÀ CI STIAMO PREPARANDO A UNA SCIVOLATA** – Il pericolo qui è che l'alcolista non vorrà riconoscere il fatto che si sta preparando a bere di nuovo.

Accettare questo fatto significa per lui dover fare qualche cosa per fermarsi – e questo è difficile.

**3) REAGIRE IN QUALCHE MODO** – Quando una persona ha riconosciuto che si sta preparando a una scivolata e accetta questo fatto, allora farà qualche cosa per contrastare la sua tendenza. Qualsiasi cosa faccia dovrà riuscire a non pensare alla sua situazione. Deve distogliere la sua mente da quei ragionamenti che lo porteranno a bere.

a) Parlare con qualcuno – padrino, psicologo, amico, ecc.

b) Fare qualche cosa che lo impegni fisicamente.

c) Telefonare a un amico.

d) Fare qualche lavoro che da tempo aspetta di essere fatto i casa.

e) Al limite, rimanere attaccato alla sedia e non muoversi per non bere.

Qualsiasi cosa facciate dovete uscire dallo stato d'allarme, perché se vi lasciate andare raggiungerete lo «stato di grande pericolo» e allora sarà molto più difficile per voi non avere una ricaduta.

Se farete la cura che è necessaria per il vostro caso particolare, gradualmente riacquisterete la vostra tranquillità – Se uscirete vittoriosi da questi episodi essi saranno sempre più rari.

**STATE SEMPRE IN GUARDIA CONTRO QUESTE FASI RICORRENTI.**

---

**«Insieme»  
è il VOSTRO  
giornale  
lo scrivete voi  
partecipate  
a questa grande  
Riunione:  
collaborate.**

---

## I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:



— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.  
**N. 80224009**

INTESTATO A:

**ALCOLISTI ANONIMI-COMITATO AMMINISTRATIVO**

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA  
**N. 72783004**

INTESTATO A:

**ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA**

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

— PER GLI ABBONAMENTI A  
«INSIEME IN A.A.»  
**N. 74028002**



INTESTATO A:

**ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.**

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

## temi su cui riflettere

**La ricaduta.** L'amico Cesare di Como descrive a pag. 7 con chiarezza la strada, piena di ricadute, che percorre in A.A. chi ci frequenta «per far piacere» a qualcuno rimanendo indifferente al Programma. Il quale si è «insinuato» nella personalità di Cesare quando egli ha cominciato ad «ascoltare» con disponibilità, con apertura mentale. Allora il Programma – «medicina progressiva e irreversibile» – ha compiuto il miracolo, e le ricadute sono finite. Sul meccanismo delle ricadute c'è, poi, un magistrale articolo a pag. 33 che segnaliamo all'attenzione di tutti, un articolo, scritto da un medico alcologo, che i Segretari dei Gruppi dovrebbero leggere sempre quando si accorgono che i minacciosi segni premonitori di una ricaduta si fanno evidenti nel comportamento di qualche amica o amico del Gruppo. L'esperienza ci ha provato che attraverso una diagnosi precoce si sono evitate molte ricadute mettendo in pratica le indicazioni elencate a pag. 36. Questo articolo; quindi, rimanga sempre a portata di mano nel cassetto dei Segretari di Gruppo.

**I doni di A.A.** A pag. 12 Fiorenzo e a pag. 17 Renato, ambedue amici anche questi di Como, mettono in comune con noi i risultati del Programma ben vissuto, messo in pratica in tutti i campi della nostra vita. Vale la pena di riflettere su come Fiorenzo intende ora la sua felicità («far felice il prossimo, vivere con umiltà e serenità, senza rancori e risentimenti, aiutare l'amico») e su come Renato si renda conto che la sua «sensazione di benessere, di pace e di libertà» è migliorabile se seguirà a partecipare alla vita di Gruppo, al Servizio e a mettere in pratica ventiquattro ore alla volta il Programma. Sono conferme che le Promesse si realizzano «ora rapidamente, ora lentamente». I doni di A.A. sono a disposizione di tutti noi, se...

---

## 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.

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

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

*Bill*

## LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il 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 personalità.

## INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione  
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 663.66.29  
c/c n. 74028002

*Direttore Responsabile: Bruno Dario*

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

Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00166 Roma  
Telefono e Fax 06/309.69.32

## **sommario**

- 1 «Che ne dite? Ci sarà nel mondo intero un babbo come il mio?», di Antonio
- 4 Un sorriso, di P. Faber
- 5 Un regalo, una telefonata, di Raul
- 6 Ora rapidamente, ora lentamente, di Cesare
- 9 Volete ballare con me?, di Gisella
- 12 Vivevo in prigione e mi sentivo libero, di Fiorenzo
- 15 5° Passo sul lungomare, di Francesco
- 17 Gioia di vivere, vivere oggi, di Renato
- 19 La paura di sentirsi respinti, di V.C., Venice, Calif.
- 24 La finestra luminosa, di Bruno
- 26 Bandiera bianca, di Andrea II
- 28 Lotta per vivere, di Piero
- 30 Lasciatemi dire, di Renato
- 33 I sintomi precursori di una «scivolata», del dr. Valles
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

## **sommario inserto Al Anon**

- I Questo è il mio gruppo, di Franca
- II Una scoperta meravigliosa, di Lella
- IV Conoscere la malattia...
- VI Minaccia crudele, di un Al-Anon
- VII La buona volontà come chiave del mio recupero, di M.A.