

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1987



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

è la nostra riunione stampata

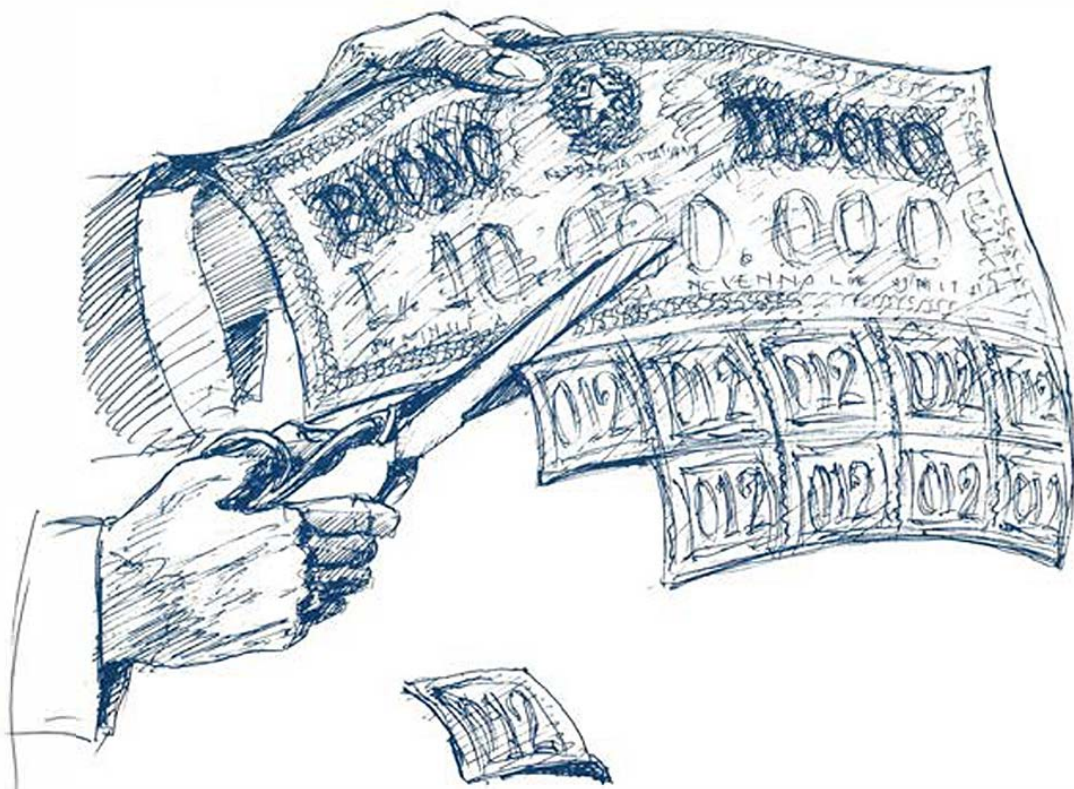
I DIVIDENDI AGGIUNTI DEL PROGRAMMA

Non finirò mai di ringraziare A.A. per quello che mi ha dato e che mi dà. In questo momento, per esempio, mi dà la facoltà di guardare in me stessa e trovare il perché di questo mio stato di insoddisfazione interna e malessere fisico. E credo di essere arrivata al punto giusto di fare qualcosa per cambiare questa situazione.

Lo smettere di bere è stato molto importante per me, al-

colista, ma in questo attimo di riflessione, sento che è molto ma molto importante essere onesta con me stessa. Mi sono accorta di avere un problema, che mi dà fastidio e che devo risolvere.

È un bel po' di tempo che mangio disordinatamente e ingrasso. Oltre al lato estetico, che sinceramente mi disturba, è il lato psicologico che mi fa star male. Ma come, sono riuscita a smettere di



bere e non riesco a essere equilibrata nel mangiare?! Leggevo su un giornale femminile che parecchie persone sfogano nel mangiare le loro frustrazioni sentimentali e sessuali; in quelle esperienze mi sono rispecchiata.

Ma ecco che arriva il momento di essere onesta con me stessa: può anche essere vero tutto ciò, ma per me alcolista, mi rendo conto che è una delle tante scuse, come nel mio bere nella fase attiva, per rifugiarmi in qualcosa, non accettare situazioni sgradevoli e in

questo caso abbuffarmi (specialmente la notte). E da ciò vengono a galla alcuni dei miei difetti di carattere non ancora del tutto modificati:

il rimandare a domani (domani incomincio la dieta);

autocommiserazione (mangio perché sono sola sentimentalmente);

pigrizia (troppa fatica alzarmi dieci minuti prima, al mattino, per fare un po' di ginnastica o troppa fatica prepararmi un pasto normale quando sono sola; è preferibile mangiare una scodella di latte con

i biscotti, che è anche più gratificante per il palato!);

la fretta (tutto e subito, un giorno di mangiare regolato dovrebbe darmi un risultato positivo subito, il che è impossibile);

autoinganno (mi dico mangio perché sono nervosa, insoddisfatta, ecc., *non è vero*, mangio perché sono golosa e ingorda).

A conclusione di questa mia girandola di pensieri, riflessioni e sensazioni, i suggerimenti

di A.A. mi vengono in aiuto.

Sii onesta con te stessa e fai qualcosa di positivo per cambiare questo stato di cose, che mi fa star male, e questo lusso lo so benissimo, io alcolista, non me lo posso permettere! Quindi azione!! Non dire «mi piacerebbe essere...!!!» Agisci! Scrollati di dosso tutti gli autoinganni e dimostra a te stessa, non solo a parole, che vuoi veramente bene ad Annamaria alcolista.

Annamaria - Udine

Quinta Tradizione: Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.



Mi scusi, è qui che posso avere il messaggio?

Scrivere a "Insieme"



Mi chiamo Franco e sono un alcolista.

Un pomeriggio diverso dagli altri; due telefonate mi hanno messo in crisi.

Sono trascorsi quasi quattro anni da quando ho conosciuto A.A.

Dopo due anni e mezzo circa che non mi si ripresentava la voglia psicologica di bere, eccola di nuovo.

Non so cosa fare.

Sono triste, sono giù di morale, vado a passi lenti verso il bar.

Rifletto: «Sono un ammala-
to di alcool, se bevo ritorno
come prima; voglio dirlo a mia
moglie, voglio spiegarle cosa
mi sento dentro». Non ci riesco.

Sempre lentamente, mi av-

vicino al bar.

Penso di telefonare a un mio amico A.A. (ma sta lavorando, forse lo disturbo).

Penso di telefonare a un altro amico A.A. (forse lo metto in crisi).

Entro nel bar: «Un caffè!».

Sempre a passi lenti, ritorno meditando: «Dov'è il mio equilibrio emotivo? La mia sobrietà? La mia umiltà di fronte all'alcool?».

Trovo una soluzione d'emergenza: vado tranquillo nel retrobottega. Mi metto a scrivere queste due righe: penso a tutti i suggerimenti di A.A., alle dodici promesse che già ho potuto, sia pur minimamente, assaporare. Ricordo che fin dal primo giorno di appartenenza al gruppo mi dice-

vano: «Tutto quello che fai lo devi fare per te stesso!».

Suona il telefono. Mi chiedono un'informazione. Rispondo gentilmente, ma la mia mente è rivolta ad A.A., al Gruppo.

Quando finisco di scrivere già mi sento più sereno. La voglia di bere è fuggita. Ho ripreso il lavoro con brio come gli altri giorni. Grazie A.A. che mi hai donato la possibilità di essere ritornato un uomo! Grazie al Potere Superiore che mi accompagna e mi illumina, dandomi la possibi-

tà di saper accettare serenamente le cose che non posso cambiare, di affrontare quelle che posso cambiare e di trascorrere un giorno alla volta, di giorno in giorno, nel bello e nel cattivo tempo, con la gioia di vivere.

Auguri amici di A.A. che soffrite ancora. Quello che A.A. promette, se lo vogliamo, ce lo regala.

Ventiquattr'ore alla volta, oggi più che ieri solo per me stesso cercherò di aiutare gli altri.

Franco - Como

*Un cliente entra in un bar, si siede, chiama il cameriere e dice:
«Da bere per tutti, offro io».*

*Dopo circa mezz'ora richiama il cameriere e ripete:
«Da bere per tutti, offro io».*

*E così di seguito finché giunge l'ora della chiusura.
A questo punto il cameriere presenta il conto al cliente, il quale risponde:*

«Non posso pagare perché non ho soldi».

Il cameriere infuriato lo riempie di botte e lo getta fuori dal locale.

Dopo circa un mese il medesimo cliente si ripresenta nel bar, chiama il cameriere, e dice:

«Da bere per tutti, meno che a lei, perché quando lei beve diventa aggressivo!!».

MENTRE LA PASTA SCUOCE



Da oltre un'ora e mezza sono uscita dal gruppo; a casa mi dò da fare per preparare la cena. La mia mente è affollata di pensieri, ma devo avere la pazienza di portare a termine la cena.

Ora posso provare a riordinarli e a buttarli giù; ho sette minuti a mia disposizione (il tempo di cottura della pasta...).

Eravamo in tre, questa sera, al gruppo; siamo sempre abbastanza pochi qui, perciò quando manca qualcuno, sento che siamo pochini.

Nella precedente riunione c'era un alcolista «recente», in ricaduta, sbronzato fatto: interrompeva in continuazione, frasi senza nesso logico, proprio come facevo io nelle mie frequenti ricadute. Immedesimarmi mi fa bene.

Oggi... non c'è! Non ha chiamato, io l'ho sentito ieri al telefono per incoraggiarlo a ricominciare le ventiquattr'ore: era molto agitato, sveglio dalle quattro del mattino; ci stava provando, forse... forse...: venti giorni di astinenza, la sua nuvola rosa, l'illusione di

essere ormai «arrivato»: il dubbio, insinuante, strisciante «Ora posso controllare il mio bere». Ci prova: tre, quattro giorni di bere moderato, poi il buio, la follia, la distruzione di quel poco di bello che aveva potuto realizzare in quei venti, lunghi, eterni giorni!

Già, io conosco molto bene questo dramma, io che non ricordo più bene se per cinque o sei volte sono ricaduta: la prima leggera, scientifica (così l'avevo classificata), per dimostrare a me stessa che dopo mesi di astinenza, potevo controllare il mio bere, le successive via via più pesanti, incubi, suicidi ripetuti.

Ribelle, combattiva, estremamente critica nei confronti del programma, usavo queste armi per distruggere me e chi, per sua sfortuna, mi capitava intorno: poi... il colpo di schiena!

Mi risvegliai dall'incubo e mi ritrovai completamente sola: intorno a me avevo fatto terra bruciata!

Finalmente, scelsi, scelsi... di vivere per me stessa. Quella volta non ebbi più nuvola rosa. Ma ero così sconfitta, arresa, impotente e nei confronti dell'alcool e nei confronti

della mia emotività!

(I sette minuti di cottura della pasta sono passati da un po', ho pregato mia figlia di scodellare al posto mio...).

Ero pronta, totalmente, incondizionatamente, per il primo, autentico passo: ricominciare da capo, con umiltà. Ora tutto va molto meglio.

Già! Ma il «nuovo», avrà ricominciato? Non ha afferrato ancora bene il meccanismo di A.A., la «terapia del telefono», ecc...

Ce la farà? La mia mano è tesa, insieme alle altre: vorrà agganciarsi alla catena?

Questa sera, dunque, in tre: argomento libero, si sceglie la ricaduta. Ho il bisogno di puntualizzare meglio con me stessa, di focalizzare alcuni miei sintomi di malessere per correggerli in tempo!

Ma ecco aprirsi la porta e presentarsi uno sconosciuto: gli vado incontro ed egli mi dice di aver letto un articolo degli Al Anon.

«Sei un familiare?»

«No, sono io nel problema, mia moglie arriverà dopo».

«Bene – dico – questa è la sede di Alcolisti Anonimi. In quella stanza, invece, ci sono gli Al Anon».



Si siede.

Il conduttore, giustamente a mio avviso nella nostra situazione, varia il programma: il nostro gruppo non è così «folto» da permetterci di mandare un «anziano» in disparte ad accogliere il nuovo arrivato e, tra l'altro, tra un nuovo e l'altro passano lunghi periodi, per cui si può anche fare tale variazione. Si spiega che cosa è A.A. e si passa alle storie personali.

Il tipo «sembra» lucido;

quando gli si dà la parola inizia a parlare con calma, poi si agita..., contesta: «Perché i due gruppi separati? Cos'è questa storia che ho sentito dire altrove (dove? noi abbiamo parlato delle ventiquattr'ore) che uno non deve bere niente, eccetera, eccetera?».

Attendiamo che passi la parola. Poi, a turno, la riprendiamo nel tentativo di dare, attraverso le nostre esperienze, delle risposte; lui, indisciplinato, arrogante, aggressi-

vo, interrompe spesso, sostenendo che è «statisticamente dimostrato» che gli alcolisti entrano a far «terapia» per merito delle mogli che, pertanto, devono essere presenti (e, agitato, guarda la porta dove sa esserci sua moglie... con chi? Che cosa dice? — Queste, però, sono mie illusioni).

Sto per cadere nella trappola del dialogo poi... parlo solo di me stessa, di ciò che A.A. ha rappresentato e rappresenta per me.

Fine riunione; nervoso, attende che la moglie finisca e, ora, può dialogare: la prossima volta, dice, porterà dei testi scientifici sull'alcolismo e così leggeremo quelli!

Scopro in me una calma e, allo stesso temo, decisione insolita. A.A. sia a Sassari che a Roma, a Firenze, in tutta Italia, nel mondo, ha già un suo programma ben collaudato: i 12 Passi, le 12 Tradizioni e altra letteratura. Di scientifico non c'è niente, nel senso che non ci sono statistiche, formulazioni di ipotesi, grafici: ci sono esperienze, testimonianze di migliaia (o milioni?) di «redivivi» che hanno utilizzato gli stessi metodi, personaliz-

zandoli, interiorizzandoli in fasi e tempi variabili da individuo a individuo, non catalogabili «scientificamente»: la spiritualità non si misura in grafici. Frequentando, se lo vorrà, avrà l'opportunità di sentire ciò che leggiamo, ciò che diciamo, e di esprimere tranquillamente e in piena libertà il suo pensiero su se stesso, il suo rapportarsi con l'alcool e con gli altri; gli diamo alcuni opuscoli.

È palesemente contrariato. Dico che in A.A. si viene per salvarsi la vita: io fino a oggi me la sono salvata. Non solo, ne sto migliorando la qualità, nonostante le impennate, le stasi, le crisi; posso dire che una piccola crescita c'è. Ma, soprattutto, c'è in me la voglia sempre maggiore di appropriarmi del Programma, di interiorizzarlo. C'è fede in qualcosa!

Tornerà? Non so...

Ecco tutti i pensieri che si affollavano nella mia mente, stasera.

Maria Teresa - Sassari

P.S.: è ritornato senza testi scientifici...!

LE ARMI INUTILI



Adesso che il bicchiere non mi dice più nulla, adesso che mi è rimasto molto più tempo durante tutte le mie giornate, ho cominciato ad aver voglia di guardare finalmente un po' dentro di me.

Non lo facevo da anni ormai, impegnato com'ero, a osservare il mondo che mi stava di fronte e tutti gli altri: ad amarli, a odiarli, a criticarli, a selezionarli ad accettarli o rifiutarli giorno per giorno, a seconda che fossero fatti o meno a mia immagine e somiglianza, fatti cioè come io li intendevo che fossero, come io stesso li volevo e desideravo.

Adesso, dopo che mi avete pazientemente insegnato, nel corso di questi miei quindici mesi di sobrietà con voi e insieme a voi, che prima di ogni cosa debbo volgere la mia attenzione e le mie riflessioni verso me stesso – a cui non avevo mai pensato, dato per scontato che non vi fosse una sola parte di me che era sbagliata o che non andava bene e tantomeno da porre in discussione – per poi, dopo aver cercato di correggermi, proiettare me verso gli altri, e che solo così facendo potrò farmi accettare da questo mondo che

non è poi tanto brutto; adesso solamente ho cominciato a comprendere la vostra, la nostra forza.

Ritenevo prima di conoscervi di essere forte io stesso, e mi illudevo di poter vincere tutte le battaglie di una guerra privata che mi ero inventata, e che agli altri, invece, non interessava affatto.

A voi, che mi siete venuti incontro inermi, tendendomi subito le vostre braccia senza chiedermi nulla, chi fossi, come fossi e da dove venissi, ho consegnato le mie armi inutili, che senza nemmeno osservare avete accantonato insieme alle altre di tanti amici venuti prima di me. Non vi servono e non ci servono! Abbiamo ben altro a cui pensare giorno per giorno.

E così mi avete fatto ritrovare la forza, la volontà e il coraggio di scrivere qualcosa che serbo nascosta e che di tanto in tanto rileggo e ricorreggo e che, pensando a voi ho dedicato: «a mia figlia, perché impari a convivere in pace con gli uomini».

Giuseppe - Palermo

IL PIÙ FORTE

Vorrei raccontarvi ciò che ha fatto a me l'alcool.

Cominciai a bere a quattordici anni: lavoravo in fabbrica e facevo i turni dalle diciotto fino alle sei del mattino; arrivavo a casa alle dieci dopo aver fatto il giro di tutti i bar che trovavo.

Andai avanti così fino a 40 anni. Una mattina, finito il turno di lavoro un collega compiva gli anni: tanti auguri, tanti bicchierini, non sono riuscito a contarli.

Mi avviai verso casa in bicicletta, vidi un paracarro, ci misi un piede per fermarmi ma il paracarro in realtà era distante due metri e finii nel fossato pieno d'acqua.

Un santo protettore, sotto forma di un automobilista, mi aiutò, mi accompagnò a casa.

Non mi riusciva di capire

che l'alcool mi faceva male. «Era lui il più forte».

Due anni dopo: licenziamento, causa alcool. Trovai un altro posto, continuavo a bere: era l'alcool, sempre lui, il più forte.

Nel '78 avevo 44 anni: ore 12, pranzo con amici; ore 23, ubriaco fradicio, ore 24, delirio.

Primo ricovero. Ospedale.

Secondo ricovero. Ospedale. 1979. Una sera, uscito da casa per andare al cinema, passai da un bar all'altro e finii investito da una macchina; in ospedale non sapevo, né capivo cosa fosse successo.

Dimesso, ricominciai regolarmente a bere; ai rimproveri dei famigliari, rispondevo con la violenza rompendo tutto quello che mi capitava per mano.

Nel 1980 volevo morire; non ne potevo più. In un bar feci il pieno di alcool, uscii, vidi una macchina arrivare, mi buttai sotto, ero disperato.

Mi svegliai in Neurologia e vi rimasi ventidue giorni. Dimesso, (credevo volessero internarmi in manicomio) ritornai a bere.

Due giorni dopo, ricovero: stesso letto, stesso reparto, stesso incidente macchina, stessa degenza di ventidue giorni.

Quando fui dimesso volevo smettere di bere, ma non sa-

pevo come fare.

Il 14 giugno 1982 venne a casa una assistente sociale e mi consigliò A.A.

Andai con la mente lucida e sentii per la prima volta: Alcool = malattia e non Alcool = vizio e che potevo arrestarla, la malattia, ventiquattr'ore alla volta.

Sono passati molti mesi, non bevo, sono sereno; grazie A.A. che mi hai aiutato a ritrovare me stesso, la mia voglia di vivere!

Luigi I° - Vicenza I



«Che cosa significa "Avete un rappresentante di Insieme nel vostro gruppo?"»

LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA

Se un alcolista mi domandasse: come sei diventato alcolista? La risposta sarebbe molto semplice.

Da giovane odiavo l'alcool perché nel mio ambiente di lavoro – faccio il muratore – se ne faceva un grandissimo consumo che era evidentemente pericoloso; ma a circa 35 anni ho preso il primo bicchiere, quando mi ero già formata una meravigliosa famiglia e tutto andava benissimo.

Ben presto quel maledetto primo bicchiere divenne una *raça* e propria abitudine fino a quando non potei più farne a meno.

Non posso elencare, perché sarebbe troppo lunga questa atroce storia, quello che io soffrivo e facevo soffrire: era tutta una bugia, nascondevo le bottiglie per avere una riserva, invece di mangiare bevevo, qualunque cosa facevo la bottiglia era l'angelo custode. Ma ben presto il fondo si fece vicino e nonostante tutta la buona volontà non riuscivo a smettere, benché vedevo una famiglia che si distruggeva soffrendo orribilmente.

Il mio fondo non ho il coraggio di descriverlo: un comportamento mostruoso. Ricoverato per un mese, disintossi-

cato, dentro di me pregavo sempre Dio che non ho mai smesso di amare, magari a modo mio, di aiutarmi; ed ecco il miracolo: mia moglie si mise in contatto con un'amica del gruppo di Alcolisti Anonimi.

Appena dimesso dalla clinica, presi contatto col Gruppo.

Mi hanno accolto con tanto amore e calore che solo pensando ora, mi vengono brividi di commozione; ho conosciuto delle meravigliose persone che prima di me avevano sofferto come me, parlavano della loro esperienza in A.A. e porgevano la mano di aiuto verso di me. Io da parte mia mi sono subito riconosciuto alcolista e ho messo in pratica quel meraviglioso messaggio da loro trasmesso.

Da quel giorno ho sempre frequentato il gruppo con passione e serietà rispettando i

consigli degli amici e imparando il più possibile il Programma di Alcolisti Anonimi e mettendolo in pratica con la speranza, un giorno, di trasmettere la mia esperienza agli amici che ne avranno bisogno, perché ho capito che in A.A. è necessario restituire tutto quello che noi abbiamo ricevuto.

Nel gruppo, dopo di me, altri amici hanno chiesto aiuto e in poco tempo abbiamo visto quei volti ringiovanire e tornare quel sorriso che da tempo non si vedeva.

Grazie a chi ha aperto il nostro Gruppo, grazie a chi ha formato la nostra straordinaria famiglia, grazie al Programma che ci fa progredire e crescere e ci concede di dare con gioia quello che abbiamo ricevuto.

Alcolista - Ancona

*Trova la tua pace interiore
e migliaia di individui si salveranno al tuo fianco.*

Serafino di Sarov



Egli non beve per niente; torna a quello stupido lavoro; sta saldando tutti i suoi pidocchiosi debiti; va a una o due riunioni alla settimana; torna a casa con sua moglie e quei marmocchi; non ha solamente risparmiato denaro, ma ne ha investito un po'; è a casa ogni sera alle sei; ha lasciato molti dei vecchi compagni. ORA, CHE SPECIE DI INFERNO DI VITA È QUELLA?

STORIA DI CAROLA

Io credo di essere sempre stata un'alcolista, non perché bevevo alcolici all'asilo, ma per una particolare disposizione alla distorsione delle verità. Cercherò di spiegarmi.

Sono nata a Milano. Quando ho incominciato a guardarmi intorno e a capire che il mondo andava un po' più in là dell'orso di pezza, eravamo in piena guerra. Bombardamenti molti. Papà era in Africa, mamma preoccupata e nervosa. Sfollamenti avventurosi, molta paura e fame anche.

Tutto aveva l'aria di un incubo senza fine. Chissà cosa mi aspettavo dall'arrivo delle sospirate truppe alleate. Cara-

melle col buco, ma nessuna bacchetta magica, le macerie restavano e tanti problemi anche (prima sensazione di tradimento da parte dei grandi). Poi il trasferimento a Firenze. Avvertivo che ciò era stato deciso dai miei con sofferenza, spinti da necessità economiche. Diventai una ragazzina scontrosa e solitaria. Le mie compagne di scuola avevano vissuto la guerra in un modo diverso dal mio (prime difficoltà di ambientazione). Prendevano in giro le mie «e» aperte e la mia cadenza milanese, ora so che non era cattiveria, ma allora mi dicevo che non era giusto che tutta la fa-



miglia avesse fatto il sacrificio di trasferirsi per trovare quattro oche che si divertivano a sfottere (distorsione del senso di giustizia). Tutto sommato preferivo stare sola.

Fortemente attratta dalle bellezze artistiche di questa città stupenda, vivevo in un mondo di fantasia e immaginazione nel quale sul gradino

più alto stavano tutte le manifestazioni artistiche, espressione delle migliori capacità umane.

Disegnavo su tutte le superfici disegnabili e, paludata in strani travestimenti, recitavo lunghi brani teatrali che imparavo a memoria invece di studiare algebra, come sarebbe stato mio dovere. La cosa mi

procurava dei rimproveri e ciò alimentava il mio senso di «genio incompreso» (prima auto-commiserazione). Manifestai il desiderio di andare al liceo artistico, ma ne ebbi una risposta negativa motivata da una ragione per me del tutto incomprensibile: non era il tipo di istruzione adatta a una signorina di buona famiglia. Dovevo per ciò continuare le scuole in un istituto privato a indirizzo cattolico perché ciò era nel costume della mia classe sociale.

Cominciai a nutrire un odio incondizionato per la parola «dovere». Il dovere era una prigione senza finestre, una morte per soffocamento.

E così imparai rapidamente a mentire. Diventai un'esperta di bugie con dentro un po' di verità per rendere il tutto più credibile, con una formidabile faccia tosta e un'ottima memoria.

Perché non ho insistito per frequentare gli studi a me più congeniali?

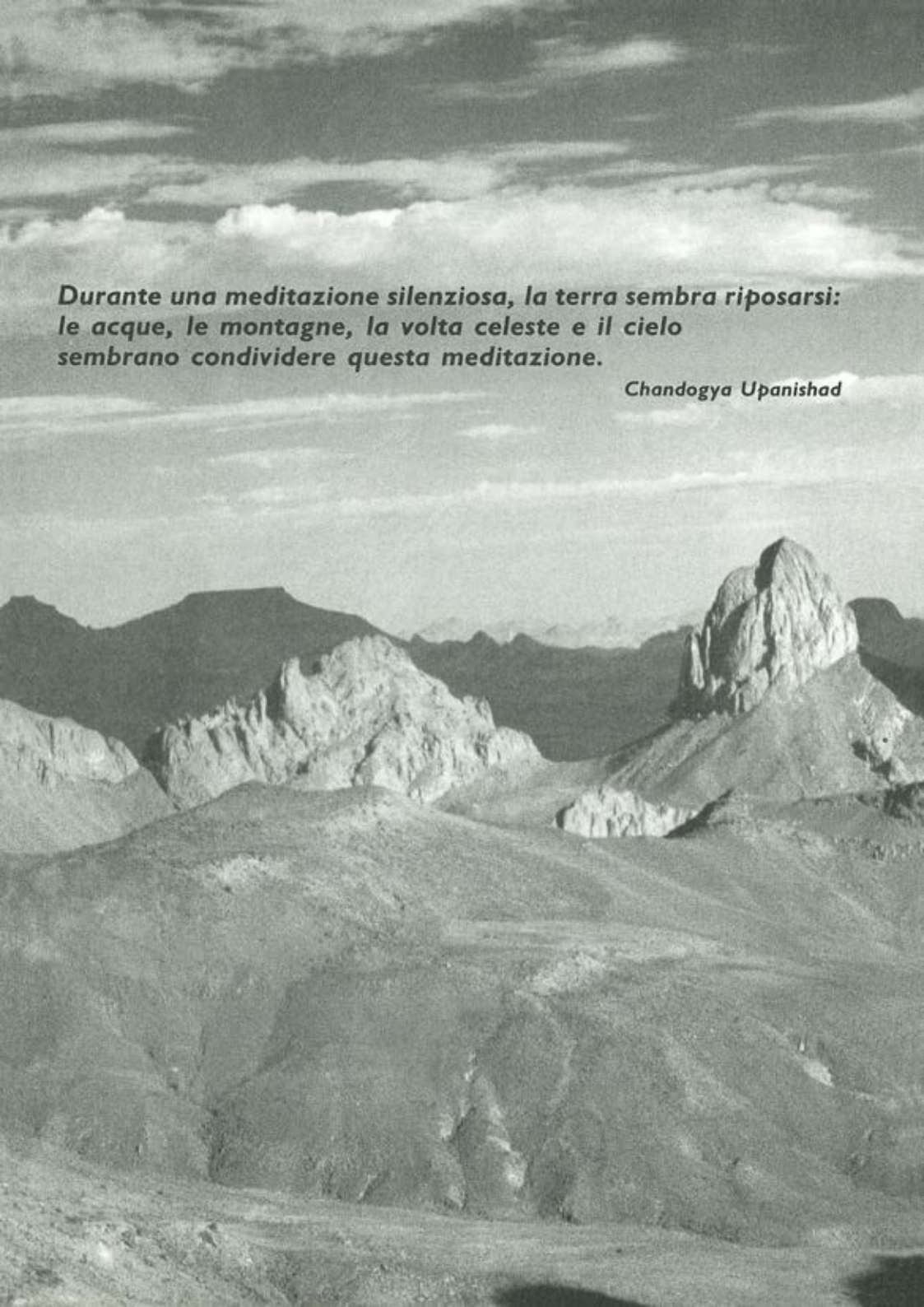
Perché ho preferito atteggiarmi a vittima del perbenismo? Perché ho alimentato di risentimenti la mia contestazione a giustificazione delle menzogne? Non è questa una

caratteristica psicologia dell'alcolista? Eppure ancora non bevevo.

Bambina ubbidiente godevo degli agi che la società mi forniva sentendomene una vittima; piena di teoria esistenzialistica vivevo la vita come una condanna. Frequentavo di nascosto ambienti contestatari, cosiddette avanguardie, intellettualmente molto stimolanti, ma con un che di amorale che non saprei spiegare, ma del quale avvertivo il disagio, ma proprio per questo ne ero fortemente attratta.

Avevo vent'anni e papà per Natale mi regalò la mia prima pelliccia.

Era bella e calda. Uno dei cento «amici» del giro intellettuale mi propose un ultimo dell'anno diverso. Basta con le solite feste, andiamo a teatro! Eccomi alla Pergola, in loggione ovviamente, le poltrone sono troppo borghesi, con la mia pelliccia nuova nuova. Davano «La Lupa», ricordo, con Anna Magnani. Uno spettacolo duro, sofferto e una splendida attrice. Quanti argomenti di cui discutere col partner (ma come diavolo si chiamava?) e dopo teatro ci siamo infilati in uno di quei lo-



***Durante una meditazione silenziosa, la terra sembra riposarsi:
le acque, le montagne, la volta celeste e il cielo
sembrano condividere questa meditazione.***

Chandogya Upanishad

INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 1

GENNAIO-FEBBRAIO 1987



ha medicato



Poter vivere con serenità e amore, riuscire a sorridere qualche volta con la mia famiglia, poter parlare a tavola dei problemi e delle gioie quotidiane, ecco quello che la mia mente desiderava e al tempo stesso sognava.

Purtroppo però la mia casa era coperta da un manto di silenzio, dolore, rabbia e rassegnazione.

L'odio aveva ormai preso il sopravvento verso quell'uomo che stava distruggendo se stesso e i miei quattro figli.

I loro occhi impauriti e quel poco di coraggio che ormai mi era rimasto mi stimolavano ad andare avanti, sperando che la mia vita un giorno potesse essere migliore e degna di essere vissuta.

Ma mio marito peggiorava sempre di più come se l'alcool lo avesse imprigionato, incapace di reagire di fronte a quel piccolo ma grande nemico. Si era abbandonato a se stesso senza nemmeno più provare a lottare.

le ferite delle nostre vite

Perse il lavoro, la dignità e la figura di una esistenza ormai sfumata dietro ad una bottiglia di vino.

La notte era diventata il mio incubo, dovevo restargli accanto anche quando non lo desideravo, spesso io ed i miei figli ci ritrovavamo fuori della porta di casa ad aspettare che si calmasse quando le sue manifestazioni alcoliche si rivoltavano contro di noi. Passato il peggio lo ritrovavamo nuovamente steso sul letto in attesa che l'alcool gli togliesse anche le ultime forze per alzare solo un dito. La sua vita si stava sgretolando tra le sue mani ogni ora, ogni minuto di quei lunghi giorni restando impassibile ed indifferente a tutto ciò che le circondava.

Ben presto mi accorsi che l'alcool non aveva imprigionato soltanto lui, ma anche noi; potevamo solo continuare a guardare impotenti, dopo gli innumerevoli tentativi che

avevamo fatto per riuscire a liberarlo dalla morsa che lo stava soffocando poco a poco.

Distrutta e senza neanche più lacrime, varcai un giorno le soglie di Al Anon.

Il gruppo mi ha ridato speranza e serenità. Mio marito ha accettato il suo alcolismo, ossia una malattia quale è, non è guarito ma conduce una battaglia quotidiana che riesce sempre a vincere.

Nel gruppo regna la fratellanza, la pace, la sincerità e soprattutto la voglia di comunicare agli altri le proprie esperienze ed emozioni. Ha medicato le ferite delle nostre vite.

Ho raccontato a voi ciò che ho sofferto durante l'alcolismo attivo di mio marito, ma frequentando il gruppo ho capito quale inferno deve aver provato per riuscire a ridiventare e a essere l'uomo meraviglioso che è in realtà.

Carla - Como

È una delle più importanti tradizioni del programma Al-Anon.

Essa dice: per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Dio amorevole così come Egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo dei servitori di fiducia; essi non governano.

In Al-Anon non esistono autorità e potere personale. Tutti i membri individualmente si rivolgono ad un Potere Superiore come ognuno può intenderlo, per avere una guida, così anche i gruppi hanno una sola autorità, un Dio amorevole che si rivela attraverso la coscienza di gruppo. I membri infatti sono legati dal comune problema, dalla loro comune sofferenza, e questa identità di esperienza che li accomuna, cancella la differenza di posizione nella vita, educazione, estrazione sociale, credi politici, religiosi, razza; colore, età e ogni altra caratteristica individuale.

Perciò quando il gruppo ha dei problemi, insieme, guidati dalla Potenza Superiore, si cerca di trovare una decisione che sia per il bene del gruppo nel suo insieme, e non per uno solo o parte dei membri.

2^a Tra- di- zione



Quindi la decisione comune, della coscienza di gruppo e non di un capo che potrebbe solo imporre le sue opinioni personali.

Nel gruppo, quindi, non esistono capi, ma solo guide, esse non esercitano nessuna autorità. Gli anziani perciò devono guidare il gruppo, essere il più possibile presente alle riunioni, ma non devono ostacolare la crescita degli altri membri, la rotazione degli incarichi; la partecipazione at-



tiva di tutti i membri, infatti, alle responsabilità comuni e agli incarichi fa sì che il gruppo raggiunga sempre più uno sviluppo effettivo della coscienza di gruppo ed aiuta così ogni membro al risveglio e alla crescita spirituale.

Io penso personalmente infatti, che se il gruppo ci ha dato veramente, abbiamo un grande desiderio di ridare ad altri e questo lo si può fare solo se si è disponibili completamente.

Per quanto riguarda la mia esperienza in merito posso dirVi che a gennaio prossimo saranno cinque anni che ho iniziato a frequentare il gruppo Al-Anon, tre anni che ho iniziato il gruppo a Pescara e per i primi tempi, poiché eravamo pochissimi e tutti in fase di crescita, nessuno ha avuto delle responsabilità, e quindi io, che era circa un anno e mezzo che conoscevo il programma Al-Anon e stavo cercando di metterlo in pratica, poco a poco ho cercato di guidare le altre e di dare a loro ciò che Al-Anon aveva dato a me. La liberazione dell'angoscia, la pace, la serenità, l'amore vero.

Poi man mano che il gruppo è cresciuto abbiamo cominciato a dividerci gli incarichi; sono stata per un po' di tempo segretaria, poi ho passato l'incarico ad un'altra che era maturata nel programma e quindi poteva guidarci lei benissimo, poi lei a sua volta e così via. Oggi sono la rappresentante di gruppo. Un gruppo a mio avviso, molto unito, meraviglioso, la mia vera famiglia, dove tutti siamo uguali perché tutti abbiamo sofferto, chi più chi meno la stessa pena, dove

tutti siamo entrati disperati e a poco a poco siamo usciti da ogni riunione un po' migliorati come prima e dopo una cura disintossicante.

Per questo vorrei lanciare un appello a tutti gli Al-Anon. Quando qualche volta sorgono pettegolezzi, o si perde tempo a dare giudizi, a criticare ora un membro ora un altro, cerchiamo di ricordarci che se ci troviamo in Al-Anon è perché tutti abbiamo in comune lo stesso problema: un alcolista che ci è caro.

Quindi solo per questo il nostro scopo deve essere uguale per tutti, e cioè cercare di migliorare se stessi per aiutare gli altri. Ma se noi continuiamo a comportarci come facevamo prima di conoscere il programma Al-Anon, come possiamo aiutare gli altri?

Per questo invito tutti, compresa me stessa, a riflettere e a ricordarci sempre lo scopo spirituale del programma Al-Anon e non a credere che il gruppo sia un salotto, o uno strumento di potere.

*Loredana
Al-Anon Pescara*

CREDI!

La prima volta che sono andata a Rimini, credo di esserci andata per uscire di casa e fuggire da tutti i miei problemi.

Ma una volta là le cose sono cambiate. Ero felice, anzi, superfelice di aver partecipato, perché fra tante cose interessanti si è parlato molto del Secondo Passo.

Quello che tanto mi colpì fu una frase di Mario di Roma col quale poi dopo ho avuto un lungo scambio di idee. Mi disse: «Egle, non importanza a cosa tu credi. Ma credi...» Più tardi capii che la parola «credi» voleva dire fede, fiducia, speranza, pazienza, ecc...

Questa frase «credi» io l'ho portata per un anno nel cuore.

Poi mi sono rivista (dentro) a Bellinzona nella testimonianza di Gianna, la nostra Segretaria e a Rimini, quest'anno.

Sono entrata in Al Anon senza alcuna legge né morale né civile.

Ero stata per tanti anni in un collegio, tirata su con una religione e attitudini ferree.

Uscita dal collegio, ricordo che per forza di abitudine, per un anno, sono andata in Chiesa, ma non ricordo come pregavo e chi pregavo.

Poi passò anche questa abitudine e fu il buio completo. Commentando il Secondo Passo nelle riunioni dicevo che il mio Potere Superiore era il Gruppo ma ora sento che non è più così, che è troppo poco se voglio realmente crescere.

Rimini, quest'anno riunione aperta, tante testimonianze, tutte meravigliose.

Una in particolare mi colpì (e chiedo scusa se non ricordo il nome) che ha detto: «Non si può fare il Primo Passo se non si fa il Secondo».

Si accende la Luce, è vero.

Se dopo anni di confusione, di sbagli, di cattiverie, di menzogne, sono arrivata a Ragionare, Capire, Perdonare e soprattutto ad Amare, solo una forza superiore mi poteva portare alla ragione e come dice il Programma «come noi la possiamo concepire».

Egle - Trieste

SONO UNA MAMMA

Sono una mamma, una mamma che per lunghi dieci anni ha sofferto l'alcolismo del figlio in maniera drammatica.

Dico drammatica perché l'alcool a mio figlio, faceva cambiare del tutto la sua personalità, purtroppo in brutto! La mia impotenza poi nel farlo smettere di bere mi faceva disperare, e la vergogna, poi... Sì perché questa malattia (ora si sa che è una malattia) purtroppo non è compresa per niente, anzi, la gente, la società tende a colpevolizzare l'individuo e la famiglia, naturalmente, si sente in colpa e tremendamente sola.

Non mi sono mai rassegnata però e con tutte le forze della disperazione ho cercato di farlo curare mandandolo in non so quanti ospedali con la sua approvazione ed anche senza! Con il risultato che potete immaginare! Non sapevo che così facendo cooperavo a

mandarlo sempre più in fondo.

Un giorno ho avuto la fortuna di assistere ad una trasmissione televisiva dove certe persone parlavano delle loro esperienze vissute quando erano nel problema dell'alcolismo e come ne erano usciti e così ho saputo che esistevano gli A.A. Per me si era aperto uno spiraglio e così ho informato mio figlio il quale però negava di essere nel problema e ce ne è voluto di tempo prima che si arrendesse alla sua malattia! Con tanta difficoltà per lui e per me finalmente arrivò il suo giorno! E la sua ascesa è stata un miracolo per lui e per me che vivevo tra felicità e apprensione. Sono passati sei anni e la sua rinascita è stata a dir poco fantastica: tut-

to quello che aveva perduto in quei brutti anni, l'ha riconquistato, anche se fra tante difficoltà. Il lavoro, la sua nuova famiglia, l'affetto di suo figlio, la venuta di un altro figlio, sono stati molto importanti per lui, ma quello che è stato più importante è stata l'accettazione della sua malattia e del fatto di essere un alcolista per tutta la vita.

Tanto io quanto mio figlio frequentiamo sempre i nostri gruppi aiutando con la nostra esperienza vissuta e patita chi è ancora nel problema. Ringrazio gli A.A. che hanno contribuito alla rinascita di mio figlio e ringrazio gli Al Anon che hanno salvato me dalla disperazione.

Bruna - Trieste

Convegno a Roma

Il 4 e il 5 aprile 1987
si terrà a Roma
il IV Convegno Al-Anon
sul tema:

*«Abbiamo cercato di mettere in
pratica questi principi in tutti i cam-
pi della nostra vita»*

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».



cali che stanno aperti fino a tardi e servono spaghetti a tutte le ore e abbiamo parlato e abbiamo bevuto e la nostra conversazione diventava sempre più brillante, impegnata, profonda, ma quanta gente Dio mio, che baccano questi brindisi di fine anno, questi borghesucci che si divertono a comando, andiamo in un altro posto. Lui (potessi ricordarmi la sua faccia) aveva le chiavi della sede di un'associazione universitaria. Lì non c'era nessuno, si stava tranquilli. Una stanza vuota, un paio di sedie, una scrivania, delle carte, un po' di polvere, una stufa elettrica, un silenzio squallido e, senza preamboli un ragazzo e una ragazza liberi da ingombranti vestimenti sdraiati sul pavimento sulla calda pelliccia nuova nel rosso delle resistenze elettriche accese.

Perché? Che senso aveva? La mattina dopo trovai una macchia nella fodera di raso della pelliccia nuova che sopravvisse a tutti i tentativi di smacchiature per lunghi anni. Era nella fodera, si poteva anche far finta di niente.

In questi ambienti si beveva e io bevevo. Faceva parte del costume, del colore locale, del

genio e sregolatezza anti-borghese. E io tenevo bene l'alcool. Godevo dell'alone prestigioso della persona che sa bere, era un grosso vanto, una sorta di sfida. Forse era uno «smacchiatore» per altro tipo di macchie, ma non lo sapevo: io bevevo molto senza ubriacarmi. Brava Carola. Applauso.

Più tardi i miei rapporti con gli alcolici subirono una modifica.

Li adoperai coscientemente come medicina per superare una difficile storia sentimentale. Due bottiglie di VAT69 nascoste nell'armadio (ancora sceglievo le marche) che feci fuori con calma e con metodo prima di andare a letto come anestetico al dispiacere. Poi basta, sembrava un capitolo chiuso, invece avevo imparato la strada. Da allora a ogni ostacolo, a ogni dispiacere avevo la medicina pronta.

Mia suocera era una donna esile dall'aria sofferente con una volontà d'acciaio. Un tipino mica facile. Abitava al piano di sotto. La sua idea era quella di unificare i menages come in un unico appartamento. La mia idea era quella opposta. Essa era un ostacolo

alla tranquillità del mio matrimonio. Era necessario berci su.

Ovviamente con il mio allenamento alla bugia e al nascondermi, è stato facilissimo mentire anche sull'alcool. Ma, cosa più importante e più nefasta era che, mentre per vivere nella mia anarchia sapevo di mentire agli altri, nei confronti degli alcolici mentivo anche a me stessa. La mistificazione, la manipolazione della verità non era più un fatto cosciente, ma del tutto incontrollabile al di fuori di ogni mia capacità di intelligente razionicio.

Ed eccomi quindi nel salotto di mia suocera in uno stato di sorda irritazione, dura, chiusa a ogni suggerimento, creando così tutti i presupposti per rendermela nemica e avere l'alibi di bere per lubrificare i difficili rapporti con lei. Io stessa inasprivo la situazione di cui poi mi sentivo vittima, in una oscura spirale senza fine.

Mio marito poi con il suo atteggiamento neutrale non capiva proprio niente delle mie sofferenze: «già, lui, quando si tratta di sua madre».

Mia suocera è morta con l'i-

dea che io fossi una creatura diabolica priva di qualsiasi sentimento affettuosamente nei confronti di suo figlio. In effetti era incominciata l'era dei risentimenti.

Mio marito e io chiusi in una cupa solitudine estranei a noi stessi, incapaci di perdono, continuammo il cammino divergente sempre più lontani e diversi. Da allora la mia «escalescion» alcolica è stata lenta, costante, sicura, inesorabile. La spirale dell'alcool-dipendenza faceva giri sempre più stretti e sempre più rapidi, ero presa in un vortice di cui non volevo o non potevo rendermi conto poiché parallelamente si faceva più rapida e più stretta la spirale delle mistificazioni, delle manipolazioni, degli alibi psicologici.

A sette anni mio figlio scappò di casa, o meglio tentò di farlo.

I miei ricordi sull'episodio sono molto vaghi e non potrei descrivere esattamente la successione dei fatti. So che stavo male e soffrivo.

Era un periodo di pianti e sceneggiate isteriche. Il bambino si sentì ingiustamente punito, o ingiustamente coinvolto in faccende di grandi.

A sette anni il senso della giustizia è molto forte.

La casa della nonna gli offriva un riparo sicuro, non voleva più vivere con noi. Io ricordo il terrore per quell'unico figlio sparito e la grande storica sbornia alla quale ricorsi per festeggiare il suo ritorno e dimenticare l'episodio, fra molte lacrime e molti discorsi enfatici sul «vuoi bene alla mamma, vero» disgustosamente vicini alla telenovela strappa-lacrime.

Credo di essere stata realmente sull'orlo della pazzia in una completa dissociazione di identità, in una situazione conflittuale interiore che non avrebbe avuto altra soluzione che il suicidio.

Invece, era un mercoledì pomeriggio di un mese di Aprile, al terzo giorno di una sbornia lunga, presi il mio bicchiere lo portai vicino al telefono e composi il numero telefonico di un Alcolista Anonimo. Credo che fosse tutto ciò che mi restava dell'istinto di conservazione comune a tutti gli esseri viventi. Era il primo passo per uscire dall'auto-distruzione. Era un momento di assoluta verità, un barlume di presa di coscienza che ero

un'alcolizzata e non una «signora che beveva un po' troppo».

Fu come uscire da un lungo letargo. Anch'io come Aligi «dormii settecent'anni». Accettando la consapevolezza della mia malattia alcolica ho finalmente accettato me stessa liberandomi dal lungo, infantile e capriccioso risentimento per la parola «dovere». Non più anarchica, ma libera, non ho più in me stessa alcun desiderio di manipolare la realtà, ma la vivo con un senso di intensa aderenza che mi è stato da sempre completamente sconosciuto.

Tutto quello che ho raccontato su queste pagine, ora mi appare remoto come se appartenesse alla vita di un'altra persona.

È un passato così passato da non essere più mio.

Io sono nata in A.A., non rinata come spesso sento dire. Un momento di verità assoluta ha dato l'avvio a tutta una catena di verità che vado scoprendo giorno dopo giorno quasi con stupore in una nuova tenace pazienza che mi fa viva e armoniosa.

Carola - Firenze

UN COMPLEANNO RIMANDATO

Era appena morto mio padre, un padre eccezionale che era stato per me amico, confidente, esempio di forza e dolcezza.

Forse l'ho amato troppo, chiedevo ad altri l'amore che aveva dato a noi figli, il rispetto che aveva avuto verso mia madre, che non li ha mai portati a litigare.

Questo amore ovattato ha condizionato la mia vita coniugale.

Pensavo che la dolcezza fosse la mia forza.

Così inizia la mia vita di alcolista.

Negavo, ottenebrando la mia mente, gli altri, ma, e l'ho capito solo frequentando voi amici, soprattutto negavo me stessa.

Durante il mio primo periodo di astinenza ho ripreso a studiare e ho sostenuto due esami all'università con il massimo dei voti. Dico questo non per darmi importanza e vantarmi, ma solo per confermare ciò che promette il gruppo: che si può ricominciare.

Tra qualche giorno avrei potuto festeggiare il mio primo compleanno!

Ma evidentemente non avevo capito la cosa più importante. Che sono un'alcolista e la frequenza al gruppo è vitale. È bastato che ne rimanessi fuori, cullandomi in una presunta sicurezza di poter fare da sola, perché ricadessi.

La prima volta sono arrivata al gruppo accompagnata

per mano da mio figlio, accolta da mani amiche, consapevoli e tranquillizzanti. Ho trovato tante altre mani amiche, tanti cuori che battevano all'unisono con il mio. Poi ho lasciato queste mani che non mi chiedevano altro che di andare a stringere sempre la loro, con assiduità, con costanza.

Ho capito, spero finalmente, che quello che avevo fatto prima, studiare, rabberciare rapporti incrinati dal mio bere, soprattutto con mia figlia, l'avevo fatto per ricucire, non per costruire, perché lo facevo per apparire così, non per essere così.

Cerco di spiegarmi meglio: credo che il mio intento fosse di dimostrare agli altri qualcosa.

Errore, grandissimo errore: gli altri rimanevano sempre gli stessi con tutti i loro pregi e difetti. Il non bere è un fatto solamente mio, perché sono io che devo affrontare il mondo da sobria, accettandomi alcolista e quindi, da buona alcolista, devo farlo per me, solo per me.

Che Dio e il gruppo mi aiutino a tenere salda in me questa convinzione.

Maria Pia - Roma



Nel festeggiare oggi il mio 1° splendido anno di sobrietà, voglio fare un grande ringraziamento a tutto il gruppo.

Da quelli che mi hanno calorosamente accolto la prima sera, agli ultimi che ho conosciuto.

Un anno fa ho lasciato una vita di angosce e di tormento fisico e morale e certamente, lo riconosco ora che sono abbastanza sobrio, non è stata migliore per i miei famigliari, specialmente per mia moglie che con me aveva oramai perso tutte le speranze.

Devo dire però che non è stato per me così duro rinunciare a bere quanto soffrire l'umiliazione di bussare a questa porta e di riconoscere davanti a persone che non conoscevo di essere un «alcolista»



PLEANNO AA



pur sapendolo da molto tempo, ma tenendolo solo per me nella tristezza e nella disperazione, pensando di non avere una via d'uscita.

Questa via l'ho trovata qui al Gruppo A.A. con gli amici che mi hanno compreso, consigliato e aiutato.

Fuori da queste mura noi alcolisti siamo stati fino a ora considerati degli stupidi, viziosi e persino «lazzaroni».

Già dalla prima sera quando sono tornato a casa mi sentivo più sereno e abbastanza sicuro; vedevo davanti a me una nuova vita.

Avevo nel cuore una grande speranza e un desiderio di passare il tempo che mi rimane da uomo, da persona civile e da padre di famiglia veramente responsabile e non da bestia

irragionevole.

Se tra noi ci fosse qualcuno che fatica ancora e che vive assillato dalla voglia dell'alcool incominci subito da ora ad allontanare questa tentazione e cerchi con grande forza il desiderio di vivere una vita migliore.

L'alcolismo è una malattia, solo noi la possiamo curare o arrestare rinunciando completamente all'alcool.

Eviteremo una morte penosa e vergognosa perché quando muore un alcolista tutti dicono: «l'ha voluto lui!».

Ringrazio di nuovo tutti coloro che mi hanno fatto del bene e la mia forza superiore che è Dio perché mi ha fatto conoscere A.A.

Valentino - Darfo

LE DUE BISACCE DELL'ALCOLISTA

Penso che, fin dalla nascita, ogni essere umano sia dotato di amore, umiltà, felicità, serenità, tolleranza, che metteremo in una bisaccia n. 1 sulla schiena; su una bisaccia n. 2, a portata di mano e facilmente visibili, avremo odio, orgoglio, infelicità, angoscia, intolleranza.

Anch'io sicuramente porto queste bisacce, e qual'è il grande dono, la seconda vita che mi ha dato A.A.? Mi ha insegnato che per qualche attimo della mia giornata devo fermarmi, ascoltare e soprattutto fare uso del materiale contenuto nella bisaccia n. 1.

Entrando in A.A., divenuto

sobrio, ho scoperto con gioia che la mia potenza superiore mi aveva dato in dotazione la bisaccia n. 1. Il miracolo di A.A. è che l'ho scoperta e incominciato ad aprirla, piano piano, lentamente, un giorno alla volta, salendo un gradino, mezzo gradino, qualche giorno fermandomi, qualche momento barcollando, mai riscendendo, almeno fino a oggi.

È meraviglioso. Non baratterei oggi, ad alcun prezzo, il peggior momento della mia vita di questi ultimi quattro anni con il migliore dei miei primi 56.

La palestra di vita che è

A.A. mi ha fatto comprendere il valore dell'umiltà, un giorno alla volta e aggiungerei di più, l'umiltà per oggi, solo per oggi, e al limite della sua attuazione, solo per questo momento. Se consideriamo i nostri 12 passi, ognuno di essi è un atto di umiltà, umiltà statica verso me stesso, verso una profonda conoscenza del mio io; almeno i primi undici, perché secondo me con il dodicesimo, l'umiltà dovrebbe tradursi in azione per attuarsi nelle dodici tradizioni. Ecco, il fondamento, il pilastro del primo passo. Sono un alcolizzato, un alcolista, un etilista, «marcio patocco» ho sentito dire da un mio amico. Questo è il mio primo riconoscimento di umiltà.

Sono impotente di fronte all'alcool e la mia vita è diventata incontrollabile, sono un ammalato per tutta la vita e oggi, solo per oggi, non bevo; ieri è passato, domani non so cosa succederà, ma oggi, oggi sono io, alcolizzato, sobrio, felice, sereno. È la più bella malattia che io possa possedere perché come sto in questo momento, non lo sono mai stato, nemmeno quando, assurdamente, potevo conside-

rarmi il cosiddetto bevitore sociale. Queste considerazioni mi hanno portato all'umiltà.

Conoscere me stesso, sviscerare il mio io in ogni momento propizio della giornata nell'attuazione del quarto passo, conoscere i miei limiti, eliminare i miei difetti, limare, plasmare il mio carattere. Non autolesionismo, non autocommiserazione, ma cercare la verità in me stesso, giudicare sempre me stesso, non gli altri. Cosa ottengo giudicando il mio prossimo? Niente, non ottengo assolutamente nulla. Spargo dicerie, maldicenze, calunnie. Devo pensare a me stesso, conoscere me stesso, il mio io; vivo e lascio vivere. Questa è umiltà. Certamente non è facile l'attuazione di questo programma giornaliero, ma non devo mai dimenticarmi di metterne in pratica almeno una parte.

Il Programma mi dice: ama il prossimo tuo come te stesso. A.A. è un confronto di amori. Ma quale amore posso dare al prossimo se non so quanto, come, amo me stesso.

Devo amarmi, volermi bene e mettere in pratica l'umiltà di A.A. Se funziono in questo modo, tutto intorno a me fun-

ziona; inconsciamente, senza accorgermene faccio del bene, porto, dò amore. Ma ricevo, ricevo tanto, immensamente di più di quello che dò. Ecco cosa vuol dire per me l'attrazione di cui tanto si parla in A.A. e che A.A. è o dovrebbe essere: solo attrazione. Sarei disonesto con me stessa a pretendere una grazia, sperare in un aiuto dal proprio Potere Superiore, credendo che solo lui può attuare il desiderato miracolo. Io devo aiutarlo, andargli incontro, un giorno alla volta.

Voglio cercare sempre, in qualsiasi momento della giornata, di essere me stesso in umiltà, verità, amore, chiedendo ogni giorno al Potere Superiore di darmi la grazia dell'umiltà e sobrietà, di farmi ricordare, ogni volta che un alcolista bussa alla porta di A.A., che anch'io sono stato indirizzato a questa porta, di farmi ricordare altresì che qui ho compreso l'immensità della parola «sobrietà» e da tutte queste esperienze terrò a mente che «umiltà e amore» sono l'essenza dei 12 passi.

Leggevo sulla Bibbia pochi giorni orsono questi proverbi:

«Ascolta, figlio mio, sii saggio e dirigi il tuo cuore sulla retta via: non andare coi bevitori di vino perché il beone impoverisce, e chi ama dormire, veste di cenci.

Di chi i guai? Di chi i lai?

Di chi i litigi? Di chi i lamenti?

Di chi le botte per un niente?

Di chi gli occhi torbidi?

Di quelli che si lasciano vincere dal vino, e corrono dietro ai liquori.

Non fissare il vino: come rosseggia! Come spumeggia nel bicchiere! Va giù che è un piacere! Ma alla fine morde come un serpente e punge come un aspide. I tuoi occhi vedranno cose insolite, e la tua bocca farà strani discorsi: ti parrà di essere coricato in alto mare e dormire in cima all'albero di una nave. M'hanno battuto e non ho sentito male, m'hanno pestato e non me ne sono accorto. Quando mi sveglierò ne chiederò ancora».

Dopo millenni, oggi un essere umano, se lo desidera intensamente, può svegliarsi umilmente e dire: grazie, oggi non ne voglio.

Sergio - Rovigo

A UN FRATELLO NEL PROBLEMA

Sono Lorenzo e sono un alcolista e so che in questo momento soffri le pene dell'inferno. Se vuoi mettere una buona volta fine alla tua amarezza suona il campanello di A.A., qualcuno ti verrà ad aprire.

Ricorda fratello che lo sforzo di oggi ti sarà ampiamente ricompensato. Ascoltami: questa è la mia esperienza.

Io improvvisamente ho posto fine alla mia vita tormentata di alcolista attivo. Un giorno mi sono accorto che i miei passi non vacillavano più, che i miei occhi vedevano, che le

mie orecchie percepivano, che le mie mani si univano in preghiera. Mi sono chiesto: che forse sto imparando ad amare?

La pace è infinita, la pace è ascoltare il silenzio che è dentro di noi. Ora anche le spalle respirano, tutto respira e assorbe tanta energia. Ecco perché un alcolista sobrio è pieno di energia. Una volta consideravo il mio intimo amico l'alcool, perché a lui confidavo le mie paure, le mie pene, perché apparentemente mi dava un po' di sollievo, anche se

per poco tempo.

Oggi i miei amici sono il sole, le stelle, la brezza mattutina e parlo con essi non della mia tristezza, ma della mia gioia di vivere.

Non considerarmi pazzo, per favore, o meglio considerami pure pazzo d'amore per il creato, pazzo di riconoscenza per ciò che mi ha voluto dare il mio Potere Superiore, che mi ha parlato attraverso il movimento dei rami, attraverso la voce profonda del mare, attraverso il dolce cinguettio degli uccelli; se tutto ti parla di bellezza e d'amore perché

non vuoi ascoltare? Non cercare più la tracotanza, l'irriverenza verso gli altri, verso te stesso, non ce n'è più bisogno; non giudicare più, non ne hai più bisogno.

Se entrerai, come spero con tutto il cuore, in un gruppo di A.A., scoprirai che nessuno là ti giudica; ma tutti, nessuno escluso, ti vorranno aiutare, con un amore grande come il mare.

Accetta, fratello carissimo, questo amore perché è questo che ti salverà.

Lorenzo - Roseto

CONGRATULAZIONI AI COLLABORATORI..

*Questo è il primo numero di INSIEME
senza una traduzione.*

Scritto quindi interamente da voi.

IL SOLE



Oggi nelle ore pomeridiane splende un sole come fosse estate benché sia dicembre e splende non solo per me, ma anche per tutti gli amici di A.A.

Ricordo che ero ricoverato all'ospedale per cure e un alcolista (che già mi aveva avvicinato), mi accompagnò al gruppo che da quel giorno continuai a frequentare con interesse e con un desiderio sempre più crescente, anche se inizialmente non ne comprendevo i motivi, essendo la mia mente ancora annebbiata e prigioniera dell'alcool. Probabilmente tutte quelle persone che mi attorniarono, che mi sorridevano domandandomi il loro amore e fiducia, mi davano la forza e il coraggio per continuare a frequentare; e continuai, giorno dopo giorno.

A un certo punto capii che

tutti i suggerimenti, consigli e tutto l'amore e la fiducia che gli A.A. mi avevano dato, avevano cambiato qualcosa in me, m'accorsi che cominciavo a vivere la vita. Continuai a frequentare sempre più volentieri il Gruppo, ma a un certo punto, per motivi di lavoro, dovetti allontanarmene e non avevo più la possibilità di frequentare.

Da allora cominciarono le preoccupazioni, le ansie e i tormenti: avvertivo sempre più la mancanza del Gruppo, cioè dei miei più cari amici; sentivo il desiderio (e la necessità) di rivederli, di ascoltare le loro poche e semplici parole che mi aiutavano e confortavano. Sentivo la mancanza dell'amore e della fiducia che mi davano la forza di vivere giorno dopo giorno lontano dall'alcool.

La vita diventava sempre più insopportabile, ero nervoso, ero ammalato, ma dovevo andare avanti e con la fede in Dio, la mia buona volontà, le mie possibilità e i suggerimenti degli A.A. riuscii a fare diverse cose. Gli amici riuscirono un po' alla volta a tranquillizzarmi ma mi fecero notare che ero ancora debole, che la mia psiche era ancora preda dell'alcool, che ero ammalato. Tentai di resistere, ma il male si aggravò e dovetti ricoverarmi.

All'ospedale improvvisamente mi venne una ispirazione; quella di scrivere ciò che la mia povera mente capiva, e fu in quel momento che la mia mente si svegliò; vidi il sole con

la sua luce, una luce che da molti anni non vedevo, quasi fosse un miracolo di Dio.

E questo lo devo a tutti gli A.A. che con il loro affetto, amore e bontà, hanno saputo donarmi per la seconda volta la vita, la gioia di vivere. L'amore in A.A. è come il sole che dà vita alle stelle.

Comprendo ora che l'amore ha una grande importanza nella vita e cercherò di vivere questa mia esistenza con amore ricordandomi che è stato proprio l'amore di A.A. a ridarmi per la seconda volta la vita e la felicità di vedere ogni giorno il Sole.

Primo 2° - Dolo



*Lui è
felice:
è abbonato a
INSIEME
in A.A. !!*

... e TU ?!?

Riflessione



Mi chiamo Vito e sono un alcolista.

Vorrei aiutare tutti i nuovi ma mi accorgo che anch'io dopo anni di sobrietà ho bisogno di aiuto. L'emotività è ancora viva in me e quando le cose non vanno per il verso giusto mi sembra di vedere davanti a me una montagna insormontabile. Poi però mi rimetto alla preghiera della serenità e accetto le cose che non posso cambiare.

Le difficoltà che incontro durante questo cammino in A.A. mi spingono a cercare

nella letteratura l'articolo adatto per riflettere e cercare di correggere le mie deficienze. Ma non basta.

Le insidie, le tentazioni, le contrarietà che la vita stessa comporta, mi fanno sentire il bisogno di servire il gruppo e avere la possibilità di restituire in parte il bene che ho ricevuto. È così che aiuto me stesso a camminare e crescere nella nuova realtà di A.A. Sto imparando ad accettare tutte le cose buone che sento in altri gruppi.

La cosa migliore secondo me è quella di non giudicare nessuno e perdonare come hanno fatto gli altri con me.

Vito - Ferrara



Lettere a "INSIEME"

CRITICHE AL RADUNO DI RIMINI

Sono Gianni II, alcolista, e vorrei esporre le sensazioni che ho provato durante il recente Raduno svoltosi a Rimini. Anche se posso dire che mi ha fatto un gran bene, non so ancora quali argomenti ho assimilato meglio, quali esigenze di amici mi hanno interessato maggiormente; certo è che sono stato pervaso dal grande amore che regnava sovrano in ogni incontro e in ogni momento. La coscienza di A.A. mi ha avvolto e mi ha preso per mano aiutandomi a percorrere quel cammino che conduce alla sobria serenità già percorsa da altri alcolisti.

In ogni riunione ho cercato di assimilare tutto quanto mi hanno permesso di recepire i miei 18 mesi di lenta crescita; da quando ho conosciuto A.A. mi sono convertito alla sincerità (dopo 16 anni di vita alcolica con punte drammatiche), e a nome di questa sincerità sento di fare una critica riguardante lo svolgimento dell'ultima riunione aperta di Domenica 12 ottobre 1986. *(n.d.r. fu Sabato 11 ottobre 1986).*

Quanto è avvenuto mi ha dato l'impressione di una riunione di famiglia che un padre decide di fare con i propri fi-

gli, dove, prendendo per primo la parola, espone in maniera pacata, ma particolareggiata, tutti i sacrifici, le attenzioni e le cure che quotidianamente rivolge a loro; così da creare un'atmosfera di affettuosa complicità che non permette, però, ai figli di chiedere, verificare e pretendere tutto ciò che, in realtà, vorrebbero.

La stessa cosa è avvenuta durante la nostra riunione. L'aver cercato un'atmosfera del tipo sopra descritto ci ha impedito di esporre i nostri problemi organizzativi, di criticare in modo costruttivo quello che non va, di avere, insomma, la mente libera da falsi sentimentalismi paternalistici. Tantopiù che, se la critica non viene espressa pub-

blicamente, viene comunque espressa attraverso i cosiddetti «pettegolezzi di corridoio», che a mio parere, sono sempre colorati di disfattismo.

In conclusione, ritengo che, così come il padre dovrebbe capire e non prevenire le voci dei figli, così dovrebbero capire e non prevenire le nostre voci i Servizi Generali dell'Associazione.

Praticamente, se Voci = Esigenze / Esigenze = Crescita / Crescita = Sobrietà, allora se ne deve dedurre che poter parlare criticamente, aiuta noi stessi e gli altri a raggiungere il nostro scopo ultimo: la Serena Sobrietà.

Saluti e vita lunga ad A.A.

Gianni II - Milano

— 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

12° Passo - Anna Maria di Udine (pag. 1-2-3), con un semplice esempio, il racconto della sua golosità, ci fa riflettere sulle implicazioni positive che il Programma di A.A. può avere in ogni campo della nostra vita se messo in pratica in tutte le nostre attività. (12° passo)

La ricaduta - Franco di Como (pag. 4-5) ci ricorda come noi alcolisti siamo sempre esposti al pericolo della ricaduta e come, nei momenti di rischio, solo un ricorso tempestivo al Programma e ai principi di A.A., alla nostra preghiera della Serenità possa rappresentare la ciambella di salvataggio.

Gratitudine - Un alcolista di Ancona (pag. 14-15) chiude la sua storia dicendo: «Grazie a chi ha aperto il nostro Gruppo, grazie a chi ha formato la nostra straordinaria famiglia...». Rammentandoci così che la nostra salvezza la dobbiamo anche a chi ha dimostrato la propria gratitudine svolgendo il servizio, permettendo così ad A.A. di perpetuarsi e a noi, con l'aiuto del Potere Superiore, di incontrarla sulla nostra strada.

La nostra malattia - Carola di Firenze, nel raccontarci la sua storia (pag. 17-23), ci fa comprendere come una personalità malata sia alla base del nostro alcolismo ancor prima di cominciare a bere. Mentre (a pag. 14) l'alcolista di Ancona ci racconta come sino a 35 anni non solo non bevesse, ma odiasse l'alcool. È questa la vera natura della nostra malattia, malattia dello spirito e del corpo, che resta in agguato, nascosta in attesa di una occasione, magari banale, per scatenarsi. Traendoci anche così in inganno e rendendoci increduli fa sì che sia difficile accettarci come malati di alcolismo.

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 I dividendi aggiunti del programma, di Annamaria
- 4 Scrivere a Insieme, di Franco
- 6 Mentre la pasta scuoce, di Maria Teresa
- 10 La armi inutili, di Giuseppe
- 12 Il più forte, di Luigi 1°
- 14 La quiete dopo la tempesta, di Alcolista
- 17 Storia di Carola, di Carola
- 25 Un compleanno rimandato, di Maria Pia
- 26 1° compleanno A.A., di Valentino
- 28 Le due bisacce dell'alcolista, di Sergio
- 31 A un fratello nel problema, di Lorenzo
- 33 Il sole, di Primo 2°
- 35 Riflessione, di Vito
- 36 Lettere a Insieme. Critiche al Raduno di Rimini, di Gianni II
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- II Ha medicato le ferite delle nostre vite, di Carla
- IV Il Tradizione, di Loredana
- VI Credi!, di Egle
- VII Sono una mamma, di Bruna
- VIII 10 anni di coraggio, di Silvia
- VIII Grazie Al-Anon, di Renato