

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 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.

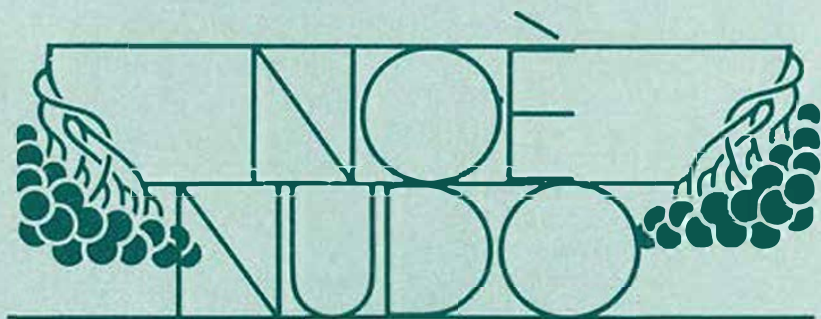
Il nostro scopo primario è di rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

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



Sono Guido, un prete alcolista, uscito da 1 anno e mezzo dal «tunnel», frequento da allora A.A.: è un gran bel dono e una fortuna.

Nel primo libro della Bibbia, al cap. 9 della Genesi, ci viene narrato un episodio che sta forse tra il comico e il grottesco... «E Noè – dopo essersi salvato dal diluvio – cominciò a far l'agricoltore, e piantò una vigna. Bevuto del vino si ubriacò e si coricò nudo in

mezzo alla sua tenda. Cam, il minore dei suoi figli, vide la nudità del padre, uscì fuori a darne notizia ai fratelli, (per riderne indieme)...» (Gen 9, 21-23).

Presso gli ebrei non era condannato l'uso moderato del vino, ma l'ubriachezza era segno di lascivia e di disonore. Di fatto, tutte le persone elette da Dio praticavano la sobrietà per offrire una immagine da asceta ed essere credibili

nel loro ruolo. E le vesti, più che un mezzo di decenza, erano considerate in rapporto alla personalità. Il vestito protegge la vita privata dal pericolo di rientrare nel caos dell'indistinzione. Sicché il denuarsi, da parte di un uomo o donna, non era tanto una cosa sconsigliata, quanto piuttosto una umiliazione lesiva della propria dignità personale.

Non è difficile per un Alcolista Anonimo realizzare a questo punto una lettura quanto mai attuale della vicenda. Da un lato Noè in stato di ebbrezza, nudo nella sua situazione non controllabile, dall'altro la derisione, il disprezzo di chi ha scoperto la sua debolezza e quindi la perdita di ogni valore e affidabilità.

Il «gran Patriarca», ripreso dal suo torpore, avrà parole di maledizione per chi lo ha così duramente umiliato.

* * *

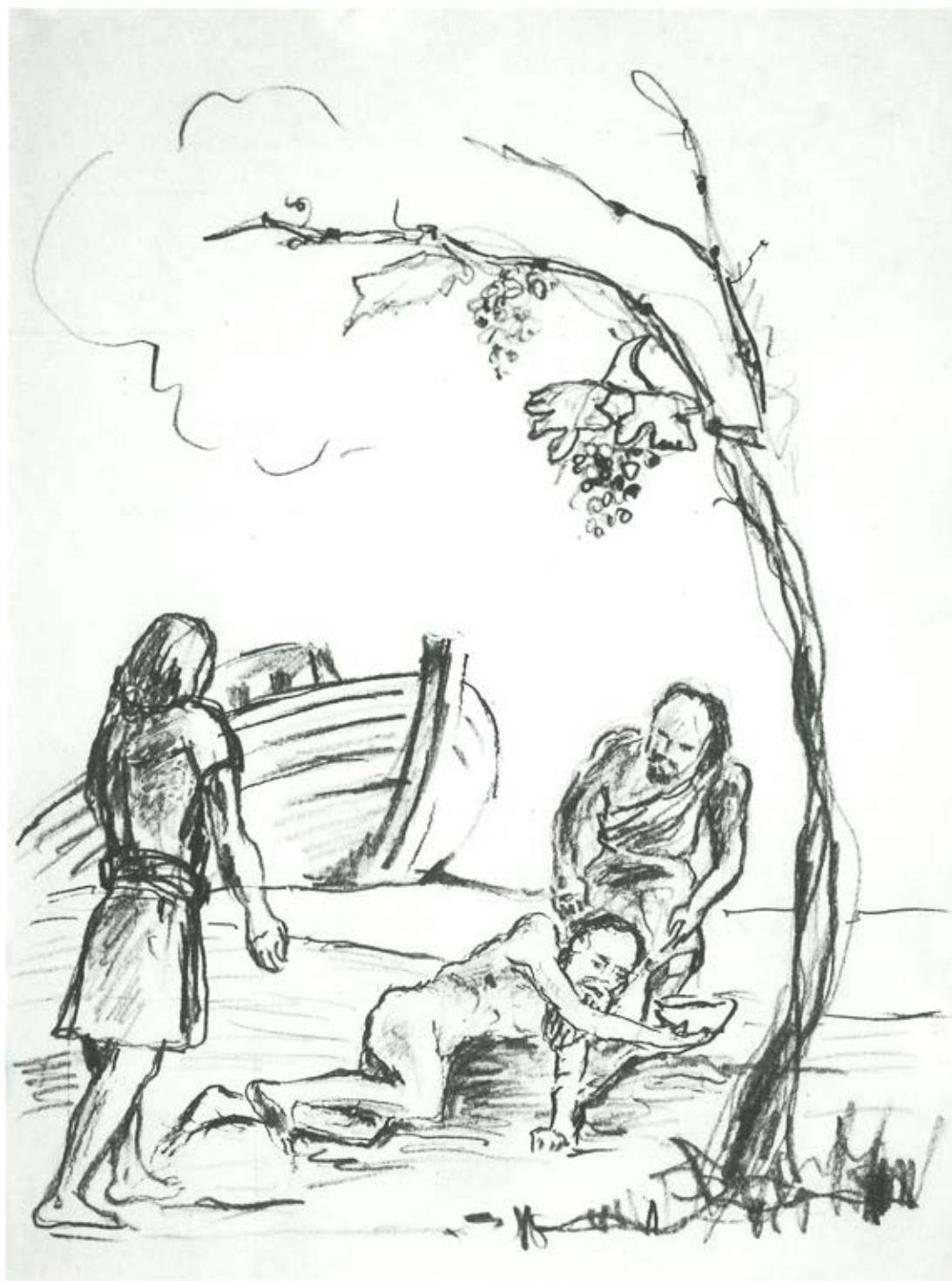
Noi alcolisti non potremmo né dovremmo mai farlo perché il primo gesto che poniamo aderendo all'Associazione di A.A. è un gesto di *grande umiltà*: l'ammettere che l'alcool è un nemico più forte di

noi e che sotto il suo potere abbiamo commesso molti errori e ne paghiamo le conseguenze... Ognuno di noi ha sofferto l'esperienza dell'essere tollerato, evitato e ignorato, trattato come un bambino (immaturo), condannato, deriso e brontolato da amici e familiari.

***è un gesto
di grande umiltà:
l'ammettere che l'alcool
è un nemico
più forte di noi***

Abbiamo pianto della nostra assurda, tremenda emarginazione e solitudine. Solitudine soprattutto! Ed eravamo semplicemente dei malati, non dei viziosi. Solo che non lo sapevamo, né lo sapevano gli altri. Poi... il «miracolo»!

Qualcuno, noi lo chiamiamo Potere Superiore, ci ha fatto conoscere il Gruppo di A.A. Facendo appello agli ultimi spiccioli di volontà che, dopo tanti sperperi, ancora ci restavano abbiamo deciso, non senza esitazioni, di entrarvi. Sorprendente il primo



approccio. Volti sereni, distesi, sorridenti di gente che sta bene nello spirito ed è in salute. E mani tese e cordiali, senza affettazione. All'inizio, sconcertante il modo col quale ognuno inizia il suo nuovo dire per confidare un'esperienza o per porgere il benvenuto a un «nuovo»: «Sono Sergio (o Elena) e sono... alcolista», con la stessa disinvoltura con cui uno direbbe «sono trentino, o vengo da...».

Dopo esserci aggrappati a tutte le tavole di salvezza vere o presunte: gli amici, i familiari, i medici e i farmacisti, i preti e gli psicologi. Avevamo elemosinato compassione e incoraggiamenti, stilato propositi e farfugliato giaculatorie e preghiere. Ogni violenza contro se stessi a nulla è servita. A nulla l'intelligenza, a nulla la volontà, a nulla la preghiera e le suppliche di chi ci voleva bene.

C'è voluta questa umiltà: riconoscere la propria impotenza e dipendenza di fronte a un bicchiere... Al resto ci pensa il Gruppo realizzando l'impossibile con una terapia semplice e meravigliosa. È l'amicizia. Ma di tipo speciale e che non

avevamo trovato prima in alcun altro posto; perché è unica, amorevole, rispettosa, comprensiva, fedele, attiva, universale, perché aperta a tutti, uomini o donne, che lottano contro il loro «problema».

* * *

Due rampe di scale sopra di noi, negli stessi giorni e nella medesima ora, si dà convegno il Gruppo Al-Anon. Sono i familiari, mariti, spose, figli di qualcuno che è in A.A. Si ritrovano per discutere insieme strategie e modalità di comportamenti da assumere per meglio essere accanto al proprio congiunto e per condividere problematiche e ansie comuni nel desiderio di fornire un aiuto sereno ed efficace. Questo è A.A. ed Al-Anon.

Non siamo migliori degli altri. Non siamo degli eroi: quindi non applauditeci. Siamo solo dei malati...: quindi non derideteci!

E, se soffrite del «problema» dell'alcool, venite con noi. Vi aspettiamo.

Guido, alcolista

L'AFFETTO RITROVATO

Sin dall'infanzia ho sofferto di crisi epilettiche, le quali con il tempo e le dovute cure ora sono quasi scomparse, lasciando purtroppo segni indelebili nel mio carattere, causandomi profonde depressioni, senso di inferiorità, rendendomi sospettosa di tutto e di tutti, bisognosa solo di sentirmi protetta e compresa anche fuori dell'ambiente familiare. L'affetto della famiglia non mi bastava più e giunsi così al matrimonio con la persona non giusta. Questa esperienza durò 10 mesi, dopodiché mio marito mi lasciò.

Chiusi questa breve parentesi con tanto dolore e cercai rifugio nell'alcool convinta di dimenticare più in fretta i miei guai, invece ciò dette inizio al mio secondo calvario ben più triste e deleterio dell'altro.

Dopo svariati ricoveri all'ospedale, visite da psicologi tutti propensi a curarmi con potenti psicofarmaci (mentre io continuavo a bere), figuretevi come ero ridotta.

Trovai una brava persona che mi indicò come potevo mettere un po' d'ordine nella mia vita, e con molto tatto mi fece conoscere il gruppo A.A. di Novate Milanese. Io scesi riluttante la prima sera e tante cose non le capii; solo una cosa ricordo e mi resterà sempre impressa, il calore, l'amore, la disponibilità di ogni persona presente, e il rendermi conto che la mia esperienza era simile a quella di tutti.

Quella sera tornai a casa sollevata, entusiasta e iniziai subito le mie prime 24 ore senza alcool.

Da allora sono trascorsi circa 2 mesi, ho capito che la strada è lunga e difficile, ma sto ancora vivendo la meravigliosa sensazione di aver trovato tanti amici che mi comprendono, e mi aiutano, mi stimolano nella frequenza al gruppo.

La mia unica meta è la sobrietà, che desidero con tanta fermezza e buona volontà.

Mirella di - Novate Milanese

Cronistoria di una discesa all'inferno

Mi chiamo Angelo e sono un alcolista. Cominciai molto giovane e ho bevuto per 30 anni. Senza un motivo valido per farlo. Un giorno incontrai la mia fidanzata; mancava poco che dovevamo sposarci, ero brillo, mi fece una scenata giurai di non bere più, ma con la bocca feci quel giuramento, con la testa stai fresco!!

Bene o male durò un paio di anni, tra un viaggio e l'altro mi accorsi pure che le cose col sesso andavano male, essendo con Lei mi limitavo a bere e allora le cose andavano meglio. Capii la causa: ALCOOL; era il 1968.

Pur avendo scoperto la causa, tornato a casa ricominciai come prima: si ammalò anche mia moglie e io bevevo. Era il 1969 e mio figlioletto di pochi

mesi si ammalò e restò pure handicappato.

1970: bevevo sempre, era una sbornia continua, cosa facessi non lo so, mi ricordo solo i continui rimproveri di mia moglie; ma continuai per altri 2 anni.

1973: operazione di ernia 4 giorni di bevute d'acqua: dimesso ricominciai, dovevo rifarmi e quindi bevevo, più di prima. Cominciarono i guai; esplodevo rompendo tutto, non se ne poteva più; cominciai a preoccuparmi, mi feci visitare e tutto negativo.

Però lo psichiatra mi disse di non bere più; una parola! Un giorno pestai mia moglie, la gettai a terra, la calpestai e tentai di strangolarla. Fortuna volle che non ci riuscii. Tornato in me decisi che non avrei

più bevuto vino e ricominciai con la birra: peggio. Cominciarono i tremori interni, un inferno.

1980: feci una gita all'Aquila e decisi di non bere. A tavola il cibo era ottimo, poi mi dissi che un paio di bicchierini non fanno male. Chi si ricorda più. Mi ritrovai alle due di notte, in centro, ubriaco fradicio e non so come arrivai in albergo.

Ritornai alla birra. Ma non bastava più. Cominciai con gli amari, prima 1 e poi ..., i tremori aumentarono, sapevo che la causa era l'alcool ma non ce la facevo a smettere. Era sempre peggio, birra, amari, sempre di più; come facessi a ingurgitare tanto, me lo domando ancora oggi.

Ne combinai di tutti i colori, ero diventato una belva non un essere umano.

Mia moglie decise per la se-

parazione e di denunciarmi per maltrattamenti, le chiesi aiuto e disse di sì: ancora si informò e le indicarono un dottore; ci andai e mi indicò A.A. e mi disse che lì mi avrebbero detto cosa fare.

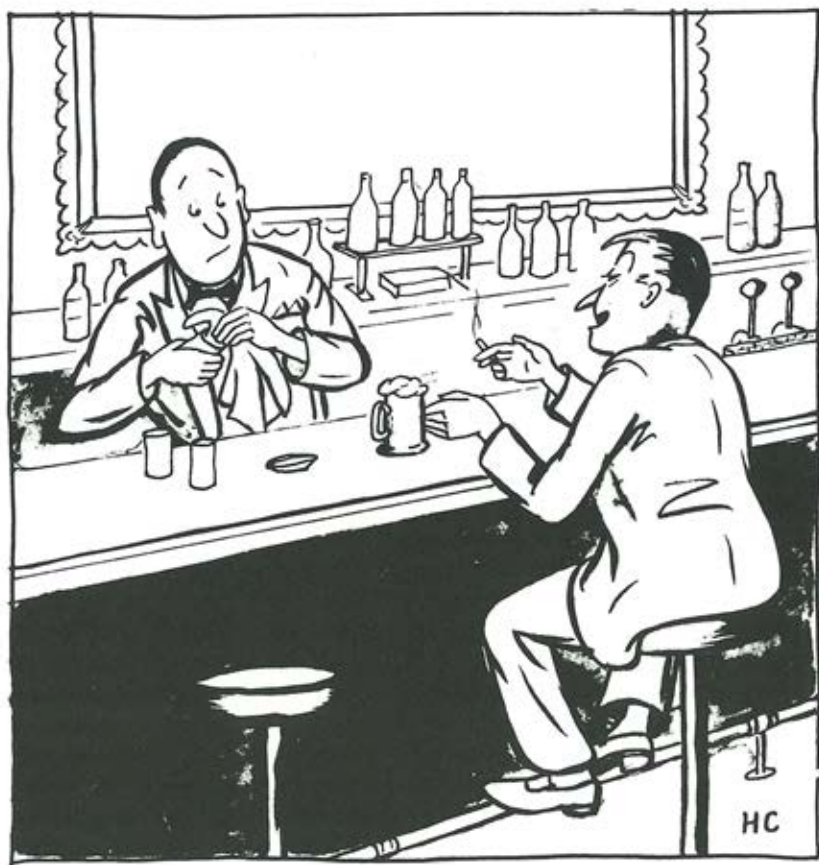
Il 1° febbraio '83 fu il primo giorno di astinenza. Andai, mi parlarono delle 24 ore, fu duro, due giorni dopo bevvi una birra e ci rimasi male.

Ricominciai ce la feci, ero stanco di soffrire e di fare soffrire. Mia moglie mi domandò un giorno se lo facevo per Lei e dissi che lo facevo per me, solo così non avrei più avuto motivi per bere. Sono passati due anni, va tutto bene, sono sereno, a volte penso che finirà. Ma A.A. mi ha insegnato a vivere e a ritrovare un grande amico: me stesso. Vi ringrazio.

Angelo - Vicenza

Il nostro primo obiettivo sarà quello di sviluppare l'autocontrollo. Quando noi parliamo con astio e con rabbia, la capacità di essere giusti e tolleranti svanisce all'istante.

da «Come la vede Bill»



*Versamene un altro:
noi di AA non prendiamo il primo bicchiere*

LE PINZE FERREE

«La natura ha dotato ogni essere umano di istinti per uno scopo. Senza di essi non saremmo esseri umani completi».

Inizia così il quarto passo integrale e nel leggerlo e rileggerlo mi sono sentito nella necessità di esaminare e successivamente riflettere sul mio passato in maniera puntigliosa proprio perché solo così ritengo fondamentale di poter affrontare il cammino che A.A. suggerisce.

La mia frequenza in A.A. è iniziata da poco ma anche se il periodo è ancora breve ho raccolto alcuni suggerimenti fondamentali. Per prima cosa ho capito il significato di alcolismo, malattia che colpisce l'individuo nel fisico e nella sua psiche. Se l'aspetto fisico rappresenta una formalità per il recupero e la disintossicazione, più difficile è l'aspetto psichico di questa malattia poiché colpisce crudelmente il nostro cervello in modo da renderlo incapace di intendere

e di volere. Proprio per l'aspetto psichico ho capito che esiste una sola terapia che deve essere molto intensiva: la frequenza in A.A. Ma non è sufficiente partecipare passivamente agli incontri di A.A., è necessario fare un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi. All'inizio mi sono chiesto: come debbo fare il mio inventario e da dove inizio?

Da piccolo in occasione di qualche matrimonio o di qualche festa, si è evidenziata in me una certa predisposizione all'alcool e, anche se episodicamente, qualche sbornia è arrivata presto. Già da allora ho cominciato a chiedermi: perché ho bevuto? Perché ho cominciato? Ricordo perfettamente di essere stato invitato alla cena sociale della squadra di calcio per la chiusura dell'attività agonistica, avevo diciassette anni e nel corso del convivio mi resi conto che bevevo eccessivamente rispetto a quanto mangiavo ma soprat-

tutto rispetto agli altri. Faccio ritorno a casa abbastanza alticcio. Per tutto un anno la cosa non si ripete più, torno a essere un bevitore sociale ma l'anno successivo, sempre alla cena sociale della squadra, la cosa si ripete. Torno a casa sempre alticcio e il mattino successivo avverto sintomi di vomito, un allucinante mal di testa che cerco di attenuare con medicine. Sino a mezzogiorno mi sembra di vivere in un altro pianeta, fuori del mondo. Passato quel giorno, passato quel fastidioso mal di testa, mi siedo in camera mia a riflettere su quanto è successo. Mi riprometto subito che in qualsiasi altra occasione avrei saputo controllarmi di più, anche per non far notare agli altri il mio malessere.

La cosa invece si ripete sistematicamente l'anno dopo. Ancora peggio, l'ubriachezza completa è arrivata e ricordo vagamente solo di essere stato accompagnato a casa perché da solo non ce l'avrei mai fatta. Il giorno successivo conati di vomito, nausea, e mal di testa riempiono la mia giornata. Dopo quella tremenda esperienza rassicuro i miei familiari, che subito se ne erano ac-

corti, che avrei evitato ogni tipo di invito proprio per evitare l'alcool. Mi resi conto che l'alcool, anche se episodicamente, mi stava attanagliando con le sue ferree pinze. Trascorsi anni senza più esagerare in nessuna altra occasione.

Arrivò, nel 1975, il giorno del matrimonio di mio fratello e in quell'occasione temevo di ripetere quelle brutte esperienze. Sin dalla settimana precedente avevo paura e forse proprio la paura fece sì che bevvi fino a ubriacarmi.

Nel frattempo negli anni 71/72 avevo iniziato a lavorare. Il lavoro mi dette le prime soddisfazioni. Misi su famiglia; dopo la nascita del figlio sembrava che tutto il mondo mi venisse incontro regalandomi gioie e soddisfazioni. Quelle episodiche sbornie erano solo un pallido ricordo nella mia mente, anche se avevano lasciato dentro di me un senso di angoscia profonda e di ansia. Temevo ugualmente, però, che quelli che erano stati solo episodi si sarebbero potuti ripetere.

Dopo quasi due anni di matrimonio, durante le ferie che stavo trascorrendo al mare ricevetti un invito al matrimo-

nio di un parente e, mentre mia moglie rimase al mare col bambino ancora piccolo, io andai alla cerimonia. Quel giorno fu un altro calvario della mia vita. Non so assolutamente come feci a tornare la sera sul posto di villeggiatura. Duecento chilometri di strada senza neanche rendermi conto che ero al volante. Ricordo vagamente solo l'espressione di tristezza sul viso di mia moglie quando arrivai, dato che erano presenti molti altri villeggianti. Il giorno dopo rifeci un altro esame di coscienza, anche se negavo di aver esagerato nel bere. Invece la prova del contrario fu che non ricordavo neanche dove avevo parcheggiato la macchina.

Dopo un paio di anni l'alcool ebbe definitivamente il sopravvento sulla mia mente e sul mio fisico. Divenni alcolista attivo anche se non me ne rendevo conto. Cominciai a sopravvalutare me stesso, lamentandomi che gli altri non riconoscevano le mie capacità. Cominciai a negare ripetutamente ogni cosa sapendo benissimo che ogni appunto che mi veniva fatto era giusto ma il mio orgoglio, il mio egoismo dove li potevo lasciare? dove-

vo pur reagire e la mia reazione era il continuo negare ogni addebito.

Io intanto continuavo a bere e così iniziò un progressivo scadimento dei miei rapporti con gli altri e con i miei familiari.

L'alcool ormai aveva preso tutto me stesso rendendomi ridicolo di fronte agli altri. Divenni una nullità, mi appropriai indebitamente anche di cose altrui poi restituite ma, in quell'occasione, persi il posto di lavoro. Ancora non mi ero reso conto che quanto mi ero creato attorno lo stavo distruggendo a poco a poco. Sei mesi di lotta, di stati d'ansia che mi attanagliavano, incapace di reagire ma in grado di negare ripetutamente anche su fatti e misfatti da me compiuti che gli altri mi sottoponevano con prove alla mano. Non volevo ammettere che l'alcool poteva rappresentare la causa di tutto questo. Con pazienza i familiari mi convinsero a riflettere su quanto mi era successo anche se era duro ammettere il tutto e faceva male. Ancora una volta negai che l'alcool era la causa del mio comportamento incontrollato e incontrollabile.

Dopo qualche altro episodio accaduto, la mia famiglia si riunisce per valutare la situazione ma il mio orgoglio e la mia mania di grandezza fanno sì che neghi ancora di essere un alcool dipendente. Ma alla fine accettai la proposta di andare a conoscere un medico che mi mise di fronte alla realtà di una malattia, l'alcolismo.

Stentavo ancora a credere di essere un ammalato di alcolismo perché pensavo che essere un alcolista mi avrebbe sicuramente isolato dagli altri, emarginato dalla società. Il mio orgoglio e la mia sicurezza avrebbero voluto intervenire energicamente negando ancora l'evidenza: fu difficile ammettere la mia impotenza di fronte all'alcool, che è poi il primo passo, ammettere la mia sconfitta completa.

Entrai nel gruppo e proprio nel gruppo ho trovato molti amici, in loro mi sono specchiato e subito mi hanno fatto capire quale sia la strada giusta per vivere in piena libertà di scelta. Al primo incontro sono rimasto colpito da una frase in un quadretto appeso al muro: «Se vuoi continuare a bere è affar tuo, se vuoi smettere e non riesci, allora è affar

nostro»; questo per me è stato il principio della vera libertà. Il primo incontro mi ha fatto però intuire una cosa fondamentale: nel gruppo scompaiono in noi quegli istinti disumani che per me sono stati la base della mia autodistruzione, l'orgoglio, l'egoismo, la mania di grandezza, l'avidità, il potere e subentrano l'Amore, l'umiltà, la serenità, la tranquillità. Non ho certo risolto tutti i miei problemi ma oggi debbo dire di non temere di affrontarli. Grazie ad A.A. posso dire di aver acquistato la felicità di vivere, mi trovo perfettamente a mio agio anche in ambienti dove quasi tutti bevono e offrono da bere con insistenza. Essere arrivato già a questi risultati è importante: avessi incontrato A.A. prima, avrei evitato di mettere in crisi gli affetti più cari dei miei familiari e la posizione socio economica della mia famiglia. Quindi ripeto un sentito grazie ad A.A. e auguro a tanti alcolisti che ancora soffrono di trovare e provare la strada di Alcolisti Anonimi per poter evitare loro anni di sofferenza, di angoscia, di dolore. Grazie A.A.

Roberto - Rovigo

La benedetta sbornia

Mi chiamo Augusto, ho 54 anni e sono un alcolista.

Sono nato per la seconda volta il 13 giugno 1986.

La mia nascita è avvenuta in ospedale, attorniato da altri malati, alcolisti come me, o di altro.

Per il mio compleanno non ci saranno i miei genitori, purtroppo; né i compari e amici di famiglia. Ci sarà la mia seconda famiglia: IL GRUPPO.

La nascita è dovuta a un coma etilico, pressione arteriosa, rasentando una trombosi.

La causa? Io la chiamo la «mia benedetta sbornia».

Aprendo per la prima volta gli occhi, mi sono sentito per

la prima volta in grazia di Dio.

Questo Dio, che altri alcolisti come me, chiamavano Potere Superiore e che io non avevo mai compreso.

Questo Dio, che io avevo sempre schernito, deriso, bestemmiato.

Questo Dio, che io, nella mia ossessione alcolica, imploravo di provarmi la Sua esistenza, facendomi morire, invece di proteggermi sempre come ha fatto.

Sono stato per 53 anni un ateo combattente, dovermi accettare come alcolista e come credente sembrava assurdo. Eppure è stato meraviglioso dover ammettere che ero un malato di alcool e di presunzione.

I primi passi sono stati incerti; camminavo su una nuvola rosa, leggero, sereno; riacquistavo la forza in tutto il corpo, le mie mani non tremavano più, risentivo i sapori del cibo, poiché quando bevevo non mangiavo più.

Ma la cosa veramente meravigliosa era di aver ritrovato il mio nome, cosa che avevo dimenticato. Per tutti ero diventato il Sig. *Nessuno*. Meraviglioso è il dialogare con tutti, senza il timore che sentissero il mio alito saturo di alcool. Essere umile con tutti, in silenzio, come A.A. mi aveva suggerito. Esser tollerante con tutti, come gli altri lo erano stati con me, cosa che io non avevo notato mai. Vedere con un'ottica particolare le cose belle che ci offre la natura e l'amore che ci circonda, tenendo sempre in mente la nostra preghiera *«Accettare le cose che non posso cambiare»*. Specialmente, poter dare serenamente il bacio di saluto, senza vergogna, a mia moglie, alle mie figlie e al mio nipotino Andrea, che mi conosce da pochi mesi, perché, forse, prima facevo paura anche a lui.

Tutto questo ho avuto modo di esprimerlo già al

gruppo A.A., al gruppo che con la sua filosofia e pazienza e comprensione, mi ha aiutato a ritrovare la vita.

Ma oltre a un grazie a tutti gli amici di A.A., debbo un grazie particolare a mia moglie Maria Al-Anon che, con il suo amore e la sua tenacia, mi ha sempre sorretto, sostituito nel lavoro e nelle necessità familiari, poiché aveva un marito alcolista e farmacodipendente.

La malattia l'ho fermata. Non sono guarito. Non importa.

Io, facendo le mie 24 ore, posso superare tanti ostacoli e scoprire tanti altri lati migliori della vita.

Sono un alcolista: ne sono «orgoglioso» (ora), perché solo un alcolista può comprendere un altro alcolista e chiunque soffra per qualsiasi motivo.

Grazie ai miei amici alcolisti e ad Al-Anon.

Grazie A.A. di avermi fatto conoscere un'altra vita.

Grazie Dio di avermi permesso di conoscerTi e credere in Te.

Augusto - Roma

CHI IN A.A. SERVE DI A.A. VIVE

Mi chiamo Raoul e sono un alcolista. Ho conosciuto A.A. un anno e due mesi fa ed è proprio da quel momento che sento di fare parte attiva della vita. Dal magnifico programma di A.A. io ho imparato essenzialmente una cosa «Dipormi di fronte a me stesso». È stato difficile accettare ciò che mi veniva suggerito ed è stato tremendo accorgermi che ciò che mi affannavo in tutte le maniere di nascondere era invece così evidente agli altri. Ho dovuto ammettere di essere una persona insicura, che ha assolutamente bisogno degli altri, e che sono pieno di contraddizioni. Ho pensato tanto alla mia vita passata, alla superficialità con cui avevo affrontato molte situazioni, alle mie immaginazioni, al mio bere smoderato. Ero sullo stesso piano di tutti gli amici del Gruppo se non più in basso perché, nonostante tutto, pretendevo stima e credibilità dagli altri.

Voglio insistere su un punto. Da un anno a questa parte sono sempre io con i miei pregi e i miei difetti, ma restando lontano 24 ore alla volta dal bicchiere ho un modo diverso di vedere le cose, sono più sereno. Ho imparato ad ascoltare e ad accettarmi per come sono. Sono certo che molti amici A.A. concordano con me nel dire che il «fare programma» non è leggere la pagina di un libro, ma confrontarci fra di noi su come abbiamo vissuto il passo, o su come la pensiamo in merito. A.A. ha fatto di me un uomo diverso ripetendo il suo grande miracolo e sono fermamente convinto che chi in A.A. serve, di A.A. vive.

Ho sofferto molto per i guai causatimi dalla mia malattia, ma oggi ho un nuovo, grande e meraviglioso amore: l'amore per la vita.

Grazie A.A.

Raoul - Faenza

Dietro le sbarre ci sono cuori che battono

«Quando diverrò uno che conta, siate certi che saprò fare qualcosa per voi».

Questa era la frase che spesso ripeteva a coloro che avevo intorno: barboni, alcolizzati, ladri, drogati. Chi ero io per poter fare una simile promessa? Nessuno, ero soltanto uno di loro, ma l'alcool che mi bruciava il cervello aveva il potere di farmi sentire «Colui che può tutto». Eppure quegli stessi barboni ai quali promettevo una vita diversa dovevano portarmi da bere attraverso i finestrini della macchina, perché senza i primi bicchieri di cognac non potevo nemmeno camminare, o coprimi di foglie durante la notte affinché non gelassi, poiché dormivo nei giardini pubblici. Vivevo tra gli ultimi, coloro che nella nave della vita occupano il posto più basso e maledettamente sotto il livello del mare.

Quando la nave si ferma in un porto, loro sono troppo stanchi per salire a respirare aria fresca, per toccare la terra ferma, se nessuno tende loro una mano. Per l'ennesima volta, un giorno, la nave si fermò; quel giorno io stavo nel punto più basso della stiva, nel fondo, e sguazzavo nell'alcool, stroncato dall'impotenza di trovare l'uscita. La porta della stiva si aprì, lottai per raggiungerla, la vedevo come vedevo la mano che si tendeva verso di me. Per la prima volta qualcuno mi aiutò a salire la scaletta.

Quel giorno entrai in A.A.

Nei primi tempi continuai a bere, pur frequentando il Gruppo, ma intanto la mia volontà di uscire dall'alcolismo si faceva sempre più forte finché decisi di ricoverarmi presso un reparto di alcologia con la ferma intenzione di

uscirne e non bere più. Dopo il ricovero non toccai più un goccio di alcool.

Mi avevano completamente svuotato; strizzato, centrifugato il corpo e la mente, buttando nella fogna tutti i valori negativi che mi avevano portato nel fondo di quella stiva. Ero soltanto una botte vuota, pronta per essere riempita, eppure la mancanza dell'alcool, la consapevolezza di non essere più schiavo, mi presentavano la vita come una strada appena spianata e rifatta, senza fossi, né salite e né curve; una bella autostrada pronta a essere percorsa con l'acceleratore a tavoletta, con tutta la potenza che il mio motore poteva erogare. Avevo capito che la migliore cosa che possa accadere a un alcolista era di aiutare un altro alcolista a uscire dal problema e io puntavo diritto a quella meta. Incontrai finalmente un'amico che soffriva, in preda all'alcool e con tutte le mie forze; cercai di aiutarlo anche se egli cercava di portare anche me a bere insieme a lui. Capii che in me non trovava un suo pari e non mi accettava. Continuò a bere nonostante i miei consigli e il mio grande impegno e

un giorno la sua vita si spense.

Fu un colpo gravissimo alla mia coscienza e il senso di colpa prese a dilaniarmi l'anima. Mi rivolsi con tutta umiltà al Gruppo il quale mi fece capire che non era mia la responsabilità di quella morte, che molto probabilmente l'alcolista deceduto non aveva toccato il fondo e quindi non era radicato in lui il desiderio di smettere di bere.

Nonostante questo, continuavo a crogiolarmi nel mio senso di colpa sino a quando, maturando, giunsi alla conclusione che non ero ancora pronto a fare un 12° passo poiché avevo solo smesso di bere. Non potevo offrire valori che non avevo.

Come potevo allora aiutare un altro alcolista?

Avevo una necessità enorme di aiutare, ma dovetti mordere il freno sino a quando, passo dopo passo, il mio cammino di alcolista in astinenza, si fece più tortuoso e cominciai a vedere la strada per quella che era, piena di ostacoli e tutta in salita.

Mi accorsi allora dell'esigenza di affidarmi a un «qualcosa» più grande di me, a una guida che sapesse indicarmi,

passo dopo passo, il percorso migliore. Quel «qualcosa» fu il Gruppo e la letteratura di A.A., il condensato di migliaia di sconfitte divenute brucianti vittorie, di vite risorte dal limbo dell'alcool, divenute guide e pietra miliare di una enorme strada che percorrerò insieme a milioni di altri come me: la Vita così come è, è stata e sarà.

Fin dalla mia infanzia avevo avuto un'educazione prettamente cristiana e anche negli anni più neri del mio alcolismo, mantenni sempre contatti con esponenti religiosi. Conosciuta A.A. continuai e dedicaì alcune ore a frequentare Gruppi Aiuto di radice cattolica.

Fu grazie a questo mio inserimento presso le comunità ecclesiali, che venni a sapere dell'idea del Vescovo della mia Diocesi, il quale intendeva preporre un sacerdote a esplicare la sua funzione pastorale attraverso il contatto con gli emarginati di Pordenone e dintorni.

Dopo vari tentativi ottenni un incontro con il Vescovo stesso ed egli mi indicò il prete incaricato di questa missione.

Ci incontrammo e fu un in-

contro carico di speranze. Il nostro era un obiettivo comune e ci bastò partire, fra mille difficoltà, sostenuti da una forza di amore puro e soprattutto sincero, verso il nostro prossimo.

Era finito il tempo delle promesse trasudanti rabbia e odore di alcool, era giunto il momento dell'azione.

Il Gruppo, con tutta la sua potenza rafforzatrice, continuava a iniettarmi amore in forti dosi e io, come un condensatore, mi caricavo per poi scaricarlo su di loro, gli «ultimi».

Fu fondata, in poco tempo, una Comunità che ancor oggi continua a crescere, da me, il prete e alcuni altri; un posto dove i tossicodipendenti in genere, potessero rientrare nella realtà della vita. Erano anche loro come io ero, poveri clandestini relegati nei fondi della stiva.

Un giorno io e il mio amico prete decidemmo di dividerci i compiti. Egli si occupò dei tossicodipendenti di droga e io continuai a occuparmi di ciò che conoscevo meglio: l'alcolismo. Purtroppo, molti di questi alcolisti, come gli altri tossicodipendenti, conoscevano

quel girone d'inferno dell'alcolismo chiamato CARCERE.

La condizione di essi mi colpiva particolarmente poiché sapevo, da alcolista, che buona parte dei reati da essi commessi non era imputabile alla loro vera persona ma all'«altra» che l'alcool faceva vivere in loro.

Nel frattempo, grazie io penso all'intervento del Potere Superiore, il mio amico fu insediato come cappellano nel Carcere di Pordenone ed essendo all'interno di questo Istituto, mi indicò la strada per portare il messaggio di A.A. dietro le sbarre.

Attraverso una serie di colloqui, di esami, di appuntamenti con il Magistrato di Sorveglianza, il Direttore, l'Educatore, Avvocati vari, Assistenti e Guardie, riuscii finalmente a entrare, come Dante, in quel girone.

Mi indicarono una persona, un «alcolizzato», al quale rivolgere la mia attenzione e io la mia attenzione gliela rivolsi il più attentamente possibile, con tutta la mia capacità, ed egli rimase freddo, distaccato. «Ma come, dopo tutta l'esperienza che avevo sulle spalle,

non mi considera nemmeno?» pensavo.

A un tratto fui illuminato e capii.

Non mi ero presentato «Bruno alcolista», ma solamente «Bruno», uno dei tanti, buoni a dare consigli: Devi fare così, in tono imperativo più che indicativo.

Quando, in un successivo colloquio, mi presentai come alcolista, scattò quella molla nella sua mente, la molla che spara il rampino, aggancia due anime e, se il cavo è forte, le lega. Il suo cavo era forte, la sua volontà di uscire dal vortice dell'alcool era sincera e continuammo a parlare per altri giorni ancora e io mi identificavo in lui e lui in me.

Ero sempre più convinto che non fosse né giusto né umano condannare una persona per le colpe dell'alcool e cominciai a domandarmi se esistesse qualche beneficio di cui usufruire nei casi in cui il reo è un alcool-dipendente.

Contattando gli avvocati a me solidali (ahimé sono così pochi, si sa, portiamo via a loro clienti!), venni a conoscenza della Legge n. 354 del 20.07.1975 art. 78 che prevede la possibilità di affidare il con-



QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 3

MAGGIO GIUGNO 1987

Vorrei ancora averlo fra noi

Il mio nome è Monica e sono una bambina di 11 anni.

Il familiare ammalato nella nostra casa era mio padre.

Tre anni rimase ammalato e dovette subire 11 ricoveri.

Con lui non si poteva più discutere, e neppure i miei fratelli desideravano parlare, poiché di qualsiasi cosa si parlasse era sempre sua la ragione.

I fratelli, per distrarsi uscivano spesso e di questo, lui maggiormente si inquietava.

Lo sentivo in qualsiasi luogo fosse; i suoi passi erano lenti e silenziosi.

Il suo ricordo mi rovinava una parte dei miei divertimenti

e quanta la voglia di piangere.

Fu proprio una croce pesante che mi donò il Signore, ma ugualmente lo ringrazio, perchè mio padre non fu mai violento nè con me, nè con qualsiasi altro componente della famiglia.

Neppure la soddisfazione di tornare a casa da scuola stanca, che già l'anima mia si oscurava come una nube grigia che bagna la terra con i suoi primi gocci d'acqua.

Dovetti sopportare tutto questo per tre anni, finché, all'ultimo ricovero, risorse in noi la speranza di nuova vita, un padre e marito nuovo.

Durò un po' più delle volte precedenti e di questo ne fui orgogliosa. Ripresi a frequentare le compagnie dei miei amici, mentre egli durava un mese... due mesi, tanto in confronto ai 15 giorni di bene che passava dopo il ricovero.

Accadde però un giorno il peggio: si ributtò giù un'altra volta, ma questa fu la peggiore. Dopo qualche giorno passato a letto, mia madre decise di ricoverarlo ancora una volta, ma quella sera, egli entrò in coma; esattamente alle 22,30 del 30 Giugno 1986 si addormentò con un lieve sorriso sulle labbra, affidandosi alla misericordia del Signore.

Io venni a sapere tutto que-

sto la mattina dopo, ma piansi poco se non nelle notti che seguirono.

È vero, ora il soffrire è finito, però quanto darei per averlo ancora fra noi, poiché solo ora mi rendo conto di aver avuto sempre un padre magnifico, che ha sempre tentato di sfuggire con la sola volontà a questo odioso nome: alcolismo.

Nessuno mi ha imposto di scrivere questo racconto, infatti è stato solo un mio bisogno, che però ha un preciso significato: abbiate sempre la speranza, ma siate anche pronti ad attendere ciò che mai vi aspettate.

Era andato da quelli che non bevono...

Quello che io ricordo di questi ultimi anni, è che la malattia di mio papà aveva diviso la nostra famiglia.

Non c'era pace, non c'era dialogo, mio papà offendeva e rimproverava sempre la mamma, o perchè ci dava troppi vizi, o perchè all'ora di cominciare a preparare la cena, non aveva ancora sbrigato le faccende domestiche; ma lui non

pensava che lei doveva andare a lavorare, pensare a noi e in più fare anche una parte di lavori che doveva far lui.

Però, un bel giorno, il papà disse di non aspettarlo per cena, la mamma si incuriosì e si sentì felice perchè aveva sospettato che il papà avesse incominciato a frequentare il gruppo A.A. di Martellago, dato che lo aveva contattato.

Quando papà tornò a casa, la mamma gli chiese dov'era andato e lui rispose che era andato da quelli che non bevono.

E così da quel 12 Marzo 1986, incominciammo a frequentare il gruppo e la nostra vita migliorò.

Il papà non è, però, ancora uscito dal problema alcool, comunque quest'estate l'abbiamo trascorsa meglio delle altre volte, anche se papà fa molta fatica ad accettarsi per quello che è.

Dentro il mio cuore dicevo sempre che questa non era una famiglia, anche se sapevo che quella di papà era una malattia; ma i miei pensieri li giustificavo dicendo che era tutta colpa sua, perchè chi gli aveva detto di incominciare a bere?

Ora al gruppo ho capito molte cose e penso con questa mia esperienza di poter aiutare qualche ragazzo che soffre.

Andrea

Al Ateen - Martellago

Il campanello

Mi chiamo Monica e sono figlia di un alcolista.

Quando mi guardo allo

specchio devo ammettere che non sono per niente perfetta, dato che non mi piace nemmeno un granellino del mio viso; per questo cerco sempre di evitare di vedermi.

Da criticare, inoltre, è il fatto che sono sempre nervosa, dato che me lo dice anche mia madre.

Probabilmente il motivo è la malattia di mio padre, difatti, quando sono fuori di casa mi sento semplice ed allegra, mentre quando rientro, la mia anima si fa tetra ed oscura.

Devo affrontare la solita sfilza di campanello (anche se è uno solo basta per fare una confusione del diavolo) che gli serve per chiamare mia madre ed ormai ne sono proprio stanca, difatti quando sento uno squillo vado fuori dalle orbite per la rabbia.

Fortuna che ora è all'ospedale e per qualche mese al massimo mi sento più libera, anche se spesso sento i suoi passi come fossero soffocati, dato che cammina sempre scalzo.

Mi viene sempre in mente quel suono secco di quel maledetto campanello.

*Monica anni 10
di Martellago*



I DELLA NOS

C'è una pagina molto bella in un libro di letteratura Al-Anon sulla sobrietà intesa non come «nuvola rosa» ma come primo passo per costruire una vita più vivibile.

Entrando in Al-Anon, ho guardato con molta concretez-

za alla mia situazione, forse con un po' di scetticismo, sapendo che il recupero di mio marito sarebbe stato sicuramente difficile.

Al-Anon mi ha subito detto che l'alcolismo è una malattia e questo mi andò benissimo

MILLE PROBLEMI TRA «SOBRIETÀ»

perché allontanava da mio marito l'ombra del vizioso e gli ridava una nuova dignità, quella di malato di alcool.

Mi dissero che anche io ero ammalata, ma subito non capii. Prima di tutto dovevo concentrarmi per cercare di vivere nella disponibilità e nella pazienza i giorni difficili del distacco dall'alcool, le crisi, gli urli, le ricadute.

A me stessa avrei pensato dopo, anche perché non mi sentivo «ammalata», il mio umore era buono, ero aperta agli altri, amavo la vita, il mio lavoro, avevo la fede. Ero solo, profondamente delusa da quest'uomo che avevo amato tanto.

Eppure, se Al-Anon diceva questo, certamente era frutto di una saggezza acquisita con anni di esperienza e di cui, senz'altro tanti avevano usufruito prima di me.

Ora, dopo tre anni di sobrietà e più di quattro di grup-

po, comprendo cosa si è ammalato in me: la fiducia, la stima, l'amore per il mio compagno non riesco più a trovarli nel profondo del cuore. Gli anni dell'alcolismo li hanno pian piano intaccati, logorati, distrutti.

Vedendo mio marito perdersi, avevo deciso di continuare a vivere la mia vita aggrappandomi a quei valori in cui credevo, allontanandomi però, sempre di più da lui.

L'uomo che mi ritrovo vicino adesso non lo riconosco più, non riesco più a comprenderlo, mi pare di non avere più la forza né la pazienza di aspettare che cresca, che maturi, mi pare che gli anni persi sono troppi. Non ho più la confidenza di toccarlo, la spontaneità di abbracciarlo, pur sapendo che la semplice cortesia non basta a sostituire ciò che manca.

Mi domando spesso, magari guardandolo di sottocchi, se anche lui sente tutti questi problemi, se sente questi vuoti, se vive con dei rimpianti, se capisce quanto siamo lontani.

Cerco di capire se desidera ricostruire la famiglia, avere la stima dei figli, se vuole ancora bene a se stesso.

Però sono solo domande, le risposte che vorrei sono chiuse dietro lunghi silenzi, sbalzi d'umore, scatti d'ira improvvisi.

Così nessuno di noi due ha la possibilità di capire l'altro. Mi ritrovo ancora a vivere per me, consapevole che il tempo passa, che si perdono occasioni preziose, che la salvezza è a portata di mano, ma non riusciamo a coglierla insieme.

Ora comprendo che la malattia che coinvolge l'intera famiglia è proprio questa incapacità di riallacciare i fili, di ritrovare i sentimenti, il dialogo, l'affetto.

Il gruppo mi dà la possibilità di parlare di tutto questo, di non sentirmi più sola, ma non può sostituirsi ad un rapporto di coppia che tocca a noi ricostruire affrontando insieme il dopo-crisi sostenuti proprio dal grande cuore di A.A. e di Al-Anon.

Però a volte penso, che se siamo ancora qui, se nonostante tutto teniamo duro, è proprio grazie a loro e chissà se un giorno anche io non possa di nuovo dire: ho ritrovato l'uomo che ho tanto amato!

Una Al-Anon - Udine

IL SERVIZIO

Incominciai a fare servizio in AL-ANON molto presto; infatti dopo tre mesi di frequenza al gruppo, si parlò di servizio, e vista la poca disponibilità, anche se molto giovane di gruppo mi candidai.

Incominciai così ad avere rapporti diversi con altre persone al di fuori del gruppo.

La mia prima esperienza di Riunione nel 1984, a Rimini fu una grande rivelazione di cosa fosse l'Associazione nel suo insieme, e del calore che tante persone sprigionavano dopo la loro lunga esperienza in AL-ANON.

Capii che anch'io con molta buona volontà, coraggio e umiltà avrei potuto portare un piccolissimo contributo a quella immensa famiglia.

In questi tre anni i miei servizi sono variati, per esigenze personali, ma sempre grande e gratificante è stato l'apporto alla mia crescita personale e spirituale.

Ci fu offerta la possibilità di avere dei locali in zona e con il

IN AL ANON

mio A.A. ed altri amici ci siamo messi al lavoro.

Immensa è stata la nostra gioia nel vedere arrivare sempre volti nuovi, tristi prima, gioiosi poi.

Questa mia seconda casa mi ha dato la possibilità di vedere dentro di me, di scavare a fondo in quel mare di problemi che mi creavo solo, con la mia grande emotività.

Il cammino da fare è lungo, ma la mia volontà è sempre più forte ed ora mi sento veramente serena, senza più paure, vivendo veramente un giorno alla volta, ma non dimenticando mai che questi bellissimi giorni li devo ad AL-ANON.

Vorrei dire a chi ha tanta paura di fare un servizio, che nulla ci viene tolto, ma tanto ci viene dato.

Con l'aiuto del nostro grande Potere Superiore e rispettando le nostre magnifiche tradizioni, facendo i passi con sincerità si ha veramente chiaro in noi quanto grande sia il

benessere che il servizio può dare, ci sono sempre cose nuove da imparare e mettere in pratica.

La nostra mente, per lunghi anni tormentata dal triste calvario dell'alcool, ha attraverso il servizio l'opportunità di vivere nuovamente momenti gioiosi sia in casa con i propri figli e coniuge, sia nel rapporto con la società intera.

Quindi, cari amici e amiche, non abbiate paura, ma cerchiamo insieme di dare il meglio di noi, perchè questa famiglia possa essere sempre grande e gioiosa per tutte le persone che ne vorranno far parte.

Far servizio, per me non vuol solo dire Rappresentante di Gruppo e segretario, ma vuol dire dare vita alle riunioni, cercare di trovare nella nostra letteratura sempre il meglio per ognuno di noi.

Camminare sereni insieme, per vivere sempre meglio, cercare di migliorare sempre di più per far sì, che tutte le persone che soffrono di questo problema trovino in AL-ANON la loro ancora di salvezza.

Neris

Al-Anon - Martellago

Non vi dimenticherò mai...

Ancora una volta voglio unirmi a voi con la mia esperienza.

Per motivi di famiglia, piano piano, con angoscia sto allontanandomi dal Gruppo, da Al Anon che mi ha dato tanto, molto di più di quello che ho saputo darle io.

Ho ricevuto il coraggio di accettare con pazienza e serenità tutto quello che la vita mi ha riservato, ma non accetto volentieri di staccarmi dal gruppo che è la mia seconda famiglia.

Ho tanta voglia di dare una mano a chi ha bisogno di aiuto, fare servizio per la nostra grande Al Anon, dare la mia

esperienza a chi potrebbe far bene, a quelle persone che ancora soffrono.

Io credo di aver avuto un dono da Dio, quello cioè di aver incontrato Al Anon che in questo sei anni mi ha restituito la voglia di vivere, malgrado le conseguenze del passato.

Amici Al Anon e A.A. non dimenticherò mai i vostri volti che ho visto, mi resteranno sempre impresse le testimonianze che ho sentito che mi davano tanta carica e che mi facevano tornare a casa con tanto entusiasmo.

Grazie pe avermi ascoltata.

Dina, Al Anon di Cussons

Appuntamenti importanti

- **Milano, 24 maggio**
Palazzo Stelline
Corso Magenta, 61
Convegno Distretti Lombardia e Emilia
- **GWATT (Svizzera), 8-9 agosto**
Incontro A.A.
Al Anon - Alateen
sul tema «L'Amicizia».

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».



dannato al Servizio Sociale interessato al caso, quando la pena, per sentenza definitiva, non superi i 2 anni e 6 mesi di detenzione.

Una successiva Legge (297 del 21.06.1985) prevede che il detenuto attui il suo programma di disintossicazione e inserimento sociale dopo che il Pubblico Ministero o il Pretore, abbiano disposto i dovuti atti alla Sezione di sorveglianza competente, per la soluzione dei casi e l'applicazione del beneficio di legge.

Quale grande possibilità dietro fredde Leggi, si offrivano agli alcolisti! Bastava capire (e non è poco) se la loro volontà di uscire dall'alcolismo era sincera, trovare una struttura o un gruppo pronto ad accoglierli e aiutarli e il gioco era fatto. Ma non era un gioco e ci volle molto, moltissimo lavoro. La struttura c'era, era il mio Gruppo, altri Gruppi A.A.; c'era l'Ospedale con il reparto di Alcolologia pronto a dare una mano, ma come capire il desiderio di un alcolista di uscire dal problema?

Ecco, qui interviene il contatto diretto dell'uomo con l'uomo, il guardarsi negli oc-

chi e capire, capire il piccolo sussulto di fronte alla parola «alcool». E anche, non ultimo, il Potere Superiore che aiuta a superare momenti critici.

Il mio primo dodicesimo passo in carcere andò bene. Quell'alcolista uscì prima del previsto grazie ai benefici della legge e ora frequenta il suo Gruppo. Riuscì a ricucire la famiglia e la socialità dell'individuo, che ora è perfettamente sobrio e inserito.

Intanto nel carcere di Pordenone alcune cose, nei confronti dei detenuti alcolisti, sono cambiate. Con un paziente lavoro di sensibilizzazione al problema dell'alcolismo nei confronti di tutti gli addetti alla struttura carceraria, dal Direttore alla Guardia, è risultato che anche tra loro vi fossero degli alcolisti, così oggi, al mio Gruppo, Ladro e Poliziotto siedono allo stesso tavolo, uniti dalla stessa malattia. È stata concessa una cella per soli alcolisti, dove possono parlare e leggere la letteratura di A.A.; in caso di crisi di astinenza, a essi non si propina più l'alcool per tenerli calmi, ma se occorre vengo interpellato.

Nell'ambito del mio servizio svolto all'interno del Carcere, ebbi un giorno un contatto con un detenuto che desiderava parlarmi. Questi mi era stato indicato come tossicodipendente, drogato, e in effetti, a prima vista, ne aveva tutto l'aspetto. Compresi i classici tatuaggi sulle braccia per coprire i buchi. Volle dialogare con me, poiché aveva sentito da altri la mia esperienza e quel giorno mi confessò il suo dramma. Quelli che per tutti erano i segni di un tossicomane «fatto» dall'eroina, si rivelarono buchi per iniettarsi l'alcool in vena. Essendo quest'ultimo difficile da reperire in ambiente di detenzione, egli aveva pensato di iniettarselo per ottenere il massimo effetto con una dose minima. La sua condizione umana, particolarmente disastrosa e simile alla mia da «attivo», mi spinse a lottare con tutte le mie armi contro il demone che mi aveva posseduto e che ora possedeva lui. Queste armi mi erano state messe in mano da A.A. e quando egli mi chiese di usarle cercai di consigliargli il modo di lottare con esse. Capì il mio messaggio e ammise di essere sconfitto. Il «glo-

ria» risuonò ancora più in alto in tutta la mia essenza di alcolista anonimo.

Il cerchio della sua esistenza in generale era spezzato; cominciò per lui quel percorso parallelo che stavamo percorrendo insieme, io e lui e altri migliaia di noi: da una parte l'alcool, dall'altra A.A. Come un binario dritto, da stazione a capolinea, un giorno alla volta, con la speranza che le due parti del binario non si debbano mai incontrare a uno scambio che porterebbe a un binario «morto». La gioia della sua liberazione dal demone, questo alcolista la dimostrò tatuandosi l'unica parte libera del braccio con due grandi lettere: A.A.

Forse agli occhi di un «normale», questo potrà apparire patetico, ma non certo a persone intrise di emotività quali siamo noi alcolisti e per i quali quelle due lettere hanno il significato profondo di una risurrezione dell'anima. Purtroppo, il corso della giustizia non conosce tutto questo, oppure lo ignora ed è per questo che, un giorno, il mio amico alcolista fu trasferito in un altro carcere. Fu per me un colpo e restai con molto amaro in

bocca. Spero che viva tutt'ora il programma di A.A. un giorno alla volta e gli auguro che un giorno sia portatore di messaggio.

Vi sono state anche esperienze negative, certo, la forza del mio Gruppo mi ha aiutato a superarle, ma queste sono un nulla nei confronti dei sorrisi sereni di coloro che sono usciti non solo dal girone Carcere, ma dall'inferno alcolico intero.

L'importanza di portare la nostra esperienza in prima persona è fondamentale, anche nei confronti dei Magistrati di Sorveglianza poiché siamo, di fronte a loro, il prodotto finito del lavoro che intendiamo svolgere.

Nel 1983 io e il mio amico prete assieme ad altri, abbiamo firmato, davanti a un notaio, lo Statuto del Centro di Solidarietà che abbiamo formato e oggi, sono centinaia di persone che ruotano attorno al Centro stesso.

Ho raggiunto, come amo ripetere, il «Gloria» più alto di un alcolista: quello di portare a buon fine il 12° passo.

Questo «Gloria» che sento nella mia anima, ogni volta

che vedo un sorriso ritrovato tra quelli che erano nel girone infernale, lo devo soprattutto a quella forza di contatto di anime chiamata Alcolisti Anonimi, quella guida che mi ha preso per mano, lungo il mio sentiero, e mi sta ancora guidando nel mio cammino.

Ringrazio il Potere Superiore che ha saputo farmi sentire la sua forza attraverso A.A., caricandomi con una piccola scintilla del suo Amore infinito, quell'amore che ha aperto la porta della stiva a me e a tanti altri come me.

L'esperienza di un 12° passo all'interno del carcere è qualcosa di duro, di sofferto, ma che alla fine ti porta ad aprirti in modo totale al cospetto degli altri. Vorrei tanto che questa mia esperienza non resti una goccia isolata nel nostro grande torrente di A.A., ma che formi una bella cascata della quale altri alcolisti come me ne possano far parte, perché noi conosciamo bene la serenità di un sorriso dell'anima.

Mi chiamo Bruno e sono fiero di essere un alcolista.

Bruno - Pordenone

Dopo la tempesta il sereno

Mi chiamo Sergio e sono alcolista.

Sono sobrio da tre anni. Mi sono sposato all'età di 27 anni: un matrimonio felicissimo e, per completarlo, la nascita di una bella bambina.

L'alcool l'ho sempre odiato perché vedevo i miei colleghi muratori che dopo avere bevuto non erano più loro, maltrattavano tutti quelli che gli erano vicini senza motivo: allora io non sopportavo il loro comportamento e odiavo sempre di più l'alcool. Ma all'età di 40 anni, lavorando in montagna, con il freddo, incominciai a

bere un bicchierino: mi ricordo il bruciore che mi procurò, ma poi ci riprovai e riprovai ancora fino al punto di sentirmi più forte e sicuro di me, in breve tempo divenni un bevitore sociale e altrettanto breve fu il passo per diventare alcolista cronico.

Mi vergogno di scrivere la mia terribile storia e di ricordare quanto ho fatto soffrire mia moglie e mia figlia ormai ventenne e studentessa.

Loro non avevano il coraggio di dirmi che bevevo troppo per paura della realtà.

Io non dicevo niente per la

vergogna. Allora nascondevo le bottiglie nei posti più impensati e, dal dispiacere che provavo nel vedere la loro sofferenza per me, bevevo ancora di più, ero preso come nelle sabbie mobili: più tentavo di smettere e più affondavo nell'alcool.

Non tardò a venire il primo ricovero: disintossicato, il dottore con molto affetto prima di dimettermi mi parlò e come un fratello mi chiese se avessi dei problemi con la famiglia; io risposi forse per la prima volta con tanta sincerità che avevo una famiglia meravigliosa, una famiglia che mi voleva veramente bene ma ero io che, tentato dal quel maledetto alcool, creavo problemi e tanta infelicità. Giurai con tutte le mie forze e volontà che non avrei più toccato alcool. Giuramento falso e bugiardo perché dopo pochi giorni ricominciai peggio di prima. Subito altro ricovero con delirium tremens: non auguro a nessuno di provarlo.

Durante il mio ricovero mia moglie venne a sapere che vi erano dei Gruppi di Alcolisti Anonimi; con molta speranza si mise in contatto con una cara amica, ma non sapeva se

io avrei accettato. Quando mi parlò del Gruppo io non esitai ad andare anche non sapendo chi fossero queste persone.

Non potete immaginare con quanto amore fui accolto da tutto il gruppo.

Mi dettero le loro testimonianze e mi dissero di provare un giorno alla volta a smettere di bere, e se era necessario anche un'ora alla volta, e rimandare la bevuta con una telefonata a qualche amico alcolista; capii subito quelle meravigliose persone che mi ispiravano fiducia, mi sembrava di averle sempre conosciute sin dall'infanzia. Io non tardai a chiedere aiuto per riconoscermi alcolista. Non dimenticherò mai quello che il Gruppo ha fatto per me. Come passano i giorni!!!

Purtroppo arrivavano altri amici con lo stesso problema e l'accoglienza era come la mia, non si guardava se il nuovo arrivato era bello o brutto se ricco o povero, l'unico scopo era quello di salvare una vita.

Non potrò mai dimenticare il mio primo compleanno: io ero emozionatissimo, non riuscivo neanche a dire Grazie a quelle care persone del gruppo perché le vere protagoniste

erano loro perché con la loro pazienza, il loro amore e affetto mi hanno ridato la vita e vedevo che gli occhi gli brillavano di gioia. Però dentro di me le avevo tutte insieme abbracciate per tenermele sempre con me per la felicità la gioia la serenità che hanno riportato nella mia famiglia e per avermi aiutato a realizzare una vita nuova anche nella società.

Un grazie di cuore agli amici Al-Anon per i consigli suggeriti a mia moglie che come

me non dimentica quanto bene ha ricevuto da parte di tutti. Il gruppo ci invita ad aiutare gli altri, tutti gli amici che hanno bisogno e noi cerchiamo con vero amore e sincero affetto di dare il più possibile il nostro contributo, portando questo messaggio agli amici che soffrono ancora e cercando di dare fiducia a questa meravigliosa famiglia di A.A. e Al-Anon.

Infiniti auguri di 24 ore.

Sergio - Macerata

Settima tradizione. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.



RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

IO SONO UN ALCOLISTA

○ IL 1° PASSO

Ci sono dei principi in A.A. che conservano sempre un posto e un valore preminente non solo per avvicinarsi e raggiungere la sobrietà ma per condurre poi da sobri una vita discretamente felice, abbastanza serena, una vita accettabile. Sono i grandi principi di A.A., quelli che desumiamo dal Programma, quelli che dovremmo mettere in pratica in tutti i campi della nostra vita.

Si apprendono nei gruppi, stando assieme, leggendo il Grande Libro, mettendo in comune i nostri sentimenti e i nostri pensieri, praticando il Programma.

È probabile che chi ci frequenta da poco e fraintende questi principi, non li capisca e forse non li ami. Ma una cosa è positiva e definitiva: questi principi funzionano. Funzionano ogni 24 ore

concretamente, definitivamente, in ogni parte del mondo.

Sicuro di questi principi, vorrei riflettere e mettere in comune come l'ho praticati in tutti i campi della vita. In ordine cronologico è *il primo* quello che ho capito, ammesso e accettato quando ho detto per la prima volta: io sono un alcolista.

Quali sono i limiti, i vantaggi e le responsabilità implicite in questa semplice dichiarazione?

«Io» sono un alcolista, io, non il prossimo, gli altri. Vi ricordate quando bevevamo... quanti poveri alcolisti abbiamo conosciuto, sapete quelli che si ubriacavano subito, che non sapevano tenere e reggere l'alcool come noi. E quanti di quelli che leggono il Grande Libro per la prima volta pensano subito a tanti amici e co-

noscenti che *potrebbero* essere aiutati da A.A.: loro no, loro alcolisti? Mai. Almeno io ho ragionato e pensato per anni così: io, alcolista? Ma avete voglia di scherzare, io... mai.

Ma da quando io ho accettato finalmente *la verità*, io la pratico, la consolido, la rinnovo questa convinzione: che 24 ore alla volta, ora dopo ora, minuto dopo minuto, io sono un alcolista.

Io *sono* un alcolista, non *ero* un alcolista, non un *ex* alcolista. E questo significa che – sia io sobrio un giorno, un mese, un anno, 5 anni, 10 anni, o 20 o 30 anni – se io prendo e bevo il primo bicchiere, inesorabilmente, inevitabilmente, certissimamente, tornerò ubriaco. e morirò.

Io *sono* un alcolista, sono *sempre* un alcolista, e rimarrò un alcolista fino al giorno in cui dirò per l'ultima volta, morendo, la preghiera della serenità. E questa è la nostra «diversità». Perciò noi siamo sì dei differenti, ma lo siamo solo quando beviamo; se smettiamo, siamo uguali a tutti gli altri.

Io sono un alcolista, e io accetto questo principio in tutta la sua globale verità. E cosa realmente sono io, essendo un alcolista?

Non un degenerato, non un vizioso, non un debole, un uomo moralmente riprovevole, non un velleitario, un vigliacco, un pauroso, no, io sono un alcolista che ha in sé quel quid fisiologico, quel

fattore X misterioso che mi rende ancora diverso, io sono uno che ha dentro di sé il meccanismo della compulsione. E perciò un alcolista è un malato, è una persona terribilmente ammalata nel corpo, nella mente e nello spirito. E perciò io ho accettato questo termine «alcolista» in tutte le sue connotazioni: con i suoi limiti (non potrò mai più bere per queste 24 ore), con i suoi vantaggi, il più grande dei quali è il dono di essere capaci di creare fiducia e confidenza nei nostri simili; con le sue responsabilità, principalmente quella di evitare di metterci in condizioni pericolose per la nostra sobrietà e l'altra essenziale e assoluta di dare, dare, DARE agli altri alcolisti la nostra sobrietà.

E quindi applichiamo e pratichiamo questo termine e questo principio, come ci suggerisce nelle sue ultime parole il Programma, in tutti i campi della vita.

Io sono un alcolista nella mia famiglia, nella mia casa, nella mia vita familiare. La coscienza della nostra condizione, l'onesta ammissione della nostra impotenza non dovrebbe mai venire meno; onestà, questo è un programma fatto di onestà, perché altrimenti l'alcolismo diventa una scusa per sfuggire alle nostre responsabilità. Non dimentichiamoci mai che essere alcolisti non implica che la nostra pura e semplice sobrietà

sia sufficiente alle nostre famiglie. Quante volte si sente dire in giro «ma che vuole di più mia moglie o mio marito? che vuole di più, io sono sobrio - o sobria!» e no, la pura e semplice sobrietà non basta: io alcolista sono tenuto a restituire ai miei cari tutto ciò che l'alcool ha tolto loro: l'affetto, le attenzioni, l'interesse, il benessere economico; probabilmente occorrerà il resto della nostra vita per fare le nostre ammende ai familiari. La pura e semplice sobrietà non provvede a questa restituzione. Io sono un alcolista in tutti i campi della vita e nel campo della mia famiglia dovrei restituire ai miei cari tutto quello che ho loro tolto, non solo, ma dare loro tutte quelle cose, grandi o piccole, che contribuiranno a rendere la loro vita un poco più accettabile, un poco più serena e se possibile un poco più felice. Questo significa vivere le nostre 24 ore da alcolisti grati, umilmente grati per la nostra sobrietà.

Poi, io sono un alcolista nel campo della vita sociale, nei miei rapporti col mondo che mi circonda. E anche in questo campo praticare il principio che «io sono un alcolista» significa al solito di ammetterlo onestamente e non di usarlo come scusa per comportamenti scorretti. Siamo stati antisociali una vita: cerchiamo ora di diventare sociali e socievoli, smettendo di inquietare e di irri-

tare chi ci circonda con la scusa che noi siamo degli alcolisti. È un programma fatto di onestà: cerchiamo, man mano che passano le nostre 24 ore, cerchiamo di evitare anche quelle bugie che ho usato nei primi tempi: «non bevo perché ho mal di stomaco, il fegato che mi fa male, ecc.». Noi, io sono un alcolista e perciò non posso, per queste 24 ore, toccare l'alcool.

I nostri rapporti sociali, se siamo onesti, miglioreranno e l'esperienza ci insegna che godremo della stima e della fiducia del mondo che ci circonda.

E poi, io sono un alcolista nel campo del mio lavoro e in questo ambiente il mio passato di alcolista potrebbe essere pericoloso, creare difficoltà e imbarazzi. Potrebbe essere, ma non è, se io ho l'assoluta onestà di ammettere che io sono un alcolista ma sto facendo tutto quello che posso per riscattare il mio turbolento passato. Se io spiego qual è la mia condotta di vita, il mio programma di vita ora che sono un alcolista anonimo recuperato. Dopotutto l'onestà paga sempre e attrae il prossimo, la disonestà lo respinge.

Anni fa al Nord conobbi in una clinica un alcolista che viveva i suoi giorni di disintossicazione - era alla seconda ricaduta - col terrore che il suo datore di lavoro scoprisse - tornato in ufficio - il suo alcolismo.

«C'è un solo modo – gli suggerii – che non lo *scopra* mai».

«E qual è, qual è» – chiese ansioso.

«È un modo semplice e sicuro: quando torni in ufficio (lavorava in una grande e famosa società) vai direttamente dal capo e gli spieghi onestamente quello che è accaduto: che sei un alcolista, che ti sei fatto disintossicare, che ora sei un alcolista anonimo con un preciso e imprescindibile programma di vita».

L'amico sobbalzò nel suo letto: «Ma allora il mio capo saprà!». «Sì, ma non l'avrà *scoperto* lui».

Ebbene, oggi l'amico è il vicepresidente di quella società. L'onestà paga sempre, e il nostro è un programma basato sull'onestà.

Poi, io sono un alcolista nel campo della mia vita emotiva. Ora tutti noi, alcolisti e non, viviamo in un mondo stressante e carico di emozioni. Ma noi alcolisti, certamente più sensibili, non dovremmo mai dimenticare che, appunto, noi siamo alcolisti e che non possiamo assolutamente permetterci di indulgere in situazioni e in burrasche emotive soprattutto per periodi troppo lunghi. Se seguiamo a essere scossi emotivamente, noi scateniamo dentro di noi – prima o poi – la nostra fatale compulsione. Risentimenti, autocommiserazioni, invidia, ecc. – IV Passo – io posso tenerli a bada se pratico i principi connessi

al fatto che «io sono un alcolista». Sarà così oggi, domani, dopo, sempre: perché io sono un alcolista; e una volta alcolista, per sempre alcolista.

E poi ancora, io sono fisicamente un alcolista; ho il fisico di un alcolista, e dovrei cercare di evitare certe situazioni che scatenano a volte automaticamente la compulsione. Dovremmo stare attenti a non stancarci troppo, a non metterci in condizione di sentire gli stimoli della sete e della fame. L'esperienza insegna che in queste situazioni fisiche, io alcolista ricomincio a sentire il desiderio di bere. Meglio ricordarsi prima della ricaduta che io sono un alcolista e il mio corpo in determinate situazioni tipiche stressanti scatena dentro di sé la compulsione. E in generale, io alcolista che metto il mio nome al primo posto nell'elenco delle persone a cui debbo fare ammenda, io dovrei prendere molta cura del mio fisico soprattutto nei primi mesi della mia sobrietà facendo esercizi e seguendo i consigli del medico.

E poi ancora io sono un alcolista nella mia vita spirituale. E se c'è un campo della vita in cui mai dovrei dimenticarmi che sono un alcolista, è proprio quello: il mio rapporto col Potere Superiore, il trascendente, comunque io l'intendo, il Divino, per chi crede in Dio. È nel mio approccio con Lui che non posso dimenticarmi che

io sono un alcolista. Noi siamo alcolisti e se vogliamo vedere sorgere sull'orizzonte della nostra vita il sole della sobrietà e conservarlo su di noi non possiamo non chiedere, ogni mattina, al Potere Superiore che ci dia la forza per rimanere sobri per queste 24 ore.

Ho visto tanti alcolisti rimanere sobri per un periodo di tempo senza ricorrere quotidianamente a questa preghiera, ma non ne ho mai visto uno scivolare e ricadere dopo aver creato un suo onesto e umile rapporto con il suo Potere Superiore, dopo la sua umile preghiera quotidiana. Io sono un alcolista, non posso dimenticarmi che sono un alcolista ora dopo ora per le mie 24 ore perché se dimentico di chiedere al mio Potere Superiore la forza di stare lontano da quel bicchiere, se lo dimentico e lo bevo, muoio. Noi siamo alcolisti, impotenti di fronte all'alcool: punto e basta.

E infine, io sono un alcolista nel campo dei miei rapporti con l'Associazione di cui faccio parte. Alcolisti Anonimi mi ha fatto incredibili doni: mi ha coperto di benedizioni, mi ha ridato la vita, e poi la fiducia, il rispetto, l'amore della mia famiglia e del mio prossimo. E io sono infinitamente grato ad A.A., umilmente grato ad A.A., e metto in azione la mia gratitudine perché A.A. è un programma di azione. Come? In tanti modi: uno di questi è quello di

essere, se possiamo, generosi sul piano economico: se io alcolista, che quando bevevo mi sono rovinato finanziariamente riducendomi in miseria, ho ritrovato attraverso A.A. una modesta tranquillità economica, un mio piccolo benessere inimmaginabile quando mi trascinavo fra un ospedale e una clinica, se io ho qualche soldo in più, non dovrei diventare avaro quando passa il cestello e se posso invece delle solite mille lire – cosa sono oggi mille lire? si danno per una elemosina – metterci qualche cosa di più, non sarà mai niente in confronto al miracoloso dono che in A.A. ci è stato fatto, la vita sobria. E questa gratitudine in azione servirà ad aiutare sempre di più i nostri Servizi Generali a restituire la nostra sobrietà ad altri alcolisti che ancora vivono nella disperazione e nell'angoscia – con l'inferno dentro. Perché in A.A. è dando che si riceve: e uno dei modi di dare e restituire, soprattutto per chi non ha tempo per XII Passi, è anche questo.

Io sono un alcolista e cerco di portare il messaggio della buona novella in *tutti* i campi della vita.

Noi alcolisti dovremmo dare l'esempio della nostra sobrietà usando nei vari campi, ambienti della vita, tutti i 12 Passi, tutte le 12 Tradizioni.

Esempio della nostra totale sobrietà: totale nel lavoro, nella vita sociale, familiare, spirituale, nella vita di Gruppo.

Perché continuando a dare questo esempio quando cerchiamo di portare il messaggio noi seguiremo a ricevere calma, distensione, più ampia apertura mentale, pace della mente: la serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare.

Io sono un alcolista. Accettandolo, io posso essere finalmente me stesso, senza deludere impossibili ideali. Per quanto strano possa sembrare a qualcuno, e impossibile perfino da pensare quando bevevo, mi piace di essere un alcolista. In realtà io amo di essere un alcolista, lo amo tanto che non cambierei questa mia condizione con nessun'altra, perché se non fossi un alcolista, io non avrei incontrato A.A., i suoi piccoli, meravigliosi – DIVINI – 12 Passi, non avrei incontrato

A.A. che è la cosa più preziosa della mia vita.

Io sono un alcolista stasera, sarà un alcolista domani e rimarrò un alcolista fino a quel giorno in cui dovrò – come tutti i mortali – lasciare questa terra.

Anche noi ce ne andremo ma se avremo praticato in tutti i campi una vita da alcolisti e raggiunto attraverso il Programma quel minimo di equilibrio e di accettazione che noi chiamiamo serenità, noi ce ne andremo da alcolisti sobri – senza paura – lasciando il ricordo di quello che avremo dato e donato.

Ma fondata è la speranza che ci ritroveremo tutti – noi alcolisti – nell'Eternità!

Un alcolista anonimo



Dopo tutti questi anni, scoprire che ho sposato un alcolista.

PROMEMORIA PER L'ALCOLISTA

- 1) Cercare di anteporre il bene comune al proprio interesse personale, disposti a cedere anche quando, per il nostro egoismo, ci sentiamo fortemente contrariati.
- 2) Avere fede nella coscienza del gruppo, e sforzarsi di credere che essa rappresenta nella nostra vita la volontà di Dio per oggi, e forse per sempre.
- 3) Ricordare che l'esperienza più significativa della mia vita è stata quella di diventare un membro di A.A. e che in A.A. vi era un posto per me anche prima che io volessi entrare a farne parte, e che lì hanno saputo attendere che si sviluppasse in me il desiderio di smettere di bere, benché all'inizio io fossi svuotato di qualsiasi volontà.
- 4) Ricordare a me stesso che niente è veramente bene per me se non tengo conto anche del bene degli altri.
- 5) Ci vorrà forse del tempo, ma occorre far sì che lo scopo più importante rimanga al primo posto e dare la precedenza alle cose che vengono prima.
- 6) Non lasciarsi attirare né coinvolgere da alcuna attività, per quanto attraente e meritevole possa essere, se questo può mettere in pericolo lo scopo principale.
- 7) Sopportare da me il peso dei miei problemi economici e dare sostegno alle cose in cui credo.
- 8) Ricordare a me stesso che sono uno dei tanti servitori di fiducia e che non ho nessuna qualifica o talento speciale al di fuori del mio desiderio di servire, con senso di responsabilità e dando il meglio di me stesso, quelli che hanno fiducia in me.
- 10) Rendermi conto del fatto che, come individuo, ho il diritto di avere delle opinioni, se a me sembrano giuste, e di difenderle nel luogo appropriato.
- 11) Cercare di essere prudente e non cercare di far prevalere né difendere con ostinazione le mie opinioni e le idee a cui sono più attaccato. Se esse hanno il valore che io attribuisco loro, esse avranno portato nella mia vita e nel mio comportamento un cambiamento tale che si difenderanno da sole.
- 12) Ricordare che quello che conta è il principio che viene sostenuto, non la persona che lo sostiene.

Da «Grapevine», Ottobre 1969

È BELLO CRESCERE CON LORO

Sono Franca e sono un'alcolista.

Prima di conoscere A.A. ero una donna distrutta fisicamente e moralmente, la tristezza era diventata familiare, non mi abbandonava mai; ero nervosa con me stessa e con tutto il mondo. I miei figli e anche mio marito non mi guardavano più, cercavano di evitarmi, non si confidavano più con me; non c'era più fiducia, né amore; si allontanavano da me ogni giorno. Ormai erano rassegnati al mio alcolismo inguaribile. Nessun medico era riuscito a togliermi questo «brutto vizio del bere» (così è considerato); mi cura-

vano con flebo, pastiglie o altri medicinali ma senza ottenere alcun risultato, mentre io peggioravo sempre più, perché l'unica mia medicina era il bicchiere... desideravo stare sola per poter bere senza che nessuno mi vedesse; nascondevo le bottiglie in tutti gli angoli possibili per poter bere di nascosto.

A volte i figli tornavano da scuola e, anziché trovare la tavola apparecchiata, trovavano la mamma a letto che non stava bene e così dovevano adattarsi a mangiare quello che trovavano.

Al risveglio poi non ricordavo più quello che mi era suc-



cesso e... allora era un continuo tormento.

Prima il pentimento, poi le promesse: «Non succederà più», mi dicevo; ma vedevo da lontano il bicchiere... non volevo ascoltare l'istinto... volevo essere più forte, riuscire a vincere la tentazione... ma lui era più forte di me e vinceva.

Credetemi, ero arrivata al punto di desiderare la morte, l'avrei accolta come un'amica.

Un giorno, più ubriaca del solito, decisa a risolvere questo problema, andai un'ultima volta dal medico, questa volta con sincerità, pronta anche a farmi rinchiudere se fosse sta-

to necessario. Ero stanca di vedermi morire giorno dopo giorno, stanca di tremare alla vista di persone, stanca di aver vergogna di me stessa; la vecchiaia precoce mi assediava, i miei figli crescevano senza una madre, mio marito non mi guardava più, non mi portava più fuori perché si vergognava di me.

Tutto questo lo dissi al medico ed egli, con mia sorpresa, capì il mio stato di salute, capì che le sue medicine non avrebbero dato alcun risultato; mi disse allora che c'era il gruppo di A.A. e che solo loro avrebbero potuto aiutarmi. In

principio non capii bene di cosa parlasse. ma seguii i suoi consigli e la sera stessa andai ad A.A.

Non c'erano medici, psicologi e nemmeno psichiatri, ma solo persone ammalate della mia stessa malattia che mi hanno raccontato le loro esperienze vissute durante il loro alcolismo.

Io rimasi incantata ad ascoltare e mi resi conto che anche io potevo farcela con il loro aiuto e la mia buona volontà.

Oggi sono passati 10 mesi, di sobrietà, e vi assicuro che la mia vita è cambiata. Continuo oggi le mie 24 ore giornaliere, suggeritemi dagli amici del gruppo; le mie giornate passano serene, la mia famiglia mi ama e mi segue come una madre segue il suo bambino per proteggerlo e guidarlo nei suoi

primi passi; sono i miei figli che mi aiutano a crescere e vi assicuro... è bello crescere con loro.

Mio marito ha ritrovato la donna che aveva sposato 20 anni fa; io spero tanto di continuare così, finché avrò vicino a me amici come quelli che ho conosciuto in A.A., che, senza interesse personale, mi hanno sempre aiutata a superare i brutti momenti che ora, col tempo, vorrei dimenticare. Voglio ringraziare anche Dio per avermi aperto la porta di questa grande famiglia di A.A.

Quando festeggerò il mio primo anno di sobrietà, vorrei invitare tutto il mondo a partecipare a questa mia gioia.

Franca - Gordone V.T.

— 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

L'Umiltà – «A nulla è servita l'intelligenza, a nulla la volontà, a nulla la preghiera e le suppliche di chi ci voleva bene» dice a pag. 4 l'amico Guido. Solo l'umiltà ha potuto rappresentare l'inizio della nostra salvezza. L'umiltà di riconoscersi impotenti rispetto all'alcool, di essere alcolisti, ammettere per la prima volta che c'era qualcosa più forte di noi. L'umiltà di accettarci per quello che siamo, smettere di crederci diversi e superiori agli altri, è questa l'unica strada verso la salvezza.

Il 1° Passo – A pag. 28 le riflessioni sul Programma invitano a dare un significato globale che investa ogni aspetto della vita a quella frase che accompagna ogni nostra testimonianza: «io sono un alcolista». Lo siamo davvero in ogni campo della nostra vita?

Programma – A pag. 34 un «Promemoria per l'alcolista» ci mostra come le 12 tradizioni, oltre che essere suggerimenti di comportamento per il Gruppo, indichino e ricordino all'alcolista anonimo i giusti atteggiamenti per conservare la propria sobrietà e seguire a godere di questa vita ritrovata perché finalmente sia degna di essere vissuta.

Il 12° Passo – Bruno, a pag. 16, ci mostra come il nostro messaggio possa essere portato anche all'interno di quel luogo di estrema sofferenza che è il carcere e come un dodicesimo passo ben condotto riesca a far nascere un uomo anche da un diverso fra i diversi.

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 potemmo 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 potemmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

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

Bill