

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 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.

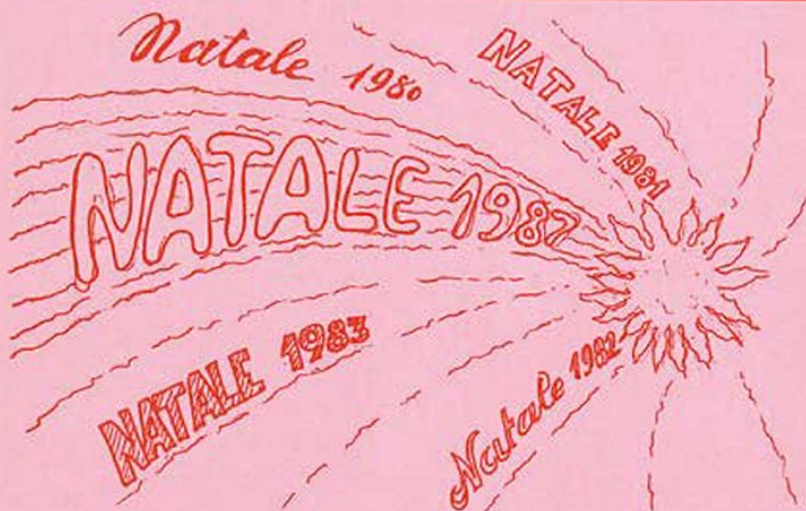
Il nostro scopo primario è di rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

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 collabora-
zioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale in-
viato non potrà essere restituito.

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata



Natale 1980, ospedale di Sarrocco: di primo mattino mi reco nella cappella, per la Messa. Quasi rapito dal suono dell'armonium e dal profumo dei fiori e dell'incenso, immerso in una riposante penombra animata dalle pallide tremolanti fiammelle delle candele m'inebrio di commosso pentimento, di buoni propositi, di fiduciosa disponibili-

tà a mettermi nelle mani del Signore. È lontano, ormai, il ricordo dell'ultima mia bevuta, durata qualche settimana e che m'ha portato così lontano da Mantova.

Terminato il rito, vado al bar e acquisto due bottiglie di vino pregiato, in confezione regalo. Percorrendo il lungo, buio corridoio sotterraneo che conduce al mio reparto, scolo

la prima bottiglia: come *Gli* ho promesso, sarà proprio l'ultima. L'altra, la regalerò agli infermieri... che ancora l'attendono.

Natale 1981, ospedale di Dolo: vi arrivo che è la vigilia. Il Primario m'accoglie con un: «Dunque, lei sbevacchia a Mantova e poi viene qui a occupare un nostro letto. Resti pure, ma io non so proprio a cosa servirà».

M'aggrappo all'imbarazzato sorriso dell'infermiera, per resistere alla vergogna. Trascorro il Natale, neppure osando metter la testa fuori della mia stanza.

Natale 1982: da oltre 6 mesi, quando non sono al lavoro, vivo in una stanzetta di 3 metri per 4, nel convento dei Padri Francescani che hanno «rischiato» di darmi ospitalità dopo il mio ultimo ricovero, undicesimo della serie. Son con loro dal 2 giugno, ed è proprio da quel giorno che ho cominciato a contare la mia sobrietà.

Vivo solo. I miei debiti sono ancora montagne, nonostante che, per diminuirli, abbia venduto tutto ciò che avevo, meno gli abiti, i libri, qualche disco di «classica», alcuni quadri.





È Natale, ma, soprattutto, è il mio 206° giorno di sobrietà. Tornato dalla Messa, prendo carta e penna e, mentre la luce del giorno fa la sua prima timida apparizione, scrivo a mia figlia (che ormai ha 13 anni) l'ennesima lettera che poi non spedirò: ci vuol tempo per rimediare alle lacerazioni provocate da 7 lunghi anni di latitanza!

Alle 11 scendo all'ingresso, dove Fausta – che da mesi son tornato a «incontrare» dopo che, vinta, se n'era andata – m'aspetta con un pentolino: anch'io, quest'oggi, avrò tortellini in brodo. Li riscalderò sul fornello da campeggio, che costituisce tutto l'arredo della mia «cucina».

Ma al festoso scampanio di mezzodì – che subito si confonde, come in un concerto, con le note dell'organo che dalla chiesa salgono fin nella mia stanzetta, riempiendola tutta del loro frenetico maestoso rincorrersi – m'assale il ricordo d'un altro Natale e non riesco a trattenere le lacrime.

È la prima volta che piango dalla morte di mio padre, e son passati giusto vent'anni, durante i quali ho consumato tutta la storia di un alcolista: i

primi bicchierini di troppo, i primi sensi di colpa, i tentativi di nascondere a me stesso il problema; i primi ricorsi al medico per un fegato che, a mio dire, s'ingrossava senza ragione; poi, gli incidenti, le figuracce, il primo ricovero e, via via, in un crescendo di squallore, per nulla originale rispetto a quello di mille e mille altre storie.

Natale 1982: piango, eppure sento che questo pianto è come la parola *fine* dopo un film che m'ha visto nella parte di protagonista.

Natale 1987: ripenso ancora, spesso direi, a quelle lacrime e non le cambierei con nulla al mondo. Dapprima era stato un pianto sommesso, alimentato da tanta malinconia. Le lacrime sembravano contenere, quasi, tutte le cose che m'era riuscito di sciupare; esse avevano sicuramente il sapore del mio totale fallimento. Poi fu un pianto a dirotto e mi pareva che trascinasse con sé le

macerie del mio passato.

Quindi, una calma improvvisa; anzi, un senso di grande liberazione. Di pace, come fino a quel momento mai m'era capitato di gustare. E, subito, la sensazione, sempre più nitida, che stavo vivendo un'esperienza completamente nuova, destinata a durare.

E poi, ancora, e nonostante che fossi chiuso in quella stanzetta, alle prese con un pentolino di minestra ch'era tutto il mio pranzo di Natale, la certezza che non ero più solo: pensai a mia figlia, a Fausta, a mia madre, ai miei amici del Gruppo di Modena e dell'appena nato Gruppo di Mantova.

Soprattutto, il mio pensiero correva a *Lui* e ricordo che ripetei più volte le parole che, io credo, hanno maggiormente contribuito alla mia salvezza: «Padre nostro... sia fatta la Tua volontà. Io, da parte mia, ci metto tutto il mio impegno».

E. - Emilia Romagna



Buon Natale a tutti



TORNARE A FAR PARTE DELL' UMANITÀ

Come può una persona dire d'aver buoni rapporti con gli altri se non è in grado di tollerare il suo prossimo più prossimo, cioè se stessa? «Ama il prossimo tuo come te stesso», non dice amalo di più o di meno, dice «Come te stesso». Io, giovane-giovane Giorgia, brilla part-time, così incapace d'accettarsi da usare per sé già d'allora il metro della superbia in entrambi i suoi lati: o perfetta o fallita, o super o sub, o tutto o niente; e ancora Giorgia, alcolizzata a tempo pieno, costretta a una convivenza insopportabile con se stessa da dover seguire a bere, a bere per poter fuggirsi via. Rapporti? Che è? Rispetto? Pazienza? Stima? Tolleranza? Vivi e lascia vivere? E

che sono?

Giorgia sa cos'è l'ansia, la paura, le frustrazioni, l'invidia, il sarcasmo corrosivo, l'ironia acida, il disprezzo, l'odio. Queste sì, sono cose familiari. Sono i miei sentimenti. È tutto quanto sono in grado di dare a me e, come logica conseguenza, agli altri, anche se so mascherarli e riesco a imbrogliare qualcuno per qualche tempo.

E il pretendere. Pretendere dagli altri affetto, comprensione, pazienza ecc. ecc. e pretendere quando e come decido io, a volte le gentilezze erano solo smancerie, a volte falsità, a volte la loro assenza era crudeltà, indifferenza, meschinità.

Bel tipo questa Giorgia così

avida e così avara e, oltretutto, di quanto mi veniva dato lo sciupavo, o non bastava mai, o non sapevo neppure riconoscerlo. Rapporti con gli altri? Amare gli altri? IMPOSSIBILE. Incomprensibile per me it: «Ho bisogno di te perché ti amo.» Capivo molto bene invece: «Ti amo perché ho bisogno di te.» Tutta una vita su questi binari. Come poter parlare di buoni rapporti? Certamente c'erano amicizie o meglio conoscenze, parentela, contatti sociali, anche se più m'aumentava la sete più si diluiva il resto, perciò neanche a parlarne di rapporti buoni e neanche di decenti s'è per questo: io ero in lotta con me e con il resto del mondo.

E poi, chi aveva tempo per gli altri? Soffrivano? Mai come me! Gioie, dolori, difficoltà, problemi? Mai come me! Giorgia tutta concentrata in Giorgia. «Ma sono così timida», e già. Timida perché? Timida forse per paura che ti venga detto di no? Timida per paura di restarci male? Ma non è più giusto chiamarla superbia? «Ma sono così sensibile». Sensibile? Sì certo, moltissimo, ma solo per quanto gli altri facevano o non facevano

a me. Sensibile? E di quanto io facevo o non facevo agli altri? Ma io avevo sempre un'ottima giustificazione per tutto. Sensibile dunque? O altro? Permalosa forse? Certo ch'è assai più carino dire: sono sensibile, sono molto timida. Di sicuro molto meglio che: sono egocentrica, superba e permalosa. E tutta un'altra cosa no? Ma qual è la verità?

E quando volevo che gli altri si adeguassero alla mia volontà? Ti voglio bene ma tu... se tu... se lei... se il mondo... Sia fatta la mia volontà. Adattatevi a me, accettatemi così. Per ME va fatto così, fatelo per ME!

E quando gli altri non seguivano le mie direttive e MI deludevano, mai che mi dicessi: «sbagli tu, pretendi troppo, o al limite non sai valutare le persone. No, in tal caso era tempo per i pianti, la rabbia, i risentimenti, i «ricattini», l'autocompatimento.

Entrando in A.A., l'ubriacona è divenuta alcolista e Giorgia ha trovato Giorgia, abbiamo fatto pace. Sto bene con me, mi sono anche simpatica il più delle volte, cerco di volermi bene così come sono, con pregi e difetti, tento di mi-

gliorare per potermi vivere meglio. Oggi so d'aver bisogno degli altri, devo la vita ad altri e lo so bene ma, mi sforzo di non pretendere più; così sto meglio; se, e quando, riesco a non pretendere niente, non soffro se non arriva niente, di conseguenza se qualcosa viene è un di più, un regalo.

A volte, anche per delle banalità, ricado nelle vecchie abitudini e inizio a ri-stare male ma, come nessuno può bere al posto mio e nessuno può smettere al mio posto, così è anche per tutto il resto: sono io che soffro o posso accettare, sono io che mi tormento ma posso lasciar perdere, se veramente lo desidero, posso. Non dipende mai dagli altri, solo da me: se qualcuno m'irrita o mi fa del male adesso, in questo momento, può essere anche colpa sua, ma, se permetto ai miei pensieri, ai miei difetti, alle mie paure, ai miei rancori di farmi soffrire per più tempo, allora è colpa mia e se il tempo del malessere si protrae a lungo, sono molto più cattiva io con me stessa di chi m'ha ferito solo per un momento.

Poi sono felice d'un mio nuovo sentire «dentro»: riesco

a esprimere opinioni contrarie senza astio, a essere contraria senza infierire, a dire di no, se lo ritengo giusto, senza strascichi verso le/a persone/a a cui dico il mio dissenso. Anche se esternamente posso sembrare su di giri, generalmente «dentro» lo sono molto poco e sempre più di rado. Ne dò forse l'impressione perché ho dei modi a volte bruschi e non sono certo molto diplomatica. Comunque piano piano imparo.

Ho scoperto che la gente mi piace, in A.A. e fuori, non sono più «diversa», in tutti c'è paura, amore, bugie, verità grandezze e meschinità. Come in me.

Ho scoperto che tra il bianco e il nero ci sono infinite sfumature di grigio, che tra il tutto o niente ci sono moltissime cose, ho scoperto che mi sono «sofferta addosso» anche troppo a causa della mia «sensibilità» e delle mie «timidezze». Da quando sto attenta a non esserlo troppo, i miei rapporti con gli altri sembrano essere migliorati.

Sarà che sono rientrata a far parte dell'Umanità?

G. - Friuli-Venezia Giulia

« non ho mai... »

Sono sobrio da otto mesi e ho notato spesso nelle riunioni molti «io mai». Io stesso ne ho alcuni: non ho mai amato alcuno quando bevevo; non mi sono mai sentito bene dopo aver bevuto tutta la notte, o tutta la settimana; non rispettava mai alcuno, specialmente me stesso; e mai mi sentivo felice. La lista potrebbe conti-

nuare a lungo.

Fuori da tutti questi «mai» che ho avuto, ve ne è uno che ricordo a me stesso ogni giorno: mai mi sono sentito così bene o trovato l'amore che ho ora in A.A. Inoltre non ho mai pensato che sarei stato grato ogni giorno di svegliarmi.

T.M., Iselin, N.J.



*Ho fatto questo lavoro per trenta anni
ma tu sei la mia prima Preghiera della serenità.*

SPENDERSI IN A.A.



Entrando in A.A., si impara a vivere senza alcool, ma ben presto si pone un problema di vastissima portata: cosa fare, AL POSTO DI BERE? Ciascuno sceglie la sua strada: chi si rituffa nel lavoro, chi pesca dal cumulo di ricordi confusi una qualche passione mai sopita, un hobby esilarante, un'abitudine rilassante; c'è chi si innamora di nuovo di sua moglie e chi, avendo alle spalle un fallimento doloroso, fa un insperato incontro che lo porta di nuovo in contatto con la dimensione dell'amore; ce n'è per tutti i gusti, ma la lezione che io ho scritto a chiare lettere sulla porta della mia

anima è la seguente: l'amore che io cercavo non è quello che posso ricevere, la pienezza che io cercavo risiede in ciò che io posso dare, nello sforzo continuo di aderire a ciò che la realtà mi chiede, di pregare o di cucinare, di correre da chi chiede aiuto, di ascoltare chi ha bisogno di dire il suo sconforto, di lavorare per guadagnarmi da vivere, di pulire per terra quando è sporco, di piangere quando il cuore è gonfio senza pensare di riprendere in mano la bottiglia, ridere a crepapelle quando c'è qualcosa di divertente, VIVERE insomma.

Ma scoprire che vivere è



«spendersi», cioè dare quel poco che si è, è scoperta terrificante e affascinante, per un alcolista, malato che si è sempre rifugiato dietro a finti scudi di vetro, per non esporsi troppo, per non «pagare» in prima persona, per fuggire nei meandri di facili fumi una Realtà troppo crudele: ma io mi sono abituata a chiedermi:

chi sono io, per non pagare il biglietto di questo viaggio che pure sto facendo, in una carrozza dotata di qualche comfort, con dei compagni di viaggio di cui alcuni, devo ammettere, piuttosto simpatici? Chi sono io, per rifugiarmi altezzosamente nel mio posto d'angolo, e non dare un sorriso alla signora triste che ha lo

sguardo impaurito ed esitante, e non rispondere al signore arrogante che nasconde dietro alla sua boria chissà quale amarezza! Chi sono io?

Io sono un'alcolista che ha sofferto la sete di Tantalò, sono un essere umano ferito a morte, che ha passato anni e anni nel deserto, senza sapere che dietro le dune, proprio a un passo, c'erano oasi verdissime, luccicanti, piene di vita; sono una sopravvissuta a dolori così intensi che non mi capacito di averli superati; e allora! Allora non posso più stare zitta, e devo gridare che ciò che mi ha salvato è l'amore, qualcuno che mi ha detto che mi amava anche così, alcolista, schifosa, malconcia, abbruttita, confusa ed esaltata, ma viva, viva di una piccola fiammella, una leggerissima voglia di vivere, una nostalgia di cose lontane, di bontà, di calore.

Salvata dall'amore, non posso che esercitare questa virtù che ho così calpestato nella mia vita, esercitarmi a occuparmi di Altri invece che di me, di Altro invece che della mia lesa Maestà, alleviare altri dolori invece che leccare le mie ferite ormai quasi ri-

marginare, AMARE, AMARE, AMARE.

Amando, si è amati, dando, si riceve; e quello che ci è stato promesso qua giù, il Centuplo, diviene una confortante Realtà, un mondo di fratelli che si tengono per mano, anche quando c'è tensione e non ci si capisce, si sa che ci si ama, io ora so che posso amare e che non posso più annegare l'amore in liquidi mortali, ora so che posso coltivare dentro di me pensieri di pace e di perdono, di armonia e di solidarietà, che il mio animo può aprirsi agli altri senza quella terribile paura di venire accolto, e che gli altri possono aprirsi a me perché io li accarezzi della mia attenzione e del mio conforto: perché a che cosa servirebbe aver tanto sofferto, aver tanto resistito, fino al sangue, oltre alla morte, se non a testimoniare che l'unica cosa che salva nella vita è l'amore, e che solo amando si vince la morte e si sconfigge il dolore!

A che cosa sarebbe servito il nostro dolore, se non a renderci un poco migliori, un poco più «donatori» di noi?

C. - Lombardia

«Controlla» le tue tradizioni

4ª TRADIZIONE: Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.

1. Insisto nel dire che vi sono solo alcune vie giuste per fare le cose in A.A.?
2. Il mio gruppo tiene sempre in considerazione il benessere del resto di A.A.? Dei gruppi vicini? Dei «loners» in Alaska? Degli internazionalisti? Di un gruppo o Ramo o in Salvador?
3. Denigro il comportamento di altri membri quando questo è diverso dal mio, oppure ne traggo insegnamento?
4. Ricordo sempre che posso, in qualche modo, rappresentare tutto lo nostro amato associazione, per coloro che non ne fanno parte e sanno che io sono in A.A.?
5. Sono disposto ad aiutare un nuovo venuto in ogni modo, – i suoi modi, non i miei –, o restare sobrio?
6. Metto in comune la conoscenza degli strumenti di A.A. con gli altri membri che possono non averne avuto conoscenza?

da «Grapevine» - Aprile 1970

CON DIGNITÀ



Ho visto «Mary» solo tre volte. La prima volta fu un mercoledì sera, ed ero arrivata alla sede del gruppo in anticipo per aiutare a sistemare le sedie e svuotare i portacenere. La segretaria era in cucina a preparare un caffè.

La porta si aprì ed entrò una minuscola, vecchia indiana.

Appariva molto nervosa. Io dissi: «Entra e prendi una sedia, la riunione incomincia subito».

Mary non rispose, giusto si diresse verso una sedia vicino al muro in fondo alla stanza. Si sedette, incrociò le mani in grembo, guardando in basso verso il pavimento.

Come tutti gli altri, fu invitata a unirsi a noi attorno al tavolo, ma scosse la testa per dire no, con gli occhi sempre rivolti in basso.

Durante la riunione Mary non alzò mai lo sguardo. Ascoltò con attenzione rapita. Quando unimmo le mani per la preghiera di chiusura essa rimase in atteggiamento di reverenza, ma non si unì al cerchio.

Poi si sedette di nuovo sempre con le mani incrociate in grembo, sino a quando tutti, eccetto la segretaria e io, non furono usciti. Poi mi si avvicinò e disse: «Il mio nome è Mary. Io bevo troppo. Non riesco a smettere. Hanno det-

to che tu comprendi gli indiani. Vuoi aiutarmi?».

La segretaria finì di pulire il bricco del caffè e ci lasciò sole per una conversazione in privato.

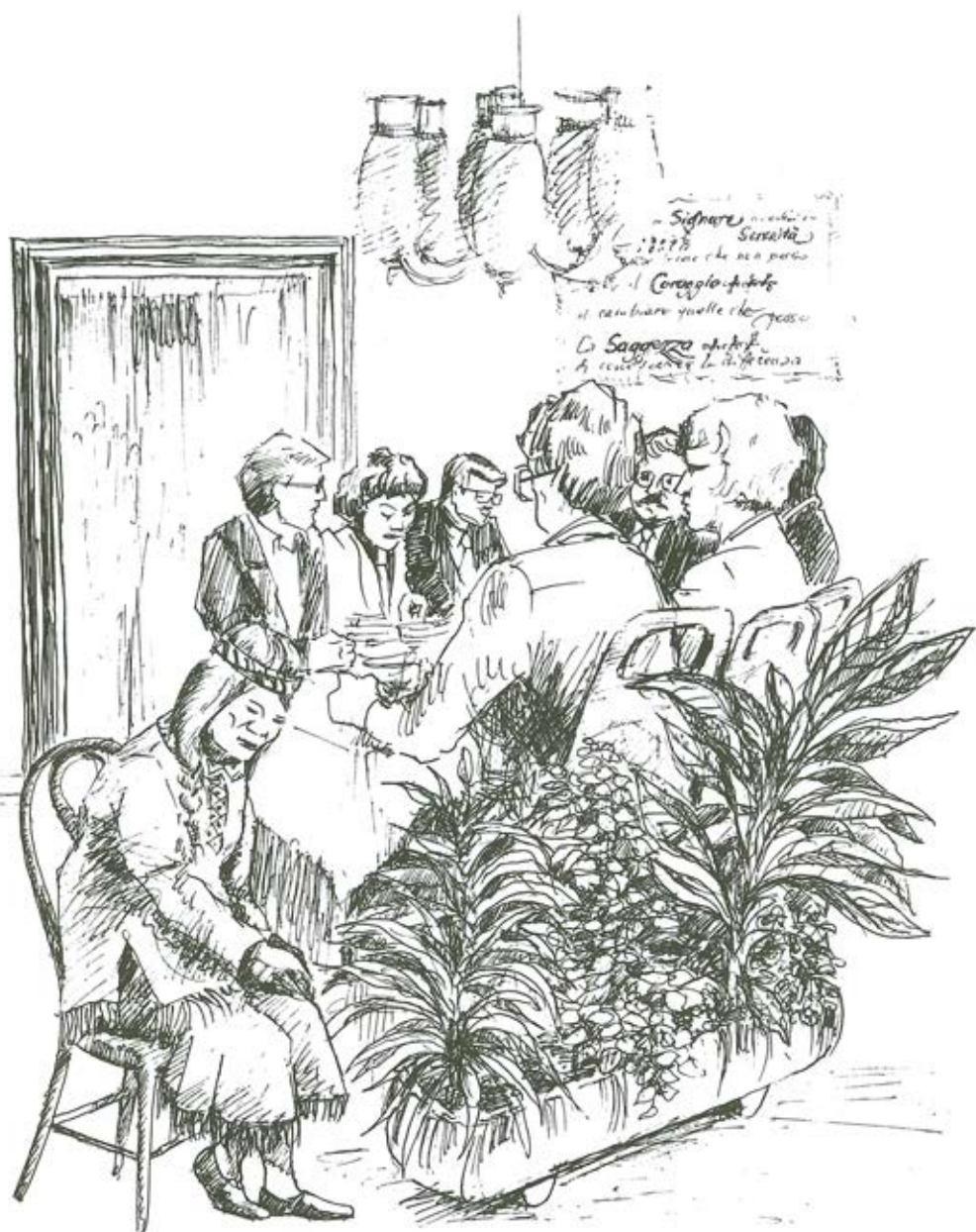
Con le lacrime agli occhi, Mary raccontò come suo figlio, un forte indiano di mezza età, permeato delle vecchie tradizioni, le avesse proibito di chiedere aiuto. Egli credeva che il rivolgersi a estranei per chiedere aiuto avrebbe portato grande vergogna sulla famiglia, che la gente indiana aveva cura da sola di se stessa. Gli estranei non possono dare aiuto perché non comprendono il loro vecchio modo di vivere. Ella si asciugò le lacrime dalle guance brune mentre diceva: «Ma io non riesco a smettere di bere. Nessuno della mia famiglia sa come aiutarmi a smettere. Che posso fare?».

Spiegò che quella sera era sgattaiolata fuori di casa in modo che suo figlio non se ne accorgesse e se sorpresa, non sarebbe stata in una condizione di disonore in famiglia. Aggiunse che non sarebbe mai potuta venire a un'altra riunione; era impaurita per ciò che suo figlio avrebbe po-

tuto fare.

Sussurrai una fervente preghiera al mio Potere Superiore perché mi suggerisse le cose giuste da dire. E nell'ora successiva dissi a Mary tutto ciò che potevo ricordare che potesse essere d'aiuto a un nuovo venuto. Poi andai a prendere nel portabagagli della mia macchina un grosso sacco di carta da droghiere. Dalla mia «provvisa d'emergenza» di letteratura A.A., presi un Grande Libro, alcuni dépliant e una copia della Preghiera della Serenità e li misi nel sacco di carta.

Dissi a Mary: «Porta queste cose a casa. Se tuo figlio chiede qualcosa, digli che sei uscita per comprare alcune cose di cui avevi bisogno», ammiccai e dissi: «Se hai fortuna, lui penserà che sei andata dal droghiere a comprare alcune cose di cui una donna può avere bisogno. Quando egli va al lavoro, leggi tutto quello che ti ho dato. Il mio numero di telefono è all'interno della copertina del Grande Libro, nel caso avessi qualcosa da chiedermi. Cerca di applicare il programma come è descritto nelle prime 164 pagine del libro. Intanto, noi non credia-



mo alla menzogna, persino a quelle più piccole, così attenta al momento giusto e allora di' a tuo figlio dove sei stata questa sera e cosa c'era veramente nel sacco. E digli come la visita e il libro ti hanno aiutata. Potresti essere sorpresa dalla sua reazione». Le dissi di non preoccuparsi, nessuno di noi avrebbe svelato il suo segreto.

Andò via, portandosi il suo sacco di speranza.

Non mi aspettavo di vederla mai più a una riunione. Comunque, sei mesi dopo, arrivai nuovamente in anticipo alla riunione. Mary stava aspettando fuori della porta. Sorrise e mi toccò un braccio dicendo: «Spero che mi diano la parola stasera, voglio parlare».

Le fu data la parola per prima. Raccontò in modo esitante come era venuta alla prima riunione e cosa io le avevo detto.

Disse: «Andai a casa e feci quello che lei mi aveva detto. Ho letto tutti i libri e tutti i depliant. Ho fatto del mio meglio per mettere in pratica quello che dice il libro e per smettere di bere, un giorno alla volta. Oggi mio figlio mi

ha detto che era orgoglioso di me poiché non bevo più. Questo mi è sembrato il momento giusto, così gli ho raccontato quello che avevo fatto. È rimasto calmo per un lungo tempo, e io avevo paura che si sarebbe arrabbiato, ma poi egli mi ha detto che dovevo partecipare a un'altra riunione. Ha detto che debbo ringraziarvi per aver dato una nuova vita a una vecchia. Mi ha detto che avevo onorato la famiglia. Sono stata sobria per cinque mesi».

In qualche modo la preghiera di chiusura ebbe per noi un significato ancora maggiore quella sera mentre Mary metteva le sue mani brune nelle nostre e si univa a noi.

Vidi Mary una terza volta. La sua fotografia era sul giornale, due settimane dopo di quando aveva partecipato alla nostra riunione. Mary era morta, in pace, mentre dormiva. Sobria. Con dignità.

Mandammo dei fiori al suo funerale. Sul biglietto era scritto semplicemente: «Benvenuta al migliore dei meetings, Mary. Conservaci un posto».

S.F., Coulee Dam - Wash

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

LA NOSTRA PAZZIA

○ IL 2° PASSO

Il secondo Passo ha a che fare con la nostra malattia mentale. Perché, come dice il terzo capitolo del Grande Libro, «per quanto nella nostra vita si sia stati intelligenti sotto molti aspetti, per ciò che riguarda l'alcool, noi ci siamo comportati stranamente da pazzi».

Nessun alcolista si comporta bene quando beve. Il cronico avvelenamento da alcool conduce alla compulsione alcolica e a un comportamento «insano». E non c'è forza di volontà che ci possa riportare alla ragione fin quando siamo preda, vittime, della nostra compulsione alcolica.

Avere delle riserve su questo punto sconfigge ogni nostro tentativo di smettere di bere: è necessario quindi riconoscere subito la nostra instabilità mentale. Fuggire da questa verità ci mette in una posizione, in una condizione che impedisce a un Potere più grande di noi di aiutarci. E quelli di noi che hanno avuto un onesto desiderio di uscire dalla malattia mentale che è l'alcolismo, sono ricorsi a questo Potere Superiore. Le nostre personalità malate trovano una sicura sorgente guaritrice in un Potere Superiore.

Chiamiamolo come vogliamo questo Potere. Definirlo

non è importante. L'importante è crederci e «usarlo» perché restauri le nostre condizioni mentali e ci riporti alla ragione.

La Fede in un Potere Superiore fa parte della nostra terapia di recupero ed è evidente nelle personalità che si sono recuperate: ciò che hanno fatto coloro che sono usciti dall'alcolismo possiamo farlo anche noi; praticando i 12 Passi noi andremo certamente acquisendo un contatto cosciente con questo potere superiore che sarà sufficiente a farci vi-

La Fede in un Potere Superiore fa parte della nostra terapia di recupero

vere sani di mente e, relativamente, sereni.

Tra il nostro recupero e noi stanno di mezzo i nostri handicaps mentali, è la mancanza di autocritica che sconfigge una valutazione onesta del nostro alcolismo. Per esempio, l'uso della parola pazzia offende il nostro orgoglio. Noi possiamo anche arrivare ad ammettere a noi stessi la nostra malattia ma ci ribelliamo quando è necessario ammettere che, bevuti,

non siamo in grado di intendere e di volere che è una definizione che equivale a pazzia.

Una accettazione parziale della nostra malattia – accettare la parte fisica, non quella mentale – è un pericolo, un azzardo: riceviamo benefici dal 2° Passo se lo accettiamo senza riserve.

Il nuovo venuto eviterà confusioni nella interpretazione di questo passo se vorrà accettarlo così come l'esperienza di A.A. suggerisce: ricordiamoci sempre che noi facciamo del programma di recupero di A.A. il nostro stile di vita, il nostro modo di vivere, perché questo è essenziale al nostro recupero dall'alcolismo. Dipende da questo programma il benessere del nostro corpo, della nostra mente, la sicurezza delle nostre case, la nostra vita. Potrebbe essere un suicidio per noi non accettare parte del programma, non dimentichiamocene.

È così difficile ammettere che ci siamo comportati da pazzi durante le nostre ubriacature? Tutti quelli che si sbronzano per una sera – i non alcolisti anche loro per quella sera non si comportano come persone normali, e non hanno

nessuna difficoltà ad ammetterlo il giorno poi – e generalmente vengono scusati per ciò che hanno fatto.

Per noi è diverso, la nostra sbronza va avanti settimane, mesi, anni: diventa un abito mentale, fisso.

L'uso prolungato e costante dell'alcool danneggia le nostre cellule mentali e ci induce a comportamenti anomali. L'alcolista non può controllare i suoi impulsi perché la sua capacità di coordinazione mentale è alterata. L'uso costante dell'alcool distrugge letteralmente la materia cerebrale e ci può portare alla follia e alla demenza. Nel gergo di A.A. italiana si ripete spesso che il nostro cervello è come un lampadario con 18 miliardi di lampadine: ogni bicchiere ne spegne una.

I segni di questi danni cerebrali rimangono in ciascuno di noi in rapporto e in proporzione alla nostra resistenza all'avvelenamento alcolico e alla durata del nostro alcolismo.

Ma se c'è un'alcolista che voglia coltivare ancora la pia illusione che quando beve rimane sempre in grado di intendere e di volere, lo invita-

mo a riflettere insieme a noi sul significato, sulla definizione di pazzia, nella lingua originale dei Passi, di «insanity»: è un disordine nel nostro comportamento che ci accade quando gli impulsi del nostro corpo non vengono più coordinati, tenuti a bada dal nostro cervello. Quando si verifica questa condizione il nostro comportamento diventa imprevedibile: un medico ci può dichiarare incapaci di intendere e di volere. Diventiamo legalmente pazzi.

Ecco, la condotta e il com-

L'uso prolungato e costante dell'alcool danneggia le nostre cellule mentali

portamento del bevitore che ha perso il controllo sull'alcool, e cioè dell'alcolizzato, è imprevedibile. I nostri parenti, i nostri amici si addolorano rendendosi conto che l'alcool deteriora la nostra capacità di ragionare, spegne il nostro talento, riduce il nostro istinto di conservazione, ci rende irresponsabili, una minaccia per noi stessi e per chi ci sta vicino.

E a proposito di follia e di pazzia, prendiamo in esame il

L'amore è fuoco:
ovunque sia lo vedi da lontano

Proverbio arabo



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 6

NOVEMBRE-DICEMBRE 1987

Mentre crescevo

- Mentre crescevo pensavo che per essere amato dovevo essere perfetto. Oggi so che devo cercare il miglioramento e non la perfezione.
- Mentre crescevo pensavo che la cosa più importante fosse ciò che la gente pensava di me. Oggi so che la cosa più importante è quello che io penso di me.
- Mentre crescevo pensavo che se amavo qualcuno era mio dovere prendermene cura e proteggerlo. Oggi so che devo lasciare alle persone che amo la libertà di rispondere per se stesse.
- Mentre crescevo pensavo che la mia felicità o infelicità dipendesse dagli altri. Oggi so che io posso essere felice nella misura in cui decido di esserlo.
- Mentre crescevo pensavo che se ero infelice dovevo cambiare la gente che viveva intorno a me. Oggi so che se sono infelice devo cambiare me stesso.
- Mentre crescevo pensavo che Dio fosse un giudice che aspettava di vedermi sbagliare. Oggi so che il mio Potere Superiore è amorevole, che vuole proteggermi e aiutarmi.
- Mentre crescevo pensavo che dovevo guadagnarmi l'amore e il rispetto degli altri. Oggi so che, in quanto creatura di Dio, ho diritto di essere amato e rispettato.

da: The Forum, 85/3

Un cammino lento ma costruttivo

Poco tempo fà ho detto al gruppo che mi sono accorta di essere ancora capace di amare. Non è che prima fossi stata arida nei sentimenti, ho sempre voluto bene a tutti (in modi diversi, s'intende), ma era un bene condizionato. Mi aspettavo sempre qualcosa in cambio, specialmente dall'alcolista. Sono stata male spesso per non aver ricevuto quelle attenzioni, quelle premure che io mi aspettavo da lui. Perché – dicevo – non si accorge che di queste cose ne ho bisogno? Non mi rendevo conto che stavo guardando solo quello che lui faceva e non pensavo a quello che facevo io. Un po' alla volta, mettendo in pratica il programma Al-Anon, sono riuscita a capire che dovevo bastare a me stessa.

Ho accettato realmente di essere impotente di fronte all'alcool e a tutte le conseguenze, finalmente libera da certi

schemi mentali che mi opprimevano e mi tenevano psicologicamente legata all'alcolista.

Adesso sono più responsabile verso me stessa, esprimo le mie idee e decido qual è la cosa che più mi sta bene affrontando serenamente le possibili conseguenze. Non ho risentimenti e il mio cambiamento non è di certo un mezzo per far dispetto all'alcolista, ma per una vita migliore da vivere ogni giorno assaporando tutto quello che di più prezioso essa mi offre.

Naturalmente ci sono delle difficoltà da superare, ma con l'aiuto del nostro programma e del Potere Superiore sono sicura di continuare la mia strada. Il mio, lo riconosco, è un cammino lento, visto che dopo sei anni di gruppo, alcune cose, riesco a metterle in pratica solo ora.

Grazie Al-Anon.

Mariella PN I

A mio padre

Ho trovato delle piccole foto, mai viste, di quanto ero piccola, ci siamo Anna mia sorella, mio padre ed io. Siamo così carine, sorridenti, tu sei così bello, giovane. Mi ha pervaso una voglia acuta di quella felicità e serenità, che i nostri visi esprimono. Strano, perché nella memoria ho impresso litigi, il tuo volto pieno di sangue dopo un incidente in moto, mia madre esasperata. Provo un forte bisogno di contatto con te, un recupero di quei gesti affettuosi di tenerezza che non ci sono mai stati. Papà ti ho amato tanto, come tu amavi me, ma fra noi c'era una barriera, la paura che ti teneva abbracciato a una bottiglia, la mia paura di una persona con cui non riuscivo a entrare in contatto. Non ci siamo mai incontrati, due paure la tua e la mia ci hanno tenuto separati.

Padre, ora sento la tua solitudine, ricordo che nell'ultima malattia, mia cugina ti acca-

rezzava la mano, cercava un contatto visto che non avevi più voce, ricordo la rigidità che mi impediva di fare altrettanto e la voglia di farlo che straboccava da me. Solo quando, appena uscito dalla sala operatoria ed eri incosciente, ho avuto il coraggio di tenerti per mano, volevo scaldartela perché era gelata. In due anni e mezzo in cui hai stancamente trascinato la tua vita un giorno solo mi hai fatto un sorriso tra il felice e lo stupito, in quel momento ho sentito un contatto con te, avevo iniziato ad accettarti alcolista. Era il tuo compleanno, ti ho regalato una bottiglia di amaretto, con lo sguardo mi hai chiesto come mai, ti ho risposto dal momento che non riesci a farne senza, almeno bevi ciò che ti piace e tranquillamente.

Dopo alcuni mesi dalla tua morte sono entrata in Al Anon, perché sono una persona emotivamente squilibrata.

Rita Al Anon - Trento

Mi chiamo Carla, sono sorella di un alcolista.

Oggi 5 gennaio 1987 sto facendo questa riflessione. È un mese esatto che mio fratello è morto: infatti si è spento definitivamente il 5.12.86 alle 5 del mattino. Dico definitivamente perché tante cose di lui si erano già spente: l'ultima parte di lui a non farcela più è stato il cuore: un grosso scompenso cardiaco è subentrato improvvisamente e dopo aver superato la prima crisi, se ne sono avvicendate altre. Ammalato da molto tempo di alcolismo, si era ammalato anche fisicamente: i polmoni, il fegato; poi il cuore non ha più retto.

Vegliandolo tutta la notte, mi sentirei di dire che ha vissuto le ultime ore della sua vita tranquillo, anche se il respiro si faceva affannoso, pur aiutato dall'ossigeno; mi dava l'impressione che si abbandonasse: finalmente la sua ora era arrivata! Negli ultimi tempi era l'unica cosa che invocava: se morissi!

I pensieri che quella notte mi accompagnarono erano vari: stavo assistendo impotente al momento così importante nella vita per ognuno di

**... posso continuare ad andare a
familiare di un alcolista e per**

I DONI DI

noi e quindi anche per mio fratello; e mentre pregavo in silenzio, tenendogli la mano gelida ormai da ore, (infatti già dalla mezzanotte il gelo era subentrato nel suo corpo), ero serena.

Questo è un dono di Al-Anon.

Mio fratello Pier Giulio, alcolista da tanto tempo, negli ultimi due anni della sua vita, aveva condiviso la sua malattia con me. Io ho vissuto questo tempo, nei primi mesi con molta angoscia e confusione, non sapevo cosa fare per essere utile ed emotivamente ero sempre più coinvolta. Poi alla fine di agosto dell'85, quindi 15 mesi fa, ho conosciuto Al-Anon.

Questo incontro mi ha arricchito molto, soprattutto mi ha fatto amare più intensamente mio fratello e ha chiarito come doveva essere il mio rapporto con lui: non di auto-

*alle riunioni perché resto sempre
ché voglio vivere serenamente...*

AL-ANON

commiserazione, ma di rispetto della sua dignità; perché era una persona e per di più ammalata.

Mi ha fatto capire cos'è l'alcolismo, mi ha fatto amare gli alcolisti. Infine mi ha reso più chiaro che la serenità è il più grande dono che il nostro Potere Superiore ci vuole dare se noi glielo permettiamo: perché noi dobbiamo acconsentire a orientarci in tal senso. Ho capito che il mio recupero era parallelo a quello di mio fratello: io non dovevo avere pretese di poter cambiare le altre persone, anche se lo desideravo, ma dovevo pretendere di cambiare ogni giorno ciò che in me non va.

Mi ha insegnato a sperare contro ogni speranza. Quando lui non sperava più, io mi sono sentita in dovere di sperare anche per lui: ecco il dono di mio fratello, per la cui malattia ho incontrato Al-Anon:

sperare sempre, perché nulla è impossibile al nostro Potere Superiore; attendere con pazienza che chi ci sta vicino faccia le sue scelte. Ogni cosa ci è donata: il tempo che ci è dato di vivere su questa terra è uno di questi doni. Pier Giulio non sperava più di potere andare verso la liberazione dalle sue sofferenze e dalle sue angosce, si rinchiusa sempre più nella sua disperazione e allora il suo Potere Superiore lo ha liberato; lo è venuto a prendere il 5 dicembre (nove mesi dopo che aveva conosciuto A.A. infatti il 5.3.86 era andato per la prima volta a una riunione A.A.) perché nella Sua luce veda la Luce. Il salmo che la notte in cui lo vegliavo, mi ha dato molto conforto dice: «È in te la sorgente della vita, allà tua luce, Signore, vediamo la luce». Sal. 36,10.

Ora non soffre più. L'alcolismo è veramente una malattia che porta alla morte spirituale, poi a quella fisica. Ma non mi sento sconfitta se Pier Giulio non è arrivato alla sobrietà. Anche ciò che non ci spieghiamo non è detto che non abbia senso: solamente, per ora, non sappiamo il perché.

Ho pensato anche quella notte che qualche volta avrà riflettuto di essere amato: dagli amici del suo gruppo, dalla mamma, da mia sorella e da me che quando riuscivo a chiedergli se potevo preoccuparmi per lui, rispondeva affermativamente; quella notte, pensando di andare a riposare per poter essere pronta all'assistenza nei giorni successivi, mi trattenne per il braccio e accennò col capo. Fu un momento molto intenso di vera comunione, così rara con lui, perché mi chiedeva di rimanere lì, con lui.

Nei primi giorni dopo la sua morte, mi sono sentita di «appartenere» ad Al-Anon, come non mi ero mai sentita, eppure contemporaneamente mi sembrava di non essere più accettata interamente dal mio gruppo, che invece è stato molto solidale con me. Erano sensazioni e sentimenti che si intrecciavano e mi lasciavano molto confusa.

Ora penso che posso andare a pieno titolo alle riunioni se voglio, perché resto sempre familiare di un alcolista e perché per 24 ore alla volta voglio vivere serenamente. Terrò presente che il mio alcolista

non ha creduto di potersi liberare dalla sua sofferenza in questa vita, vita che ci è stata proposta perché sia bella, luminosa nonostante i nostri «no», vita condivisa anche da «Gesù», che ha voluto portarci la «sua lieta novella» e il Natale appena celebrato, ce lo ha ridetto con tanta dolcezza.

Accettare la morte è essere consapevoli ancora una volta della nostra impotenza di fronte alle cose, all'alcolismo, di fronte a tutto ciò che non sia la nostra vita spirituale.

Accettare la morte di mio fratello è stato ancora una volta abbandonarsi nelle mani di Dio: è stato fare i primi 3 passi del nostro programma. Roberto il segretario di A.A. a Rimini ci disse: uno, due, tre: sobrietà.

Penso che anche ora posso andare al mio gruppo come prima, perché il cammino verso la Serenità inizia ogni giorno, se lo vogliamo. Solo nell'altra vita si potrà fare a meno delle 24 ore: solo ora mio fratello è in questa situazione.

A casa, anche se Pier Giulio non parlava tanto e si coricava molto presto, si nota la sua assenza, c'è un vuoto, è pur sempre una persona che man-

ca, ma anche questo fa parte della vita: della sua vita che si è conclusa, della mia vita che deve essere sempre pronta ai continui mutamenti che essa stessa ci propone.

La nostra libertà consiste nell'aderire nel migliore dei modi e per quanto ci è possibile a ciò che ogni giorno ci viene proposto, perché ogni giorno è troppo prezioso per essere sciupato, perché ogni giorno è dono di Dio.

La nostra esistenza è preziosa ai Suoi occhi e non possiamo permetterci di spreccarla.

La sofferenza di Pier Giulio, sofferenza, che più frequentavo Al-Anon più la percepivo, mi ha maturato molto: c'è un nostro opuscolo intitolato: ogni spina ha una rosa: la sofferenza di mio fratello mi ha dato Al-Anon.

Grazie Pier Giulio, grazie Al-Anon.

Carla - Reggio Emilia

Finalmente disponiamo dello spazio necessario per pubblicare questa meravigliosa ma lunga testimonianza. Ci scusiamo per il ritardo.

qui Al-Anon

Care amiche e amici,
al termine del sesto anno di impegno come responsabile di questo inserto, desidero inviarvi un affettuoso saluto e un ringraziamento.

Molti di voi sanno che la testatina «qui Al Anon» è comparsa per la prima volta nel settembre 1981, con il primo numero di «Insieme» che per i primi due numeri si chiamava «Notiziario», e da allora, ininterrottamente, abbiamo rivisitato la storia di Al Anon, ci siamo scambiati forse un centinaio di preziose, piccole o grandi testimonianze ed esperienze con la partecipazione di tutti gli Al Anon d'Italia, abbiamo avuto la gioia di conoscere alcune delle più belle pagine della nostra letteratura e ci siamo tenuti informati sulla vita della nostra Associazione.

Sono certa che Al Anon vuole, non solo mantenere questo suo impegno, ma vuole rendere queste pagine, le sue pagine, «qui Al Anon», sempre più belle e più complete.

Vi auguro un sereno Natale e vi abbraccio tutti in Al Anon.

Gina - Roma

IL NUOVO CENTRO NAZIONALE

Segretario Nazionale:

Federico (Verona - Domegliara)

Segretario Coordinatore:

Elvio (Venezia)

Tesoriere:

Andrea (Trevise)

Consiglieri Nazionali:

Ettore (Friuli)

Elvio (Veneto)

Rita (Veneto)

Paolo (Piemonte)

Ilde (Lombardia)

Maria Pia (Lombardia)

Roberta (Emilia Romagna)

Umberto (Marche - Umbria - Abruzzo)

Gina (Lazio e Sardegna)

Anna Maria (Puglia, Calabria, Sicilia)

Delegato ai Servizi Mondiali:

Fernando (Perugia)

Auguri

di

Buone Feste

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».



Primo Bicchiere, il famoso primo bicchiere che scatena la girandola.

Sapendo, come noi che qui in A.A. ce lo ripetiamo sempre, sapendo che è il primo bicchiere che dà fuoco alla miccia, berlo è un atto di chi è in grado di intendere e di volere? o è la conseguenza di un comportamento irrazionale? è l'azione di uno che ragiona o l'azione di un folle?

Bere il primo bicchiere è una pazzia che io ho seguito a ripetere per tutta la vita. Solo quando sono giunto in qualche modo a credere che un Potere più grande di me poteva allontanare questa ossessione, allentare il morso della follia e ricondirmi alla ragione, solo allora sono riuscito a mettere fra me e il primo bicchiere uno scudo.

Ricordiamo inoltre e sempre che l'alcolismo nella sua progressione deteriora piano piano la nostra capacità di ragionare e ci induce contemporaneamente nella illusione che le nostre capacità mentali si conservino inalterate; e cominciamo a vivere in una condizione di falsa sicurezza.

Vediamo un po' assieme qualche sintomo della follia

del nostro comportamento alcolico:

1) Bere il primo bicchiere con l'idea che questa volta sarò capace di controllare il mio bere.

2) L'uso costante, a un certo momento quotidiano, dell'alcool per affrontare le nostre responsabilità: senza bere essere incapaci di fare qualunque cosa.

3) L'assoluta necessità di bere la mattina dopo.

4) Il nostro costante rifiuto di ammettere il male che abbiamo fatto a noi stessi e agli altri, cioè la nostra incapacità di autocritica.

5) Le scuse infantili che abbiamo trovato per bere, gli alibi puerili.

6) E la nostra guida in stato d'ebbrezza? La nostra convinzione di saper guidare meglio se bevuti?

7) Le difficili, critiche condizioni fisiche in cui ci siamo trovati e le sofferenze che abbiamo seguito a patire continuando a bere.

8) I rischi finanziari, la miseria, la povertà, la vergogna di chiedere.

9) E i risentimenti? Gli sciocchi e i cretini risentimenti che hanno offuscato il nostro

cervello, portandoci a solenni ubriacature, alla perdita di responsabilità, sempre convinti che potevamo smettere di bere nel preciso momento in cui lo avessimo deciso.

10) E il denaro buttato via?

11) E i black outs? Che avrò fatto ieri sera?

12) Il tentato suicidio.

Ecco, non vi pare che questi sintomi comuni a tutti noi alcolisti non indichino una malattia mentale? E giustificano la nostra conclusione che l'alcool è diventato per noi un veleno che ci induce a comportamenti imprevedibili e limita le nostre capacità di coordinazione mentale.

Non possiamo farci alcuna illusione sul fato, sulla sorte, sul destino dell'alcolista che continua a bere. Egli ha due vie davanti, una conduce alla demenza alcolica, l'altra alla morte alcolica.

Ecco lo scopo del programma di A.A., è di suggerire un programma di vita che blocca, ferma la nostra malattia, l'alcolismo. Gli alcolisti hanno imparato a loro spese la loro lezione: abbiamo appreso che l'alcool per noi è veleno che ci intossica fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Se

non ce lo ricordiamo al momento di prendere il primo bicchiere, non abbiamo fatto uso dell'unico Potere che ce ne può tenere lontani, che ci può riportare alla ragione.

E ora, riassumendo, arriviamo a qualche conclusione su questo 2° Passo.

Possiamo ammettere la nostra malattia mentale se noi abbiamo ammesso la nostra malattia fisica. Una mente sana non coabita in un corpo malato. Come alcolisti noi non possiamo pensare o agire normalmente, infatti non possiamo da soli smettere di bere.

La nostra volontà è condizionata dalla intossicazione alcolica: togliamo l'intossicazione e torna la volontà; ma non ci possiamo fidare della sola volontà così recuperata, ci possiamo fidare invece dell'aiuto di questo stesso Potere Superiore che ha allontanato da noi il veleno. Si tratta proprio di giungere a credere che un Potere Superiore ci abbia riportato alla ragione, e di proseguire poi a salire i gradini – ce ne sono dieci ancora – che ci portano a quella stabilità emotiva che è l'obiettivo del Programma di A.A.: programma di vita.

Campagna 1988



**DAI UNA VOLTA
E RICEVERAI
OGNI GIORNO!**

Un abbonamento a Insieme costa 20 mila lire, l'equivalente di una cenetta, di tre cinema, di quattro riviste mensili e di otto settimanali.. Con sole 20 mila lire avrete a casa 6 (quest'anno sono 7 e l'anno prossimo possono essere 8) «riunioni di Gruppo stampate», uno scudo sicuro sempre a portata di mano contro l'alcool - «astuto, sconcertante, potente».

Ogni alcolista «dovrebbe» regalare un abbonamento al suo medico (verificando che la rivista rimanga nell'anticamera dello studio). Ogni rappresentante di Insieme «dovrebbe» convincere il suo Gruppo a fare 10 abbonamenti in più da regalare ai nuovi arrivati. Date, date a Insieme: riceverete.

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

ORA VOGLIO VIVERE

Quando un medico dell'unità coronarica, esaminando l'elettrocardiogramma appena eseguitomi riscontrò, che il cuore s'era infartuato, reagii con un moto di allegria, esclamando: «Meno male! Speriamo che sia la volta buona!». Il professionista e l'infermiera che l'assisteva mi guardarono sgomenti, pensando forse di trovarsi di fronte a un soggetto psichicamente patologico, oltre che cardiopatico. In realtà ero, all'epoca, un individuo che da decenni si dibatteva nell'infernale tunnel dell'alcolismo, senza mai scoprire un varco aperto alla speranza per sfuggire al lacerante tormento ch'esso produceva sull'organismo, ma soprattutto sulle con-

dizioni psichiche e morali non soltanto della mia persona, bensì dell'intero nucleo familiare. La vita mi era divenuta insostenibile, era priva di colori e ricordo che, quando transitava un funerale, pensavo con invidia alla salma che avrebbe raggiunto finalmente «l'ultimo albergo» per il riposo duraturo...

Un giorno, sfogliando il quotidiano cittadino, la mia attenzione si soffermò sulla lettera di una lettrice; il testo di quella lettera conteneva un messaggio che subito mi colpì e, come lo recepii, offrì il primo gradino per l'ascesa verso la rinascita spirituale oltre alla ristabilizzazione fisica. Accolsi l'invito che vi era contenuto



e mi recai nella vecchia sede ove l'autrice della missiva, mi accolse con un sorriso assolutamente diverso da quelli a cui ero tristemente abituato; in esso non vi erano segni di ironia, né di rimprovero o commiserazione. Esprimeva semplicemente Amicizia. Le presentazioni che seguirono, si manifestarono con un rituale che mi fu nuovo: «Mi chiamo..., e sono un alcolista; mi chiamo..., e sono un alcolista...». Ognuno dei presenti donava il medesimo, amichevole sorriso. Era la sede degli **ALCOLISTI ANONIMI**.

Da molti anni ero conside-

rato egoista e vizioso da chi mi viveva accanto; personalmente mi ritenevo «l'eterno incompreso» perché non riuscivo a esternare tutta la sofferenza che il senso di colpa produceva in me, a causa di quell'alcolismo dal quale desideravo svincolarmi ma assolutamente non riuscivo malgrado i sinceri proponimenti non suffragati dalla necessaria volontà, mentre a ogni ricaduta precipitavo sempre più verso il fondo. In A.A. appresi che fin dal 1956 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'alcolismo: «Malattia inguaribile, progressiva e mor-

tales». Capii che la disintossicazione fisica è utile a ripulire il fegato, a riequilibrare il sistema nervoso, a ridare la normale funzione al pancreas, ma non a promuovere la necessaria volontà (ormai disattivata dal torpore alcolico) per poter reagire psicologicamente alle insidie a cui la diabolica sostanza la costringe. La forza che emana dallo spirito di A.A., esercita invece proprio questa funzione. Nel corso della terapia di Gruppo che si svolge nell'ambito dell'Associazione, gli alcolisti mettono in comune le tristi esperienze; nessun rimprovero, nessuna «paternale», nessun consiglio «gratuito» viene elargito ad alcuno. Si segue il programma dei dodici passi, che aiutano a intraprendere la faticosa ascesa verso il recupero dei Valori che perdemmo nel corso della malattia (dignità personale; umiltà verso noi stessi e verso il prossimo; lealtà; predisposizione e maggiore sensibilità nei confronti di coloro che ancora soffrono). L'alcolista che approda al gruppo, generalmente fin dalle prime sedute incomincia a non sentirsi più solo, isolato dal contesto sociale. In coloro che recepisco-

no lo spirito del programma (formulato sulla base delle esperienze dirette maturate nel corso dei 52 anni di vita di A.A. in tutto il mondo) si manifesta, oltre la ristabilizzazione fisica, un risveglio spirituale, il carattere ne esce rafforzato (dopo tante sofferenze) e certamente la serenità tornerà a illuminare le vite loro e quelle dei familiari.

Lo spazio è tiranno; le realtà e i doni che da A.A. ho ricevuto, sarebbero oggetto di un lungo elenco. Mi limiterò ad affermare che in virtù della solidarietà e dell'Amicizia incondizionate riscontrate nel Gruppo, ho potuto acquisire la SERENA SOBRIETÀ. Ho riscoperto i meravigliosi colori della natura (mentre prima il grigiore presiedeva le mie giornate); da cupa è divenuta radiosa la vita in famiglia, mia moglie collabora con entusiasmo al Gruppo Al-Anon (parenti e amici degli alcolisti).

Un tempo invocavo la morte, ora voglio vivere a lungo per recuperare tutto ciò che l'alcolismo mi costringe a lasciare lungo un triste percorso.

G. - Piemonte



UNA RIUNIONE SVIZZERA

Amicizia, la parola magica che unisce i mille tasselli del mosaico di ricordi legato all'incontro con gli Amici Svizzeri a Gwatt.

Tema migliore non poteva essere scelto, in un paese dove esistono più lingue, per confermare la forza del legato all'UNITÀ di A.A.

Amici stupendi che riuscivano a trasmettermi perfettamente le loro sensazioni più profonde anche se la loro lingua era diversa dalla mia.

Giungere in un paese straniero, convinto di essere anonimo al 100% e poco dopo sentirsi salutare; Ciao Amici, mi chiamo Bruno e sono un alcolista, Benvenuti!

Quando si frequenta A.A. e

si mette in pratica il suo programma, per chi ha sofferto per questa malattia non si è più anonimi, la serena sobrietà che esprime un A.A. è più che un'insegna luminosa.

La perfetta organizzazione che contraddistingue questi Amici e la chiassosa gioia del nostro gruppo si sono fusi perfettamente durante il meeting.

Un frenetico scambio di esperienze, durante le riunioni, a tavola, lungo i viali dello stupendo parco e lungo le sponde dell'incantevole lago, ogni secondo era prezioso, non si poteva perdere un'istante.

Tutto ciò per una persona «normale» poteva essere causa di stress, per me alcolista è

pace, riposo, tranquillità, serenità; nessuno vuole emergere, tutti vogliono far partecipi gli altri del loro recupero in A.A.

Si parla sempre uno alla volta, si impara ad ascoltare ciò che arriva dal Cuore dell'interlocutore, ecco perché la lingua non ha molta importanza.

Rivedere Jean-Pierre, conosciuto a maggio a Rimini, sentirmi trascinato dalla sua grande gioia di vivere, dalla sua profonda convizione che la Spiritualità del programma di A.A. è l'unico mezzo per riuscire a star lontani dal primo bicchiere e ottenere il Recupero personale, intuire il profondo senso di Unità che desidera Max in A.A., constatare la discreta e precisa dedizione di Kurt al Servizio della organizzazione del Meeting.

Sono cose indimenticabili, segni che A.A. lascia in chi li ha vissuti.

Ho conosciuto Pierre delegato mondiale; dovevano essere solo due parole di saluto, ci siamo trovati a parlare per oltre 2 ore a pranzo.

Il tema del dialogo era sempre lo stesso, uno scambio sincero delle sensazioni più profonde, le difficoltà comuni nell'applicare il programma di

A.A., la grande gioia nel vedere ripagati immensamente gli sforzi fatti giorno per giorno.

La comune serenità deriva dallo stesso principio, esserci affidati completamente ad A.A. senza voler cambiare nulla di A.A.

Quanti concetti di Servizio ho sentito ribaditi con serena fermezza da Pierre, grazie Pierre!

Non erano cose sconosciute per me, ma sentirle da un Amico che vive in un altro paese mi fa comprendere ancora una volta quanto universalmente unita sia A.A. E ancora una volta ho sentito che la parte spirituale della malattia Alcolismo è la parte più pericolosa e difficile da curare.

Quando l'angoscia, il risentimento, l'odio, l'amore, la sincerità, la tolleranza, l'umiltà... dentro di me sono alterate il risultato non è la febbre, ma il primo bicchiere...

Non so cosa sia riuscito a DARE, certo è che ho ricevuto tutto a GWATT: 24 ore di serena sobrietà.

P. - Veneto





Devo farcela, devo farcela, devo farcela, devo farcela...

Mai avuta una sbronza secca?

Dopo 10 anni di programma A.A., io ancora sperimento quel fenomeno periodico che chiamiamo «sbronza secca».

Con mio stupore e perenne gratitudine, gli ultimi 7 anni hanno rappresentato un periodo di ininterrotta sobrietà. Questa fortunata condizione è stata determinata da un Potere Superiore infinitamente più grande delle mie deboli capacità. Credo che i tempi del maggior periodo di autodistruzione nel corso di questi anni sono stati quelli in cui, coscientemente o meno, tentavo egoisticamente di assumere la direzione della mia vita e di esercitare l'intero controllo dei miei affari.

Ciò generalmente si traduce in una sbronza secca. Cosa è una sbronza secca? La descrizione seguente è basata su di un punto di vista personale,

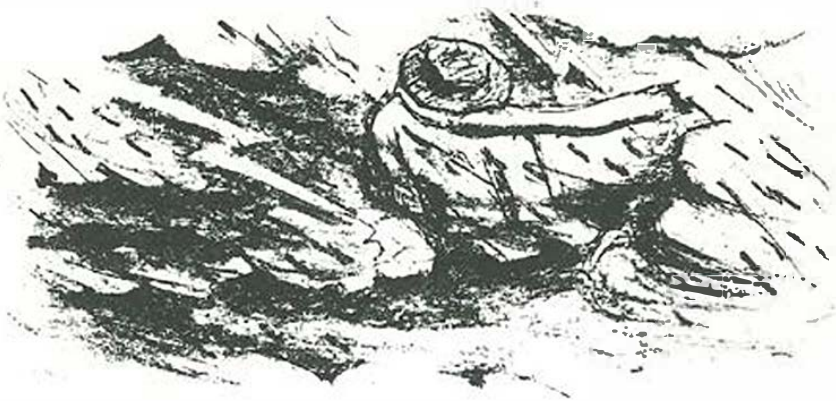
ma è anche supportata da quelle idee che ho sentito esprimere in molte riunioni.

Un alcolista appare capace di estremi emozionali che vanno da sentimenti di sconfinata euforia sino alla profonda e nera disperazione. Con una imperfetta ma forse utile analogia, potremmo comparare la personalità di un alcolista con una carta del tempo: *una sbronza secca è una tempesta emotiva*.

Le emozioni di un alcolista possono variare allo stesso modo delle condizioni atmosferiche.

Quando tutto sembra andare relativamente bene per l'alcolista recuperato, la sua generale sensazione di benessere è come una «alta pressione» atmosferica.

Una grande massa di aria fredda e secca, generalmente



accompagnata da un chiaro cielo blu e da sole splendente, fino a quando cerchiamo di portare il messaggio agli altri, andiamo alle riunioni regolarmente, e ricerchiamo la guida di Dio ogni giorno, veniamo abitualmente gratificati con un animo gioioso e pieno d'amore – la nostra alta pressione interiore.

Voi sapete, naturalmente, che il tempo cambia: giorno per giorno, poco a poco, la fredda, stimolante aria può essere rimpiazzata da aria sgradevole, oppressiva, carica di umidità. Si sviluppa una turbolenza e una confusione simile all'atmosfera mentale di un alcolista in preda a una ubriacatura secca emozionale.

Questo è il motivo per cui

veniamo messi in guardia contro la fatica. Prendete una giornata particolarmente difficile con un sufficiente numero di eventi negativi, combinateli con un normale ammontare di stress tipico del 20° secolo, date questa dose a un alcolista affaticato e otterrete una bella sbronza secca in formazione. Naturalmente noi possiamo contribuire a ciò saltando la colazione, precipitandoci a una andatura doppia per tutta la giornata, e impegnandoci nell'ambiguo lusso di emozioni del tipo dell'ira e dell'ansia.

Io l'ho imparato personalmente, era più probabile che divenissi irritabile e confuso verso la fine della settimana lavorativa, quando la tensione accumulata e la mancanza di

riposo erano al peggio. Le cose apparivano più nere al venerdì che al lunedì mattina. Fui capace di realizzare in tempo che le cose che sembravano così importanti al venerdì erano in realtà secondarie, e che un tale modo di vedere era dovuto prevalentemente ai miei difetti e non alle circostanze.

Noi tutti realizziamo che vi sono modi per modificare o prevenire le sbronze secche. Una sbronza secca è fondamentalmente una dimostrazione che abbiamo ancora molto progresso da fare nell'applicare il programma A.A.

L'antidoto è contenuto nei dodici passi. Noi dovremmo cercare il modo di aiutare altri alcolisti; perfino un semplice colpo di telefono per chiedere di un amico può scuoterci e liberarci dal nostro esasperato interesse per noi stessi. Nessuno può manifestare amore e autocompassione allo stesso tempo. Mostrare interesse per gli altri ci aiuta a vedere quanto siamo stati sciocchi, come abbiamo letteralmente preso in trappola noi stessi nella a noi familiare «gabbia dello scioattolo» mentale.

Quando niente altro serve,

noi possiamo dire, «oggi sto male». Naturalmente ciò non significa «fisicamente» malato, ma si riferisce più a un disordine spirituale, una separazione da Dio come noi Lo concepiamo.

Nel corso di una bevuta emozionale, l'ammissione che noi siamo impotenti nei riguardi dei nostri pensieri incontrollati, che le nostre vite sono persino più ingovernabili del solito, è un atto che si identifica con il 1° Passo.

Credo che una sbronza secca rappresenti per un alcolista sobrio un periodo di temporanea insanità. Il secondo passo dice: «Siamo giunti a credere che un Potere Superiore possa riportarci alla ragione». Una sbronza secca è una autoimposta separazione dagli altri e da Dio. Cerchiamo di continuare il nostro corso, come una batteria senza generatore, che presto si scarica e diviene come morta.

Il 10° Passo – quello che dice di continuare l'inventario personale – dovrebbe essere enfaticizzato a seguito di una sbronza secca. Dovremmo cercare, in uno spirito di umiltà e profonda riflessione, di vedere chiaramente dove ab-

biamo sbagliato. Aiuta discutere questi fallimenti con altri membri A.A., al fine di cristallizzare i nostri errori e prevenire il loro ripetersi. Una serie di condizioni insospettite possono avere aiutato a determinare il nostro sconvolgimento; ciò non lo giustifica, ma indica solo che abbiamo un sicuro bisogno di un ulteriore sviluppo spirituale.

Forse in ultima analisi, una sbronza secca è prevalentemente una collera infantile,

un intervallo di immaturità, un regresso verso quei giorni deliranti del bere, giorni di carparbia sfrenatezza. Nondimeno, questo può essere un pericoloso periodo per l'alcolista che lotta per il recupero. Io so che vi sono stati giorni neri quando una volontà infinitamente più grande della mia è stata responsabile della mia sobrietà.

*Da «The Best of Grapevine»
Aprile 1962*

Undicesima tradizione: 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.



E ora vi presento Mario Rossi che ci racconterà tutto su Alcolisti Anonimi.

UMILTÀ NEL SERVIZIO



Carissimi Amici, sono Paolo e sono un alcolista; dichiararmi tale è per me un fatto completamente accettato e vissuto dopo 3 anni e 8 mesi di frequenza ai gruppi A.A.

Vorrei fare partecipi gli amici di Insieme in A.A. di una semplice ma per me significativa esperienza trascorsa da poco tempo.

Alcuni giorni fa sono stato chiamato da un amico per sostituirlo nel servizio al Policlinico; servizio che consiste nella presenza di un membro di A.A. in una stanza messa a disposizione dalla direzione del Policlinico stesso in determinati giorni e ore per chi pensa di avere problemi con l'alcool.

Dopo aver telefonato al reparto psichiatrico per avvertire l'infermiera della mia pre-

senza, mi misi in attesa.

Non nascondo che avrei voluto vedere volentieri qualcuno (con quel famoso desiderio di smettere di bere o chiedere almeno informazioni sulla nostra associazione) ma durante le due ore di mia permanenza nella stanza nessuno bussò; ne fui in parte dispiaciuto ma quello che per me è stato importante e gratificante fu il fatto di capire che ciò che contava era che la mano di A.A. fosse presente. Quando me ne andai ero certamente arricchito un po' di più interiormente.

Credo di avere capito ancora una volta l'umiltà nel servizio e la grande ricompensa che si ottiene nel cercare di svolgerlo nel miglior modo possibile.

P. - Emilia Romagna

DALL'INFERNO AD A.A.

Ho 27 anni, mi chiamo Paolo e sono un alcolista. Sono giunto al Gruppo 4 mesi fa. Soltanto ora capisco quanto sia importante frequentare le riunioni, parlare, esporre liberamente i propri problemi e ascoltare quelli degli altri membri.

A volte, basta solamente lo sguardo o la parola di un componente del Gruppo per illuminarmi e darmi la forza e il coraggio di mantenere la mia sobrietà.

La mia storia incomincia purtroppo molto presto. Già a 14 anni alternavo droghe leggere all'alcool. Poi l'inferno: «eroina (la morte bianca)» che per 5 anni mi ha tenuto schiavo. Molti ricoveri, due epatiti e tentati suicidi. Infine... sei

volte in coma.

Anche durante questo periodo, in un tunnel senza uscita, bevevo lo stesso esageratamente. Così, quando 4 anni fa sono riuscito a uscire dalla droga, l'alcool ha praticamente fatto da sostituto, prendendo campo. Il mio bere (per farla breve), ha così assunto proporzioni esorbitanti, al limite della follia e della pazzia. Durante il mio alcolismo attivo vi era un solo modo per calmare la furia che mi torturava: «l'idea del suicidio».

Credevo ormai di essere finito. Della vita non mi importava più nulla, quando l'11 Aprile scorso consultai uno psicologo. Dopo la visita, subito il responso. Ricovero in ospedale.



Questa è stata la mia salvezza. Anche se stavo male, anzi malissimo qui ho avuto modo di conoscere il Gruppo di A.A.

E non dimenticherò mai le serate in cui i miei sponsor venivano a prendermi per ascoltare una riunione e poi riaccompagnarmi in ospedale. Testimonianze, parole, sguardi, in tutte le riunioni. Oggi sono qui, dopo 125 giorni di sobrietà. So che è dura, e ho sempre paura della ricaduta, che per me significherebbe morire prima dei trent'anni.

Ma il Gruppo mi sostiene e mi sorregge. Probabilmente sto cambiando senza accorgermene. Le cose che prima non apprezzavo più... ora mi interessano. La vita che era ormai

solo un pensiero folle, con le sue paure suicide e le sue voglie di morte, soltanto adesso, anche se difficoltosa, si presenta davanti a me meno nera e buia. Sono soltanto piccolissimi, ma significativi passi. Non si può arrivare subito alla meta. È solo questione di aspettare e andare avanti, con coraggio e umiltà.

Il miracolo rimane A.A.

Una grande famiglia e un enorme aiuto per qualsiasi alcolista che ha questo problema.

In ogni parte, in ogni angolo del mondo; A.A. è sempre presente per tendere la sua grande mano.

P. - Liguria

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Le feste - Ciascuno di noi potrebbe farsi la cronistoria dei Natali «prima» e «dopo» A.A. – come E. nel primo articolo di Insieme – per rendersi conto degli infiniti doni che ci ha fatto il Programma; anzi, «dovrebbe» farselo, questo 25 dicembre e questo 1° gennaio, tempo in cui si fanno e ricevono doni, per restituire ciò che ci è stato dato, per essere, cioè, vicinissimo ai «nuovi» che vivono il periodo più insidioso e pericoloso dell'anno. Noi che abbiamo visto realizzarsi nella nostra vita la terza Promessa («capiremo che cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace»), noi per cui ogni 24 ore è Natale, siamo disponibili, almeno durante le Feste, a dare, a dare più che a ricevere?

Quarto e decimo passo - Se rispondiamo a tutti gli interrogativi che si pone l'amica alcolista a pagina 5, noi torneremo a fare un inventario dei nostri difetti; e se rifletteremo sul contenuto della prima colonna a pag. 7, noi avremo precise indicazioni su come mettere in funzione il Decimo Passo: percorreremo assieme quella Strada di A.A. che consentirà anche a noi di «fare la pace con noi stessi».

La nostra pazzia - La maggioranza di noi si ribella quando il Programma ci invita ad ammettere e ad accettare che, bevuti, ci siamo comportati letteralmente da pazzi. Chi si ribella mediti sui 12 sintomi di pazzia a pag. 22. Avere delle riserve sul Secondo Passo può sconfiggere ogni nostro tentativo di smettere di bere, impedendoci di fare uso dell'unico Potere che può tenerci lontano dal primo bicchiere e «riportarci alla ragione».

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.

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 Natale 1987, di E. - Emilia Romagna
- 5 Tornare a far parte dell'Umanità, di G. - Friuli V. Giulia
- 8 Non ho mai..., da Grapevine
- 9 Srendersi in A.A., di C. - Lombardia
- 12 Controlla le tue tradizioni: 4ª Tradizione, da Grapevine
- 13 Con dignità, da Grapevine
- 17 La nostra pazzia, o il 2º Passo
- 25 Ora voglio vivere, di G. - Piemonte
- 28 Una riunione svizzera, di P. - Veneto
- 31 Mai avuta una sbronza secca?, da Grapevine
- 35 Umiltà nel servizio, di P. - Emilia Romagna
- 36 Dall'inferno ad A.A., di P. - Liguria
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Mentre crescevo, da «The Forum»
- II Un cammino lento, ma costruttivo, di Mariella - PN1
- III A mio padre, di Rita - Trento
- IV I doni di Al Anon, di Carla - Reggio Emilia
- VII Qui Al Anon, di Gina - Roma
- VIII Il nuovo Centro Nazionale