

*Sobrio in A.A.
anche se...*

AA

*... c'è chi pensa
di essere "diverso"*

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 altri a recuperarsi dall'alcolismo.

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

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

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

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

Copyright ©by The A.A. Grapevine, Inc.;
ristampato con permesso



AA Alcolisti Anonimi
Servizi Generali
Via Torre Rossa, 35/b – 00165 – Roma
Centralino Nazionale 06 66.36.620
Ufficio 06.66.36.629 fax 06.6628334
E-mail: aaitaly@tin.it
Sito: www.alcolisti-anonimi.it

Molti di noi pensavano di essere “diversi”

Molti di noi pensavano di essere “diversi”: “A.A. non fa per me. Sono ormai troppo avanti”, “È valido per quelli, ma io sono il Presidente di...”. Sono troppo vecchio. Sono anche tossicodipendente. Non sono abbastanza religioso. Sono omosessuale. Un professionista. Un sacerdote. Troppo intelligente. O troppo ignorante.

In questo momento gente di tutto il mondo sta pensando che nel loro caso A.A. non potrà funzionare per una o per parecchie di queste ragioni. Forse tu sei una di queste persone.

Noi in A.A.: siamo convinti che l'alcolismo sia una malattia che non rispetta età, sesso, credo, razza, ricchezza, professionalità o livello di istruzione. Colpisce a caso. La nostra esperienza sembra indicare che chiunque possa essere alcolista. Inoltre, senza dubbio, chiunque desideri smettere di bere è benvenuto in A.A. Il nostro cofondatore Bill W., nel raccontare dei primissimi tempi di A.A., scriveva:

“All’inizio ci vollero quattro interi anni prima che A.A. portasse una sobrietà duratura ad un'alcolista donna”. Allo stesso modo di quel dal “fondo meno tragico”, le donne dicevano di essere diverse; A.A. non faceva per loro. Col migliorare dell'informazione, in massima parte proprio per opera delle donne, il quadro cambiò.

Tale processo di identificazione e di diffusione proseguì senza arresti. Lo sbandato si dichiarava diverso. Ancor più ad alta voce lo diceva l'uomo “arrivato” e senza altri problemi al mondo. Così affermavano gli artisti e i professionisti, il ricco, il povero, il religioso, l'agnostico, indiani ed eschimesi, veterani di guerra e carcerati. *Ma adesso tutti costoro, e innumerevoli altri, raccontano serenamente come tutti noi alcolisti ci si somigli moltissimo, quando alla fine ammettiamo “di essere con le spalle al muro”.*

Nelle storie che seguono ci è sembrato di incontrare uomini e donne la cui razza, età, ceto, preferenze sessuali, livello di istruzione o qualsiasi

altra situazione, assomigliavano alle nostre. Sono arrivati in A.A. e hanno scoperto che funziona bene anche per loro, così come ha fatto per milioni di noi ***anche se... un tempo pensavamo di essere “diversi”***. Abbiamo trovato aiuto e degli amici coi quali ci siamo identificati e condiviso così le nostre esperienze, quali che fossero.

Da allora non siamo più soli.

Caraibi

Un alcolista sieropositivo

Ecco, c'è bisogno di raccontare per l'ennesima volta che questa mia è la più tragica delle storie, che non ha eguali, che quella degli altri sì, la si può anche ascoltare, ma non ha paragoni di disperazione a confronto della mia miseria, della mia solitudine e di quel senso di freddo che cinge come l'abbraccio di qualcuno che ti ama e ti tiene inchiodato lì a tremare. Se solo l'avessi voluto, avrei potuto farcire di maggiore tragicità la storia di me stesso, poi mi sono reso conto che poteva bastare così.

Non raccontai subito al gruppo di essere HIV positivo, che l'alcol aveva fatto in maniera che lo contraessi, mi aveva un'altra (fatale) volta imbrogliato, mi aveva convinto di essere immortale; un'altra volta. Mi diceva "Lo puoi fare, scopa senza preservativo anche se siamo ai Caraibi, se non ce la fai bevi un altro po', fatti ancora una scopata", l'ennesima inutile scopata di quelle di cui il ricordo sale alla mente solo quando vai a fare gli esami del sangue una volta al mese. Grande attore l'alcol, distratto spettatore io. Sì, distratto, perché quando, ormai diciassette anni fa, sempre lui mi consigliò di mollare i miei giochini con l'eroina io lo considerai un saggio suggerimento: l'eclettico commediante voleva interpretare anche quel ruolo, travestirsi e diventare lui "le jouer" di quel personaggio.

Ma serve più alcol per recitare la parte dell'eroina, e allora? Allora giù gozzate ancor più pese!

Ho sempre desiderato essere qualcos'altro, oltre al desiderio dell'immortalità ne ho sempre avuti altri, e se mai qualcuna di queste voglie sono riuscito ad appagare neo ho subito cercate altre. Ambizioso? No, assolutamente insoddisfatto, come dire... irrisolto. Beh, il gruppo: alla fine scoprire che si può dire tutto se se ne ha il coraggio, che la tua storia l'aveva già scritta un altro sceneggiatore, che i personaggi avevano altri caratteri ma pur sempre di disagio si parlava e di come viverlo questo disagio, di come vivere meglio certi tratti di mediocrità

(quella, per intenderci, che ci fa ritornare con i piedi per terra, quindi una produttiva mediocrità) che poi con il tempo ho imparato a chiamare, consapevolezza talvolta, coscienza altre. Il gruppo, dicevo, il film dell'emozione, un film da ascoltare e da vedere, dove la luce cambia spesso, gli attori a volte "gridano" e altre "sussurrano", piangono e ridono, pregano o bestemmiano. Non so come la critica l'abbia recensito, ma questo bel film "IL GRUPPO", ha avuto un ottimo successo di pubblico.

Una suora

Mi chiamo Sabina e sono un'alcolista. Non ho mai avuto il coraggio di scrivere la mia storia; ora, presa carta e penna, ho cominciato sperando che questo possa servire anche ad altri. Quanto vorrei che questa mia testimonianza penetrasse in tutti i conventi di religiose e religiosi, in tutte le case di comunità!

La Chiesa dice: "Aprite le porte a Cristo"; io vorrei dire loro: "Aprite i vostri cuori, spalancate i vostri portoni perché una soluzione esiste: Alcolisti Anonimi".

Io sono rinata alla vita, sono felice, ho trovato finalmente delle persone splendide, degli amici che mi aiutano tantissimo a stare bene.

Vorrei gridare come quella voce nel deserto: "Abbiate coraggio". Vorrei che nessuno soffrisse come ho sofferto io. In convento, nelle comunità, la nostra grave malattia non è compresa, nessun messaggio è arrivato fin lì. Lo posso dire perché io lo ho vissuto in prima persona.

Sin da piccola mi è mancato l'affetto dei miei genitori. Ero l'ultima di quattro figli. Mio padre morì di alcolismo a trentaquattro anni, quando io ne avevo due. Fui allontanata da mia madre e messa in collegio. Ricordo di non aver avuto mai amiche, mi sentivo sempre sola ed ero molto triste. Vedevo mia madre solo durante i giorni di festa, e in quelle occasioni lei riversava su di me il suo dolore per la scomparsa del marito.

A sedici anni sentivo in me qualcosa di strano che non sapevo esprimere; volevo farmi suora ma non monaca, sentivo che Dio mi chiamava e provavo un desiderio indescrivibile di darmi a Lui, essere totalmente e per sempre Sua sposa. Con l'aiuto del mio direttore spirituale, mi recai nella casa provinciale di suore, dove mi accolsero affettuosamente.

Mi diplomai come infermiera professionale, finalmente mi sentii amata da tutti ed ero molto serena.

Indossai l'abito religioso, fui trasferita in un ospedale in Sicilia per continuare gli studi e diventare caposala.

Ero felicissima di curare gli ammalati, aiutarli e amarli ma, dopo poco tempo, cominciai per me una vita d'inferno. Non ho mai cercato la causa del mio alcolismo però ho iniziato a bere da suora. Non ricordo con precisione l'anno preciso ma so bene questo: bastarono pochi bicchierini di fernet, consigliatomi per il mal di stomaco da una paziente, a dare il via a un lungo calvario. Bevevo perché mi sentivo inferiore alle mie consorelle, perché ero molto timida, perché dovevo cantare in chiesa. Vedevo che l'alcol mi trasformava, mi rendeva diversa e capace di affrontare qualsiasi situazione. In ospedale riuscivo a fare delle cose meravigliose, ero benvoluta da tutti: medici, infermieri, ammalati e, perché non dirlo, ero anche molto, ma molto, invidiata dalle mie consorelle.

Dopo qualche mese comincia ad avere gravi problemi: trasferimento di ospedale, nessuno mi capiva più, ero abbandonata da tutti. Procurarmi l'alcol diveniva molto difficile e spesso bevevo quello denaturato. Dormivo pochissimo e mi svegliavo in crisi di astinenza con tremori, angoscia, paura, ira...

Seguirono così anni di atroci sofferenze.

Di notte giravo e frugavo tutti gli armadi e mi andava bene quando trovavo il mio amico preferito: solo così riuscivo ad alzarmi la mattina. Ricordo che, dopo aver recitato le preghiere comunitarie, di corsa mi recavo in corsia, sia per trovare l'alcol, sia per paura di incontrare qualcuno che mi dicesse buon giorno o altro. Ero sempre preoccupata di

come, quando e dove potermi procurare il prossimo bicchiere: era un'ossessione. Avevo frequenti amnesie e, poco a poco, mi accorsi di perdere anche le mie amicizie più care.

Mi isolai da tutto e da tutti. Non riuscivo a occuparmi di niente, non potevo: il mio unico pensiero era l'alcol. Ero molto depressa e per questo bevevo. Non ero più in grado di distinguere il bene dal male, l'amore dall'odio. Non riuscivo più a controllarmi. Ero suddita del dio alcol. Una volta volli tentare di bere dell'acido muriatico, per farla finita. Ma non ne fui capace. Per parecchi mesi non volli più sentire parlare di Dio, attribuivo a Lui; c'era in me una ribellione indescrivibile. Il mio direttore spirituale mi aiutò tantissimo; voleva a qualsiasi costo risolvere il mio grave problema. Ma si rese conto di non poter fare niente di fronte al mio nemico: l'alcol.

Spesso, piangendo, chiedevo perdono, ma a chi? Chi poteva darmi fiducia? Avevo capito che dovevo smettere definitivamente, ma come fare? E così, per la prima volta, chiesi aiuto alla mia superiora, la persona che avevo fatto soffrire più di tutti e alla quale volevo tanto bene. Lasciai l'ospedale, mi allontanai da tutti e cominciai a frequentare i gruppi di Alcolisti Anonimi.

Dopo circa dodici mesi ebbi una ricaduta e mi ritrovai nelle stesse condizioni, anzi peggio. Dopo un mese dalla scivolata, morirono mia padre e un mio fratello, che amavo più della mia vita; fu allora che toccai il mio fondo.

Ero stanca e sfinita e mi decisi a chiedere di nuovo aiuto, con un grande desiderio di smettere di bere.

Ora, dopo diciannove mesi di astinenza, sono felice di vivere e ridonarmi a Dio. Capisco giorno dopo giorno che la vita è un meraviglioso dono di Dio, sta a me trasformarla in gioia e amore. Nel gruppo di A.A. ho capito che solo sentendomi uguale a tutti gli altri potevo ricominciare: e non era difficile, loro si sentivano come me, io potevo sentirmi come loro, perché vivevamo una stessa avventura. Grazie a Dio e ad A.A. per essere rinata a nuova vita.

Un portatore di handicap

Sapete che cosa vuol dire portarsi appresso i segni di una malattia che oggi non c'è più? Io sono Felice (oggi di nome e di fatto) e son un alcolista handicappato. Forse oggi non si dice più così, magari si dice "portatore di handicap" o "portatore di diverse abilità", ma a me piace continuare a dire handicappato. Io non cammino, ho smesso di camminare quando ero piccino, quando avevo solo otto anni. Prima... beh, prima ero un bambino come gli altri, correvo, saltavo, giocavo, non stavo mai fermo. Poi, d'improvviso, la malattia. Devo dire che sono stato fortunato, non sono morto come tanti altri ma le mie gambe hanno smesso di vivere; si sono fermate a otto anni, sono rimaste ferme nel tempo e io non ho più camminato.

All'inizio ho avuto la simpatia dei miei compagni, poi loro, pian piano, si sono allontanati: io non potevo più giocare con loro, non potevo più passeggiare e correre. Da allora, un po' per volta, mi sono trovato sempre più solo, più chiuso e cupo. Mio padre se ne è andato e sono rimasto solo con la mamma che piangeva spesso per me; lei credeva che io non la vedessi ma non era così. Avete idea di che cosa possa voler dire non poter stare con gli amici? Andare a scuola con una sedia a rotelle, cercare una scuola senza barriere architettoniche, dover chiedere sempre aiuto a qualcuno, avere difficoltà per andare in bagno, avere sempre qualcuno che ti accompagna e ti viene a riprendere? Che cosa vuol dire guardare gli altri che fanno una vita che a te sarà sempre negata?

Poi ho incontrato l'alcol: all'inizio è stato un compagno affettuoso. Mi bastava qualche bicchiere e tutte le mie tristezza sparivano, me ne dimenticavo, il mondo era più rosa. Riuscii perfino a telefonare a una ragazza, la vidi qualche volta, ma poi lei si allontanò: io credevo che fosse per mio handicap ma forse era perché bevevo sempre ed ero assai poco gentile.

L'alcol è aumentato un po' per volta ma io non me ne sono accorto; e poi, in fondo; ritenevo di avere il diritto di bere anche eccessivamente, se non altro

per compensare quello che la natura e il mondo mi avevano tolto. Il guaio era che non riuscivo più a smettere e neanche a controllarmi. Ma mi sentivo diverso dagli altri anche nel bere: tanti bevevano perché volevano o perché erano dei poveri deboli: io no, io ero un'altra cosa, io ero un handicappato! Ed è per questo che io avevo il diritto di bere, non ero un alcolizzato, ero solo un povero Felice molto infelice.

Fu così che cacciai in malo modo un "tizio" (non ricordo più neppure il suo nome) che venne a parlarmi di smettere, di spiritualità, di Potere Superiore. Come si permetteva di pensare a me come a un comune alcolizzato? Non si rendeva conto che io ero, innanzi tutto e sopra tutto, un handicappato? E poi lo aveva fatto venire mia madre, faceva parte dei suoi piagnistei, non volevo vederlo e ascoltarlo.

Mia madre morì e io restai ancora più solo. Mi trascuravo sempre di più e capivo sempre di meno. Poi, una volta, sentii una trasmissione alla radio, di notte. C'era una giornalista che parlava con uno di Alcolisti Anonimi e poi qualcuno che telefonava. Ricordo un camionista che non diceva il suo nome ma raccontava delle sue difficoltà a stare senza bere mentre guidava per poi ubriacarsi appena arrivato, senza neppure scaricare il camion.

Mi restò in mente poco, ma ormai ero allo stremo, non ne potevo veramente più; e mi dissi: "Per scendere ancora più in basso non mi mancano che gli Alcolisti Anonimi". E telefonai. Mi rispose uno gentile, che non si meravigliò affatto di me, delle poche cose che riuscii a raccontare di me, del mio essere handicappato. Mi chiese solo se volevo che qualcuno venisse a trovarmi e, alla mia risposta affermativa, mi chiese l'indirizzo. Vennero un paio di persone. Mi dissero tante cose, sempre parlando di sé stessi; solo una cosa, ricordo, uno di loro disse dime: "Forse dovresti provare a considerare l'ipotesi che non sei alcolista perché sei handicappato, forse sei semplicemente tutte e due le cose, sei un alcolista e sei anche un handicappato. Certo, per il tuo problema fisico, possiamo fare ben poco, ma per l'altro problema tu puoi fare molto col

nostro aiuto; puoi fermare la tua malattia, puoi smettere di piangerti addosso, puoi ritrovare la tua dignità e la serenità che hai sempre cercato e non hai mai trovato. Con noi puoi trovarla.”

E allora cominciai una nuova vita. Mi veniva sempre a prendere qualcuno dei nuovi amici, mi portavano al gruppo, assieme scherzavamo e ridevamo. Riuscimmo perfino a ridere del mio handicap. Grazie a questi amici ho riscoperto (e forse ho scoperto per la prima volta) quanto può regalare la vita a uno come me, quanto possa perfino essere io di aiuto agli altri, quanto posso fare. E ho scoperto che quando io porto il messaggio, di solito, è più efficace della media, forse proprio perché io parlo del recupero di un alcolista stando su una sedia a rotelle. O forse perché mi chiamo (e sono) Felice.

Un anziano

Non so quando ho varcato il confine oltre il quale sono diventato un alcolista e il mio bere ha cambiato di segno per trasformarsi in una irresistibile dipendenza fisica e mentale. So però che si è tratto di un processo lento e inavvertito e che l'alcol, me incolpevole, si è insediato subdolo e sinuoso nel corpo, nella testa e nell'anima fino a diventare senso e scopo primario della mia esistenza.

So anche che il suo tratto più aggressivo, desolante e distruttore si è manifestato tardi, con una accelerazione brusca dai 60 ai 70 anni, un decennio terribile, durante il quale progressivamente l'alcol era diventato causa ed effetto di sé stesso, di gravi danni fisici, di dolore e di solitudine. Stavo perdendo il senso della vita, dell'appartenenza alla famiglia e alla comunità. Vivevo la mia giornata pressappoco secondo questa cadenza: oggi ho bisogno di bere e non ne posso fare a meno perché ho bevuto tanto ieri, ma bevo sicuramente solo un bicchiere e poi mi fermerò (non accadeva quasi mai), ma certo domani smetterò o mi controllerò: questo era il meccanismo demoniaco che ogni giorno mi induceva ad alzare il gomito fino a

raggiungere un determinato livello alcolico quotidiano oltre il quale c'era, non infrequente, la sbornia.

Qualche volta mi capitava di parlare con qualcuno di alcolismo o magari vedevo qualcosa in televisione, ma per me era sempre parlare o ascoltare di qualcun altro: "loro" erano alcolisti, "loro" si dovevano recuperare e ritrovare la dignità perduta, "loro" avevano un'avita davanti e non potevano buttarla nell'alcol; io ero un'altra cosa, la mia vita era ormai compiuta, c'era ben poco dinnanzi a me e quel poco, forse, non valeva la pena; io comunque ero diverso da loro, io avevo cominciato a bere a un'altra età, mi ritrovavo in una diversa condizione, per me non poteva valere ciò che invece era applicabile a tutti "loro".

Ho incontrato A.A. il 15/9/1997. Avevo da poco compiuto 70 anni. La sera prima ero caduto rovinosamente in casa e subito, recalcitrante, sono stato portato al Policlinico per gli esami del caso. Durante il giorno seguente mentre rimuginavo, umiliato e dolente, mi ricordai della conversazione brevissima e del tutto occasionale, avuta almeno quindici anni prima con un amico che mi spiegò che andava in un gruppo A.A. perché era un alcolizzato e non poteva né voleva più bere neanche mezzo bicchiere, altrimenti per lui sarebbe stato l'inferno. Quando si dice: il Potere Superiore.

Cercai un gruppo e fui contento di trovarne uno dall'altra parte della città. Così, pensavo, nessuno avrebbe saputo di me. Quel bisogno di anonimato forte e imperioso era certamente figlio della vergogna e della colpa, ma per quanto contraddittorio e poco nobile possa apparire, è stato per me una condizione senza la quale non mi sarei mai recuperato e quindi un valore forte, del quale mi devo sempre ricordare per salvaguardarlo, più che per me ora, per tutti coloro che sono in A.A.

Entrai nel gruppo. Chiedevo aiuto. Io non pensavo che chi mi ha accolto con tanto rispetto e amore avesse altrettanto bisogno di me visto che io ero un'occasione e un modo per rafforzare la sua sobrietà. Eravamo tutti alla pari e uguali: io iniziavo un cammino e avevo bisogno di aiuto, ma chi mi

aiutava aveva ugualmente bisogno di me per dare un senso più forte alla sua sobrietà e rinnovarla.

Credo che sia questo il meccanismo del tutto spirituale che produce l'attrazione, quella forza salvifica che mi ha fatto tornare, smettere subito di bere e vivere la straordinaria avventura di A.A. identificandomi prima come alcolista, cioè come un essere umano che per sua natura (la malattia) non può controllare l'alcol e che deve prima e vuole dopo stare lontano dal primo bicchiere e poi iniziare

Un'opera di ricostruzione e riconversione della propria vita, ancorandola a principi e valori nuovi di tolleranza, umiltà, solidarietà e amore.

In questo momento, mentre scrivo, io rivivo l'inizio del mio cammino, le difficoltà incontrate, i conflitti interiori superati e l'irruzione nella mi avita della libertà, di una sensazione inedita di serenità, frutto della consapevolezza della natura del mio alcolismo e della possibilità di riscattare la mi avita. Una delle ragioni che mi fa rimanere in A.A., oltre a tante altre, è che io solo in A.A., comunicando e condividendo, posso ritornare con la mente e con l'emozione a quei momenti iniziali, riviverli e rinnovandoli dentro di me e dare contenuti gioiosi, grati e solidali alla mia sobrietà.

Come sto oggi e come sono stati questi cinque anni di sobrietà? Questi cinque anni di sobrietà e di appartenenza ad A.A. li considero i più belli della mia vita, più belli di quelli, anche i gioiosi, quando l'alcol non mi aveva ancora teso la trappola e battuto del tutto, perché li vivo in un'altra dimensione con valori e principi nuovi. Non il mondo che mi circonda è mutato, sono io che sto cambiando il mio approccio con esso, con le persone e con gli eventi della esistenza. Anche se è una questione interiore che ciascuno in A.A. vive in modo personalissimo e dentro la propria anima, sento il bisogno di condividere con chi legge questa testimonianza che anche l'agnosticismo spinto di un tempo ha lasciato il posto alla consapevolezza di una Presenza, di un Potere Superiore, che talvolta chiamo Dio, anche se non ben concepito e identificato. È una consapevolezza, è un sentire che mi rende più libero, sereno e sicuro.

Talvolta mi sorprendo a rivolgere a quella Presenza un interrogativo, che so essere del tutto inutile e persino ingrato: perché ha tardato tanto a farmi incontrare A.A. e non mi ha risparmiato anni e anni di lacerazioni e sofferenze?

A chi incontra A.A. in età matura o addirittura avanzata dico col cuore: non è mai troppo tardi per stare bene, volere bene a sé stessi per poter voler bene agli altri e vivere una vita serena e consapevole.

Ai giovani che incontrano A.A. ripeto con altrettanto cuore: non è mai troppo presto per risparmiare a sé stessi e alle persone che ci vogliono bene lunghi anni di conflitti, umiliazioni e dolore e vivere una vita aperta, matura, veramente giovane...

Uno zingaro

Mi chiamo Ercole e sono un alcolista: sono anche uno zingaro.

Vengo da una tradizione Rom che mi ha insegnato da sempre a socializzare solo con la mia stessa gente. Fra di noi ci sposiamo, lavoriamo e insieme ci spostiamo con l'accampamento.

Per diversi anni ho bevuto perché l'alcol mi disinibiva e pensavo fosse un "aiuto" per comunicare all'esterno della mia comunità: dal bicchiere traevo forza e coraggio e non mi sentivo emarginato.

Con il passare del tempo sono diventato prepotente e aggressivo. In famiglia, ho cominciato a tiranneggiare fino al punto di costringere moglie e figli ad allontanarsi da me.

Dopo diversi ricoveri in ospedale per malattie sempre più gravi, sempre connesse al mio alcolismo, un dottore mi ha accompagnato a un gruppo di Alcolisti Anonimi. Per due anni sono riuscito a non bere, però non mi sentivo davvero membro del gruppo. Partecipavo alle riunioni solo per evitare di aggravare la mia posizione sociale altamente compromessa. Avevo smesso di bere solo per dimostrare agli altri che ero cambiato, ma in realtà non mi ero accettato.

In fatto è che, ora lo capisco, dentro di me c'era una voce che continuava a ripetermi: "Tu non sei come loro, sì è vero, anche loro bevono ma la agente ha compassione di loro, non li respinge come fanno con te, forse anche questi qui, attorno a te, pensano che sei solo uno zingaro, un ladro e che Dio ti sta solo punendo. Tu non potrai mai risolvere i tuoi problemi assieme a loro perché loro sono diversi da te".

E così sono ricaduto, e ho ripreso a commettere reti, a partecipare a risse e mi sono aggravato fisicamente.

In un centro di alcologia. Mentre aspettavo il mio turno per l'ennesima visita, ho rivisto un annuncio di Alcolisti Anonimi. Questa volta sono entrato da solo nel gruppo e ho chiesto aiuto.

Ora partecipo attivamente alle riunioni, anche a quella di zona. Sono andato a Rimini al Raduno insieme a tanti amici del mio gruppo, e oggi non mi sento "diverso".

Faccio parte di un insieme di persone che come me rinnovano, giorno per giorno, il desiderio di smettere di bere, che assieme condividono le loro difficoltà nel vivere la vita di tutti i giorni: tutti sono diversi tra loro e da me, però possiamo volerci bene e stare uniti perché almeno una cosa ce l'abbiamo in comune: la malattia dell'alcol.

Un sacerdote

Mi chiamo Giovanni e sono un ... alcolista. Devo dirlo, perché nessuno altrimenti lo capirebbe: il mio aspetto non è quello di un barbone, né quello di un giovane gaudente; il mio aspetto è quello di un prete. Non porto la tonaca, vesto in modo normale, anche se sobrio, ma (dicono tutti) si vede che sono un prete.

Oggi sono un sacerdote come tanti, la mia vita passa, giorno dopo giorno, in mezzo agli altri a cercare di dare loro aiuto, a capire i loro problemi, a smorzare la loro aggressività. Qualche anno fa non era così, in fondo non me ne fregava quasi niente di loro, non avevo voglia né tempo per loro, tutto il mio

tempo (o quasi tutto) era dedicato a trovare alcol e, soprattutto, a nascondermi.

Sì, a nascondermi.

Mi rendevo perfettamente conto di non essere più io, di non riuscire più a parlare con quanti venivano da me; spesso neppure capivo che cosa mi stessero dicendo, cercavo di indovinare e sbagliavo quasi sempre e leggevo nei loro occhi tanto stupore.

Una volta, un mio confratello mi portò a mangiare fuori e mi disse, con fare circospetto: “Vedi, a me sembra che tu prenda qualche amaro di troppo; sai, queste cose, non sembra, ma... prima o poi gli altri non si affidano a te...”

Capirai, potete immaginare come mi sentii. Da una parte c'era la rabbia verso quel poverino che cercava, a modo suo, di aiutarmi, dall'altra un senso di vergogna tremendo per essere stato scoperto, e allora voleva dire che quel mio “difettuccio” appariva a tutti, tutti potevano vederlo. Già ero torturato da mille sensi di colpa. Ma si era mai sentito un sacerdote alcolizzato? Certo, gli alcolizzati sono tanti, ma un sacerdote non può cadere in questo tremendo vizio. Ormai mi era chiaro che i miei confratelli vedevano benissimo la realtà ma non volevano dirla perché sapevano che mi avrebbero bollato per sempre.

Pian piano, da alcuni fedeli e da loro parenti, venni a sapere che si poteva anche smettere, tornare a essere una persona normale, ma loro erano differenti da me: erano delle persone comuni, avevano i loro problemi e magari indulgevano talvolta nell'alcol perché la vita era difficile. Io no, io avevo scelto una vita per convinzione, non ero diventato sacerdote per caso. Avevo fatto il Seminario con entusiasmo, avevo cominciato così bene, poi... Certo, mi ritrovavo ad essere un sacerdote, non un semplice, comune, banale alcolista. Io non solo bevevo ma andavo contro tutte le mie convinzioni, ero un essere sbagliato, unico, solo, diverso.

Quante volte mi ero fermato durante la Messa perché non sapevo più cosa stavo facendo, quante volte mi ero addormentato nel Confessionale ascoltando qualche amorevole vecchietta, poi mi ero

ripreso dicendole che stavo riflettendo, quante volte ero arrivato tardi alle riunioni coi fedeli perché mi ero scordato dell'appuntamento?

Che potevo fare? Dove potevo fuggire per non farmi più vedere?

Fu proprio in quei tempi che mi dovetti ricoverare perché ormai l'alcol aveva attaccato i miei muscoli e camminavo male, tremavo; naturalmente avevo detto che mi dovevo ricoverare perché avevo un forte esaurimento nervoso e gli altri avevano fatto finta di crederci.

Me ne stavo lì, stavo nel letto, avvilito, debole, pauroso. Aprii gli occhi e mi trovai davanti un altro prete. Ero indiscutibilmente un prete, portava la vecchia tonaca nera; e mi guardava con simpatia. Ebbi subito paura: certo quello era mandato dal Vescovo per dirmi di ritirarmi in qualche eremo, per punirmi del mio comportamento assai poco sacerdotale.

Lui parlò. Non mi chiese niente, neppure comi mi chiamavo. Mi parlò di sé. Mi disse che lui era un alcolista. Mi parlò delle sue paure, della sua vergogna, di come avesse per tanto tempo sbagliato pensando di essere un sacerdote alcolista e invece era semplicemente un alcolista che era anche sacerdote. Era un alcolista come tutti. Mi spiegò che era riuscito a cambiare la propria vita solo quando aveva cominciato a sentirsi come tutti, solo quando aveva cominciato a condividere con altri come lui le sue difficoltà, la sua vita.

Solo quando aveva capito che poteva smettere se stava insieme agli altri, se smetteva di credersi diverso e se smetteva di pensare di poter smettere per sempre ma si limitava a chiedere aiuto a Dio per restare sobrio per un giorno, un solo giorno.

Da quel momento la sua vita era cambiata, aveva ricominciato a fare il sacerdote, cercare di stare vicino agli altri, cercava di portare loro un messaggio di speranza, cercava di testimoniare loro che Dio era venuto in suo aiuto e lo aveva aiutato a sentirsi uno dei tanti.

Mi parlò anche, come se fosse la cosa più naturale del mondo, di una dispensa che si poteva ottenere per dire Messa senza assumere alcol, mi parlò con

gioia dei tanti amici che aveva trovato, alcuni credenti, altri no, ma tutti con la voglia di crescere, di camminare, di trovare una via spirituale nella loro vita.

Quel giorno la mia vita cambiò. Adesso sono come quel mio confratello, e la mia vita è piena di gioia. Gioia quando celebro la Messa, quando confesso, quando sto con i ragazzi: ma, devo dirlo, gioia soprattutto quando posso stare con i miei fratelli alcolisti. Adesso non ho più paura del mio essere un prete, adesso so che Dio mi vuole con tutti i miei fratelli, che ha messo sulla mia strada l'alcol e gli alcolisti perché capissi meglio quanto è bello camminare assieme. Ventiquattro ore per volta.

Una donna omosessuale

Abituata a essere criticata e derisa per la mia omosessualità, non potevo credere di trovare un posto dove questa era una condizione come un'altra e non un problema. Io credo di essere stata fortunata perché mi sono aperta subito con quella che poi è diventata la mia sponsor, perché da subito volevo vedere se potevo essere accettata per quella che ero.

Se penso un po' al passato...

La rabbia, quel blocco che ti toglie la voglia di mangiare, di ridere, di vivere.

Ogni persona diventa un nemico, uno che ti vuol fregare, un ostacolo. Mi ricordo che non riuscivo più a uscire di giorno, avevo un giudizio spietato verso di me e verso gli altri. Per questa società che non mi voleva, che mi tagliava fuori.

Allora, l'unica soluzione per me era quella di bere, per avere il coraggio (malato) di uscire di casa di notte a litigare, a fare a botte con chiunque. E poi svenire, buttata in qualche stazione, o, peggio, essere ricoverata in qualche ospedale. Vegliarmi la mattina con le braccia tagliate profondamente da me, senza ricordarmi nulla del giorno precedente.

La rabbia, questo nemico così subdolo e potente! Quanta rabbia provavo nel vedere che tutti mi additavano come una "diversa"! Ma poi, in realtà, io

facevo come loro, perché io li sentivo diversi da me e quindi io non potevo mai fare le cose che facevano loro, io ero un'altra cosa, io avevo gusti e voglie diverse, una sensibilità diversa e loro non mi avrebbero mai potuto capire così come io non riuscivo a capire loro e forse non mi interessava proprio.

Finché non ce l'ho fatta più. Non tanto per la paura di morire, perché era quello che volevo, ma per la paura di continuare a vivere in quella condizione di umiliazione e disgusto per me e per gli altri.

Allora sono entrata in A.A.

Fin dai primi giorni ho capito che era una delle scelte più importanti della mia vita.

Mi sono trovata in un luogo strano, fatto di persone ognuna con una sua storia: ognuna di loro si portava dentro un problema, una difficoltà, qualcosa che non era riuscita mai a condividere con nessuno e che aveva provocato una rabbia, un rancore, un senso di impotenza. Quanti erano quelli che ce l'avevano con la madre? Quanti attorno a me avevano vissuto l'esperienza di un padre alcolizzato?

E quanti, poi, avevano assunto posizioni "diverse"? Quanti erano omosessuali, quanti si vestivano in modo "diverso", quanti erano iracondi e provocatori?

Mi specchiavo in qualcosa di ognuno di loro e, per la prima volta nella mia vita, ho "sentito" che qualsiasi cosa avessi detto, qualsiasi cosa avessi raccontato di me avrei avuto la comprensione e la fiducia di "quella gente".

Giorno dopo giorno, lì in quella stanza, ho imparato a condividere, quando proprio mi "scappava", le mie emozioni, le mie delusioni, le mie vittorie. Ho imparato a sentirmi una di loro, un'alcolista anch'io, con i miei problemi, è vero, quelli sì solo miei, ma con un problema in comune con gli altri, con gli stessi modi ben poco efficaci di reagire. Con lo stesso tipo di rabbia e voglia di fuga nei confronti del mondo. Lì ho imparato che le difficoltà non si affrontano fuggendo o provocando o facendo a botte ma, come dice una mia amica, "Stando *dietro* a tutte le cose che facciamo", essendoci, per me e per gli altri.

Certo i problemi rimangono, ad esempio la società è ancora chiusa riguardo l'omosessualità, ma grazie ad AA e all'aiuto degli amici, sono riuscita a trovare gli strumenti, intanto per non bere per ventiquattro ore alla volta, e poi, a mente lucida, per combattere per gli ideali in cui credo. Sono riuscita finalmente a condividere esperienze ed emozioni, malesseri e gioie, ed è stata una sensazione sconosciuta a me, che avevo fatto dell'odio lo scopo della mia vita. Sarò, comunque, sempre grata ad AA per avermi dato la possibilità di scegliere in qualunque situazione, e quindi avere una vita migliore.

Un artista famoso

Il Natale di una decina d'anni fa ebbi il più grande successo della mia carriera, che era già costellata da tanti altri successi.

Ma quello fu il più grande. Avevo 17 anni quando cominciai la mia attività di artista, fatta di sacrifici, figlio di un barbiere e una madre casalinga e un fratello più grande di me che poi diventò medico e musicista. Un grande.

Insomma avevo alle spalle una famiglia solida.

Il primo bicchiere di vino l'ho bevuto a circa 25,26 anni.

Bevevo come si dice: "in compagnia".

Fino a quel Natale del '91.

Il successo, i tanti premi in Italia, Francia e Spagna non mi montarono la testa, anzi avevo i piedi bene in terra.

Ma fra il '91 e il '92 andai in depressione, chissà perché dopo un successo simile. Attacchi di panico, ansie, paura di uscire di casa, continue sudorazioni.

Chiamai mio fratello medico e mi consigliò di prendere 15 gocce di Lexotan al giorno.

Ma non bastò.

Diventai BUGIARDO.

Le gocce aumentarono, scoprii che se quelle gocce erano accompagnate dal vino, il risultato era eccellente.

Ritrovai la forza.

Gocce, vino e superalcolici, ancora più forza.
La mattina mi alzavo, non facevo colazione, solo un caffè, poi gocce e vodka.

Orami mi sentivo fortissimo.

Ma non mi accorsi che ero già un ALCOLIZZATO.

Nel 1993, affrontai un nuovo lavoro, ma quell'angelo custode giorno dopo giorno, mese dopo mese si rivoltò contro di me e mi chiese il conto.

Quell'angelo era SATANA. Io vendetti l'anima e lui se la prese tutta.

Entrai in un tunnel buio, in fondo nessuna luce.

Riuscii comunque a finire quel lavoro.

Esausto.

Con l'anima sporca.

Cominciarono allora un via vai di ricoveri in cliniche private (Svizzera), soldi che volavano via al vento.

Poi finii in un lager, così mi sembrava, vicino Varese. Lì incontrai una donna bellissima. "Una mia collega".

Mi disse: "... a me non riesce di smettere ...", però mi dette il nome di un signore e un indirizzo di Roma.

Quell'indirizzo corrispondeva esattamente alla mia abitazione in Roma.

Quel signore abitava accanto a me.

Presi il coraggio, suonai e mi apparve lui.

Lo conoscevo da tanti anni, dieci o forse più.

Ecco dove abitava il mio angelo custode.

Mi portò agli Alcolisti Anonimi.

La prima riunione fu un disastro.

Io non ero come loro.

Loro erano diversi, io ero un'artista.

Scappai.

Poi tornai e scappai nuovamente,

Andò così per anni, bevendo.

Smettendo.

Ricadendo.

La parola ALCOLISTA non riusciva a venire fuori dalla mia bocca.

Alle riunioni dicevo "... mi chiamo Lupo e sono agnostico".

Stavo lì dieci minuti.
Poi scappavo verso il bicchiere.
Il quadro epatico era disastroso.
Le gamma g t arrivano a 2008.
Ebbi paura.
Eliminai i superalcolici.
Solo vino.
Tanto vino, che COGLIONE!
Poi all'improvviso nel '99 vidi una piccola luce in fondo al tunnel: era nata mia figlia. Riuscii per qualche settimana a non bere, ma poi ricaddi.
Una, due, tre, quattro, cinque cento volte.
Un altro ricovero.
Era la del maggio 2002.
Un medico mi riconobbe, e io gli dissi: "... si sono io, Lupo".
Per la prima volta urlai "... SONO UN ALCOLISTA".
Mi apparve la luce.
Da allora non ho più toccato un bicchiere di vino.
Ma rimango un alcolista.
Mai dire mai.
Sono cristiano ma non cattolico, o almeno credo in Cristo Re degli uomini fra gli uomini. Ma non credo nello Stato della Chiesa.
Grazie all'angelo che mi abitava accanto, grazie agli Alcolisti Anonimi.

Una donna non credente

Avevo meno di trent'anni. Un'accelerazione alla malattia me l'ha data la decisione di interrompere la mia prima, e unica, gravidanza. Ero rimasta incinta senza esserne responsabile. In quel periodo, bevevo tutto il giorno e la notte per stare sveglia buttavo giù eccitanti di vario genere che naturalmente mi facevano bere ancora di più. Decisi che non ce la facevo.

"Un aborto è sempre un viaggio" pensai allora nel mio delirio alcolico "perché allora non farla strana fino in fondo? E andare ad abortire proprio nella culla della Natività?".

Così feci e mi trascinai su un aereo per Tel Aviv e da lì a Gerusalemme: infine approdai all'ospedale "cattolico" sulla strada tra Nazareth e Betlemme.

Sono nata in una famiglia che poco valore dava ai valori spirituali. Nessuna eccezione. Il cattolicesimo bigotto di mia madre che andava in Chiesa solo per chiedere intercessioni di vario tipo, non ha certo facilitato la mia crescita, figuriamoci principi come la fiducia e poi, la fede.

A casa mio padre bestemmiava, mia madre urlava e pregava, rosario tra le mani, e pregando malediceva tutto e tutti. Come potevo imparare a credere?

Insieme a molti compagni di scuola e di università, progressivamente mi sono sentita sempre più a mio agio nella pelle dell'atea. Non mi sono mai ostata il problema di Dio: non me ne fregava niente.

Non fidandomi dei miei genitori e sentendo sempre e solo critiche e giudizi da parte loro, ho cominciato, senza accorgermene, ad avere una stima di me sempre più bassa. Insicure e confuse sono diventate le mie scelte, anzi le mie non-scelte. Cominciare a bere è stata la naturale conseguenza di tutto quel groviglio che era diventata la mia vita.

L'alcol diventò anche il terreno comune sul quale incontrai il mio compagno e fu anche l'alibi per non assumermi il desiderio di quel figlio per paura di dovermene assumere poi la responsabilità. Insomma: e se avessi dovuto smettere di bere, di fumare, di prendere pillole varie – e su e giù -? La paura mi assalì, il mio compagno si rassegnò abbastanza presto rimbambendosi di altre sostanze e così, si andava consumando l'omicidio della parte forse più importante di me, la maternità.

Ma allora ero tutta presa dal sacrilegio, dalla bestemmia, dall'esame falso delle urine che mi permise di abortire all'ospedale Sacro Cuore di Gesù.

Da quel momento la mia vita, correndo sul posto, si è fermata.

La fine del matrimonio, la depressione e l'alcol come unico scopo della giornata.

Mi ostinavo comunque, provocatoriamente, a consumare tanti piccoli grandi peccati (allora non li vedevo così) sempre vicino a luoghi di culto...

La pura della morte, senza la fede, un giorno mi terrorizzò e mi portò in A.A.

Ero ridotta in ginocchio, eppure quando sentii parlare di Dio (sono entrata con il secondo passo), salutai bestemmiando contro quella gente tutta bigotta come mia madre e rivarcai la soglia del bar.

Ero troppo diversa da loro. Che palle! Ma che c'entra il Padreterno con l'alcol! Certo che questi sono capaci di smettere: per loro è tutto diverso, si possono attaccare a quel Dio cui io non credo, mettono tutto nelle Sue amni e così si scordano del loro problema. È proprio vero: "Dio è l'oppio dei popoli"!

Ma io no, non potevo cadere in questo trabocchetto, io ero diversa, con eme non poteva funzionare.

Fu proprio in quei giorni che mi si avvicinò uno che avevo visto lì al Gruppo, mi spiegò che gli avevano detto di farmi da sponsor e di seguirmi perché io sentissi di più la vicinanza degli altri alcolisti e l'importanza del Programma. Non so perché ma mi fidai di lui e fui capace di spiegargli perché credevo che il "loro" Programma non potesse funzionare con me che sapevo benissimo che non c'era nessun Potere Superiore. Per tutta risposta lui mi portò un paio di scritti: la lettera del dottor Jung in cui si parla di "Spiritus contra spiritum" e un'appendice del Grande Libro in cui si spiega che non c'è bisogno di alcuna conversione "forzata" ma che basta solo una "mente aperta": ed io ce l'avevo, no?

Beh, cominciai a domandarmi se fosse proprio vero, se non mi fossi ostinata un po' troppo a pensare di essere l'unica depositaria della Verità. E poi, mi dissi, come diceva il dottor Jung, un'esperienza spirituale (che non comporta necessariamente il credere in Dio) è un rimedio molto efficace per chi ha problemi come il mio.

Così decisi di provarci e frequentai per un po' di tempo il Gruppo. Fu allora che capii che, comunque, per me poteva funzionare. Sentivo su di me l'amicizia e l'affetto degli altri, dividevo con loro le stesse difficoltà, le stesse paure, gli stessi

dolori, gli stessi successi. E questo era per me, in quel momento, il mio Potere Superiore. Stare con loro, sentirmi una di loro. In questo c'era una spiritualità che non aveva bisogno della proclamazione ufficiale dell'esistenza di un Dio. Non so se c'era ma, comunque, era là, in quella stanza, con noi. E vidi, credetemi, vidi assieme a noi anche Salvatore, il bambino mai nato eppure vivo per me in quel momento.

Un medico

Sono Pinco Pallino e sono un alcolista. Per tanti anni ho bevuto: il mio alcolismo è diventato apparente prima, ed evidente poi, dopo i trenta anni. Se vado indietro con la memoria prima di questa età, credo che non possa definirmi un astemio. Qualche volta bevevo, per esempio a capodanno, o in qualche circostanza in cui si doveva festeggiare qualcosa. Il mio bere era comunque molto moderato. In un'occasione tuttavia ho ecceduto. Avevo 18 anni e avevo conseguito la maturità classica con dei voti decisamente superiori a quelli che avevo preventivato. Uscii a festeggiare con i compagni di scuola. Uno di loro aveva portato una bottiglia di cognac. Quel sapore mi sembrava aspro e mi irritava la gola. Tuttavia volli fare lo sbruffone, bevvi molte sorsate di quel liquore. Non ricordo più nulla di quello che successe quella sera. La mattina dopo mi svegliai nel mio letto. Il mio compagno id banco – lo seppi dopo – mi riportò a casa in condizioni disastrose. Prima di cadere addormentato avevo combinato tanti di quei pasticci da correre il rischio di essere arrestato.

A novembre di quello stesso anno mi iscrissi alla Facoltà di medicina e completai il corso degli studi con un lieve anticipo rispetto ai sei anni regolamentari perché riuscii a laurearmi nella sessione estiva. Durante tutto il periodo dell'università non bevvi nessuna bevanda alcolica: ero troppo preso dallo studio.

Dopo la laurea iniziai la scuola di specializzazione a Pavia. Ricordo le sere d'estate: finito il lavoro andavo con i miei colleghi – quando le nostre

finanze ce lo permettevano – a cena in qualche paese dell’oltrepò pavese. Qui conobbi i vini tipici di quella zona: ne fui molto colpito, rimasi tuttavia un bevitore molto moderato.

Finita la specializzazione, tornai a casa. Per motivi di lavoro per un paio di estati dovetti trasferirmi in Friuli e anche qui la mia cultura enogastronomica aumentò considerevolmente. Comincia a gustare i vini del Collio, a riconoscere la differenza tra il Picolit di Spessa di Capriva e quello di Ippolis, conobbi la Ribolla Gialla di Rosazzo. Tornai dal Friuli con molti cartoni di vini dei crus più famosi.

A casa, un amico, vista la mia disposizione a conoscere e collezionare i vini, mi propose di aderire a un club molto esclusivo in cui degli assaggiatori proponevano vini di gran classe di annate del tutto particolari, cosa che feci di buon grado. Scoprii i vini piemontesi. Cominciai a comprare Barolo e Barbaresco, poi Barbera, Grignolino, Arnesi. La stessa storia si ripete per i vini toscani.

Insensibilmente la quantità di vino che bevevo diventò via via maggiore sino a quando mi resi conto che, forse, stavo esagerando. Fortunatamente riuscivo a svolgere bene la mia professione, bevevo prevalentemente la sera e il mattino successivo i fumi dell’alcol erano spariti. Abbastanza presto divenni Primario di un Servizio molto prestigioso.

Quello invece che non riuscivo a controllare era la mia vita familiare. Mi ci sono voluti moltissimi anni per capire che l’alcol determinava delle alterazioni del mio carattere che era divenuto irascibile, collerico. Per tanti anni ho creduto che la mia irascibilità fosse la conseguenza (e non la causa) delle innumerevoli vicende familiari. Anche quando ho smesso di bere ho continuato a credere così per molti anni. Mia moglie fu la prima ad andarsene. Chiese la separazione e poi il divorzio. Non l’ho mai rimpianta. Non eravamo fatti per vivere insieme. Comunque la causa della separazione fu molto sgradevole. Qualche volta, la sera, pensando a tutte quelle volgarità che gli avvocati mettevano nero su bianco, cercavo di stordirmi con l’alcol. Da forte bevitore ero diventato un alcolista che cercava nello

stordimento di dimenticare, almeno per poco, tutte quelle accuse infamanti versatami addosso a piene mani.

Capii che non potevo continuare così. I figli erano rimasti con me, e non volevo che la loro vita fosse sconvolta dall'alcolismo del padre. Cominciarono a manifestarsi anche nella vita professionale i problemi derivanti dall'alcol. Una mattina mi accorsi che non ero in grado di fare una lezione decente. Fortunatamente un mio assistente si offrì di sostituirmi, cosa che accettai di buon grado. Ormai ero arrivato al fondo: dovevo decidere tra l'alcol e la mia professione. Decisi di smettere. Altre volte avevo preso questa decisione, ma non ero mai riuscito a farcela da solo. Avevo letto sul giornale che esisteva Alcolisti Anonimi. Una domenica mattina, dopo una nottata di libagioni solitarie, presi il coraggio a due mani e telefonai. Fui molto fortunato, non sapevo che il centralino non funzionava di domenica. Mi rispose la voce amichevole di una persona che si trovava casualmente lì per Servizio. Mi piacque la sua serenità, ne avevo tanto bisogno. Ebbi l'indirizzo di un gruppo A.A. abbastanza vicino a casa e il numero di telefono di una persona che frequentava quel gruppo.

Ecco, dal primo giorno in cui sono entrato a far parte di un gruppo, la mia vita è cambiata. Sono ostato "miracolato" come diciamo nel nostro gergo: quello che non ero mai riuscito a fare da solo in innumerevoli tentativi prima di conoscere il gruppo, mi è sembrato facile insieme agli altri amici. Ho completamente cambiato stile di vita. Ho capito che non esiste dolo il dolore fisico del malato, quello che come medico conoscevo, ma che si può soffrire, molto di più, perché si è ammalati dentro. Ho capito che anche io ero ammalato, e, cosa che allora mi è sembrata strana, ho cominciato a stare meglio man mano che comprendevo quanto grande fosse la mia malattia. Anche i miei familiari hanno cominciato a stare meglio.

Mia figlia, verso i trent'anni è andata a vivere per conto suo. Mio figlio, con cui ho avuto rapporti molto tempestosi, si è trasferito da alcuni mesi al Nord per motivi di lavoro.

Oggi ho un ottimo rapporto con lui. È stata una conquista molto difficile, ma ci siamo riusciti. Con mia figlia sappiamo di volerci profondamente bene.

Sono rimasto in una casa troppo grande per me e la mia bassotta ma sono assolutamente sereno. Tra due anni andrò in pensione e sto già preparandomi i programmi per quel periodo. Dopo quindici anni di sobrietà non mi sarà difficile pianificare la vita restituitami dagli Alcolisti Anonimi.

Un alcolista omosessuale

Non importa il mio nome, sono un alcolista.

Fin da ragazzo qualche cosa mi tormentava non riuscivo a comunicare con gli altri ragazzi ma... soprattutto con le ragazze: ero sempre esagerato nei miei comportamenti. Avevo timore, paura, mi sembravano esseri diversi, irraggiungibili, quasi di un altro pianeta, e questo era frustrante, mi faceva sentire inferiore non solo alle ragazzine ma anche ai miei coetanei che raccontavano un sacco di frottole alle quali io credevo, e, come se non bastasse, ci si mettevano anche i genitori e parenti a rincarare la dose per via di un mio difetto (facevo la pipì a letto fino alla veneranda età di 13 anni); lascio a voi immaginare le battutine, ognuna era una pugnalata! Nel frattempo mio padre mi insegnava che un uomo non deve chiedere ma prendere, un uomo non si piega, ma si spezza piuttosto; sagge parole che risuonavano strane nella mia mente ma soprattutto erano in contrasto con la mia timidezza. Era impossibile essere come voleva e non volevo affatto deluderlo, gli volevo troppo bene per non voler soddisfare le sue aspettative e purtroppo tutti i miei tentativi per accontentarlo fallivano regolarmente in tutti i campi.

Intorno ai 13-14 anni iniziai con le mie prime bevute propria a casa. Me le versavano i miei genitori, con l'idea che ero un uomo e potevo allungare l'acqua con un goccio di vino. Ora so che ero un ragazzo predisposto a diventare un alcolista, ma quel goccio di vino segnava l'inizio di un

percorso che si sarebbe poi arrestato 26 anni dopo, quel goccio di vino nei giorni a seguire trasformò la mia timidezza: ero quello che non doveva mai chiedere, quello che sia a scuola che nel lavoro e con gli amici era sempre il primo, il migliore; le ragazze non erano più extraterrestri ma cose da prendere, usare e buttare, e a mio padre non dovevo niente, anzi, lo sostenevo io.

Così, con una bevuta dopo l'altra, mi trovai a 18 anni che il mio rapporto con le donne era sempre qualche cosa di molto sgradevole, da teppista o da coniglio; con gli uomini mi sentivo più a mio agio ma non sopportavo l'idea di un rapporto con un uomo, "è da diversi" mi dicevo e mi nascondevo nel bere per lasciar esplodere i desideri tanto segretamente nascosti, non accettavo questa idea dell'omosessualità eppure mi piaceva ma non coincideva con il personaggio che tentavo di sostenere. Conobbi una persona che mi dava affetto e comprensione, che non mi faceva sentire a disagio; ci stavo bene, con lui non mi vergognavo neanche in mezzo alla gente e passavamo delle giornate bellissime, ma quando mi scatenavo con il bere ero una furia, mi abbattevo su di lui dandogli la colpa di tutti i miei guai. Distruggevo tutto ciò che mi capitava a tiro e fuggivo per ritornare quando la sbronza era passata, con dentro la vergogna di non essere in grado di scegliere, di accettarlo o rifiutarlo.

L'alcolismo continuava il suo percorso e lentamente comincia a rassegnarmi all'idea di essere un alcolizzato, niente più vergogna né dignità, solo bere, bugie e tanta solitudine. Oramai non mi sentivo più un diverso o un uguale a non so chi, il mondo mi sembrava contro; non passava giorno che non litigassi con il mio compagno, neanche quando in piena notte lo chiamavo da qualche pronto soccorso: veniva a prendermi e mi accudiva. Io, con un pretesto, facevo scoppiare la lite e ricominciavo a bere: almeno un po' di riconoscenza, quante ne ha passate!

Conobbi gli alcolisti e ci fu una tregua (nuvola rosa) in cui ero libero di assistere a tutte le riunioni che volevo. Giravo per i gruppi felice e le cose sembravano andare per il meglio; pieno di entusiasmo riconquistavo la fiducia del mio

compagno ma a volte riaffioravano strani pensieri: il desiderio di fuggire, quell'essere diverso che ancora non mi andava giù, nonostante gli anni trascorsi assieme.

La ricaduta dopo un anno diede una svolta a tutta la nostra vita, accettai fino in fondo di essere un alcolista, accettai giorno dopo giorno me stesso e iniziai a lasciarmi condurre per mano dai sentimenti e dall'amore che ricevevo dal gruppo, lentamente mi accorsi che non era importante chi mi voleva bene, mi amava e basta, come nel gruppo non importa chi sei; imparai ad accettare gli alcolisti che non mi piacevano, imparai ad accettarmi non per quello che voleva mio padre, un uomo che non doveva chiedere mai, ma una persona che può dare un po' di sé a chiunque senza pregiudizi, senza dover spiegare niente a nessuno se non alla sua coscienza, uno che non chiede altro che di dare e ricevere un po' di affetto. In pratica il programma di A.A. iniziava a dare i suoi frutti.

In seguito alla ricaduta, anche il mio compagno incominciò a frequentare i gruppi, io A.A. e lui Al-Anon. Nell e riunioni, parlando di sesso, mi accorsi fin dalle prime testimonianze che il problema non era con chi lo facevi, la quantità e la qualità, ma il fatto di capire che era egoismo allo stato puro, che era per tutti come facevo io; l'importante era soddisfare me stesso con piaceri effimeri senza rispettare minimamente chi mi stava accanto, senza provare alcun sentimento, al massimo col fine di ottenere qualche cosa, come in ogni occasione: ti faccio un favore, e poi mi lasci bere senza rompere. Anche nel sesso avevo imparato ad usare le persone come strumenti del mio piacere, ora inizio a vedere davanti a me una persona da rispettare e da amare.

Le cose sono molto cambiate ed il rispetto è alla base di tutto, anche se rimangono diversi difetti (egoismo, arroganza, presunzione, ecc...) che a volte provocano qualche disaccordo; riconoscerli rende le discussioni accese ma senza rancori, come il peperoncino sugli spaghetti: pizzica ma è piacevole, e poi ci si ride sopra, è bello poter anche litigare sapendo che poi ci si vuole bene, da sempre, da 25 anni, e non è finita qui.

Ad A.A. con tutti i suoi membri devo un ringraziamento per avermi aiutato a smettere di bere, ma al Programma dei Dodici Passi la gratitudine dell'accettazione, che anche se dura né valsa la pena, i miei sentimenti sono solo miei e come la sobrietà solo io con l'aiuto di Dio posso conservarli o gettarli al vento; con Alcolisti Anonimi ho appreso che a volte ciò che sembra un problema, forse non lo è, o ne nasconde un altro, ed ecco come disse Massimo Troisi "pensavo di essere un calesse" invece ero e sono un alcolista come tanti.

Un polidipendente

Ho iniziato la mia "carriera" con le sostanze da bambino, a 14 anni e il mio primo amore fu l'hashish. Mi faceva sentire grande e importante. Subito arrivarono gli psicofarmaci che riuscivano a darmi una carica molto più forte tanto che, forse un po' troppo "carico", finii in un carcere minorile dove incontrai l'eroina. Giunsi a bucarmi ma questo durò solo un anno, Fu un brutto anno ma evidentemente tra me e l'eroina non c'era affinità e l'abbandonai senza neppure uno sforzo troppo grande.

Eliminato questo grave problema mi sentii forte e capace di controllare la mia vita: sicché per dodici anni extasi, coca e alcol la fecero da padroni, riuscendo a piegarmi in due e a farmi stare veramente male. Ogni giorno era peggio del giorno prima ma ormai non sapevo più come gestire i miei problemi.

Andai da un analista e l'effetto fu una immediata riduzione delle sostanze ma non le abbandonai affatto.

Quando riportai a casa mio padre, un alcolista (secondo me era "lui" l'alcolista, non io) e quando lui ricadde io mi avvicinai ai Gruppi grazie a uno psicologo. Ma io ero diverso da quelle persone: ero talmente diverso da loro che mi misi a frequentare Al-Anon. Riuscivo a vedere la mia somiglianza a loro, anche io avevo un alcolizzato in famiglia, ma non riuscivo a vedere me uguale a quegli alcolizzati. Non ero un alcolista, ero figlio di un alcolista.

Capii che non potevo drogarmi più ma l'alcol rimase nella mia vita. Non so se potete capire, ma mi sembrava di bere in modo diverso dagli altri, in fondo per me l'alcol era una scappatoia, un rifugio, mentre per gli A.A. era "la" sostanza.

Una volta, per caso, mi chiesero di portare una persona a N.A. e lì incontrai un vecchio amico di strada. Non so perché, ma rimasi là e in quel momento comincio a cambiare tutto davanti ai miei occhi. Mi si snebbiò la vista e, improvvisamente, vidi le cose per quel che erano: io ero un drogato e un alcolizzato, proprio come quelli che stavano lì, non c'era alcuna differenza tranne e loro. E infatti, potevamo condividere tutte le nostre esperienze, potevamo aiutarci l'un l'altro, perché questo è quello che succede in A.A.: ognuno cerca di aiutare e riceve aiuto e affetto dagli altri. Che importanza ha "la strada" che uno ha seguito per arrivare laggiù? Mio padre alcolizzato, le droghe, tutto, insomma, non era più una differenza dagli altri ma solo il "mio" modo per arrivare là dove stavamo tutti assieme.

Oggi, mi sento sobrio, i problemi persistono e sono tanti ma io mi sento ugualmente felice e quando posso stare con gli altri come me mi sento veramente felice.

Un uomo che ha toccato il suo fondo

Ho 44 anni e un bel giorno, anzi un brutto giorno, al reparto trapianti del policlinico Umberto I di Roma, mi è stato trapiantato il fegato.

Ringraziare è il minimo che posso fare non solo lo staff che ha reso possibile l'intervento ma tutte quelle persone che mi hanno seguito e mi sostengono anche nelle piccole esigenze quotidiane. La malattia mi debilitò parecchio, le forze si ridussero al minimo e l'intervento lasciò un po' di confusione nel mio cervello.

Avendo già vissuto questo stato di incapacità a reagire di fronte a qualsiasi situazione non volevo lasciarmi andare non volevo morire da disperato; già, perché io ho conosciuto la disperazione, la

rassegnazione dell'essere un alcolizzato, una carcassa senza anima, uno che moriva, giorno dopo giorno, senza rendersene conto.

Ho iniziato intorno ai 12-15 anni con un bicchiere di vino che, unito all'acqua, i miei genitori approvavano "tanto ormai ero un ometto", ma in quel bicchiere tanto ingenuo ho trovato l'alcol che dava una dolce sensazione di coraggio, di forza che scioglieva la timidezza. Alle feste era una pacchia, così, senza rendermene conto, mi ritrovai a chiedermi se bevevo un po' troppo o ero un alcolizzato a soli 25-28 anni. L'unica risposta veniva da una bottiglia: "Bevi" mi dicevo, "ed ogni dubbio passerà, andrà meglio". Ho passato così 10 anni successivi da rassegnato ubriacone, da fallito, non servirono ricoveri in vari reparti (neuro, psichiatria, medicina) né denunce o ritiri di patente o prediche dalle più svariate provenienze non c'era più vergogna, né dignità; l'alcol mi aveva rubato l'anima, era la disperazione, la paura, gli incubi, il mondo mi era contro, scarafaggi, serpenti e insetti vari a volte invadevano la mia casa e mi assalivano, dovevo bere, bere e bere, non capivo perché, dove erano finite le piacevoli sensazioni di un bicchiere di vino provate da ragazzo???? Mi rimaneva solo una domanda: perché?

Non ne potevo più, odiavo tutto, me stesso, la gente, il bere che a volte non riuscivo a tenere nello stomaco, odiavo le mie gambe sempre più bluastre, la faccia paonazza con gli occhi iniettati di sangue; un tempo ero un bel ragazzo. Era tutto finito.

Quando arrivò la diagnosi feroce: cirrosi, mi sembrò che fosse la giusta sentenza, la ovvia conclusione di una vita gettata al vento. Ormai non c'era più niente da fare, l'ultimo legame che avevo col resto degli uomini era scomparso. Forse sarei morto ma se fossi sopravvissuto lo avrei dovuto alla morte di qualcun altro. Un trapiantato non si recupera, non ha più vita normale davanti a sé, non ha prospettive, zero speranze: non ci crede più. Ero un "diverso" e lo sarei rimasto per sempre.

Fu allora che venne la svolta, ho incontrato delle persone membri di A.A: che nelle esperienze che mi raccontavano davano una risposta ai miei perché,

qualcuno che mi ha raccontato anche nei minimi dettagli ciò che stavo provando: rabbia, rancori, odio, incubi ecc... come conoscevano i miei malesseri più nascosti (nascosti anche a me): loro c'erano passati, avevano attraversato l'inferno dell'alcolismo e ora erano sobri. Mi invitarono a seguire un semplice programma giornaliero, rinunciare al primo bicchiere e non sarebbe arrivato né il secondo né l'ultimo (quello che mi faceva male).

Il desiderio di bere era forte ma con difficoltà ho seguito i loro consigli, e da allora non ho più bevuto, un modo nuovo di affrontare le giornate, con un po' di serenità nel cuore con tante persone intorno che mi vogliono bene, le stesse che bevendo credevo mi odiassero.

Quando conobbi A.A. mi parlarono di miracoli: non ci credevo, mi sembravano cose da visionari e illusionisti, mi sto rendendo conto che le visioni miracolose forse non le vedrò ma che almeno nel mio caso i miracoli si non avverati; è questione di tempo e di speranza e. prima o poi, non si sa dover né quando o per mano di chi, il miracolo si avvera, e di questi ce ne sono tutti i giorni.

Fu la serenità e la sobrietà che mi ha regalato il gruppo, fu la forza che mi veniva dal sentire che i miei amici, diversi ma uguali, erano sempre con me, furono queste le cose che mi permisero di affrontare il trapianto con una voglia di vivere e di stare bene che credevo ormai morta per sempre.

Ringrazio Dio che mi ha offerto tre possibilità per nascere: venendo alla luce ad opera dei miei genitori, la seconda per opera di Alcolisti Anonimi smettendo di bere e conoscendo un po' di serenità, la terza per opera dei chirurghi e dei medici che da sempre mi hanno curato ed ora rimesso al mondo.

Infinitamente grato a tutti coloro che mi hanno regalato una vita dignitosa.

Una donna che non ha toccato il suo fondo

Si può cadere nella trappola mortale dell'alcolismo conducendo una vita normale, quasi banale, senza

problemi apparenti o comunque con dei problemi comuni alla maggior parte dell'umanità, senza avvenimenti traumatici? Ebbene, sì. È accaduto proprio a me. Certo, fin da piccola avevo sviluppato una sorta di avversione nei confronti degli altri rifugiandomi sempre più in un mondo di illusioni, fantasticherie, sogni, un mondo fatto di libri e di dischi nel quale, man mano che crescevo, i miei coetanei entravano sempre in modo sporadico. Odiavo trovarmi in mezzo agli altri, confrontarmi con loro. Non mi sentivo mai a mio agio e preferivo di gran lunga la solitudine. Anche se non me ne rendevo conto soffrivo di un grosso senso di inferiorità, avevo paura del giudizio di tutti e, per evitarlo, mi chiudevo in uno splendido isolamento, avevo un atteggiamento altezzoso e scostante mentre invidiavo tutti quelli che si divertivano, che giocavano insieme, che ridevano, che sembravano felici. Io me ne stavo lì raccontandomi che aspettavo che gli altri capissero i miei disagi ma spesso, appena qualcuno cercava di avvicinarsi, mi ritraevo impaurita. Mi ero costretta una corazza ma dentro c'erano mille fragilità, insicurezze, frustrazioni, insoddisfazioni e soprattutto paura. Paura di vivere, di affrontare gli imprevisti, le responsabilità. In quel mondo che ruotava tutto intorno a me c'era mia madre, che eventualmente mi toglieva dagli impicci e decideva per me, che risolveva ogni problema e a me andava bene, o almeno così credevo.

In questo modo la vita è andata avanti senza intoppi: finiti gli studi e dopo lunghi e diversi soggiorni all'estero, durante i quali i miei disagi erano arrivati al culmine – ero sempre più sola e piena di paure – ho trovato un buon lavoro e subito dopo mi sono sposata. Il mio è stato ed è tuttora un ottimo matrimonio.

E allora, come sono diventata un'alcolista? Ho cominciato a bere tardi (nella mia famiglia d'origine non c'era l'abitudine di bere) perché l'alcol mi dava sensazioni gradevoli e soprattutto perché mi piaceva e le rare quanto violente sbronze non costituivano un motivo di allarme o di pericolo. Il vino, ho bevuto praticamente solo e soltanto vino bianco, era buono e in sua compagnia la vita sembrava meno faticosa

da vivere. Bere è diventato così, piano piano, una tragica abitudine che ha distrutto tredici anni della mia vita e mi ha quasi uccisa.

Il vino mi faceva compagnia; la mia visione della realtà, già distorta da sempre, diventava ancora più ovattata, distante; l'ansia e la sensazione di inadeguatezza sfumavano in un'illusione di benessere, di sicurezza, di stolidità allegria.

Per un certo periodo ho bevuto solo un po' di più rispetto alla norma, poi inconsapevolmente il "po' di più" è diventato sempre di più e soprattutto è diventato continuativo. Io, però, continuavo a sentirmi bene, anzi riuscivo a reggere grosse quantità di alcol senza ubriacarmi, senza perdere il controllo delle mie azioni: ero sicura di avere trovato la medicina giusta per tutti i miei problemi.

Non posso dire che ci sia stato un vero "fondo" nella mia vita: non sono mai dovuta ricorrere a cure ospedaliere, a disintossicazioni, non sono mai stata arrestata e neppure fermata: in fondo, a parte mio marito, nessuno mai mi ha rimproverato per il mio bere, né tanto meno ho perso lavoro e amici (perché, in realtà, non avevo né l'uno né gli altri). Forse, proprio questa mancanza di avvenimenti eclatanti ha fatto sì che la mia vita sia scesa pian piano sempre più in basso.

Vivevo così, giorno dopo giorno, con la mia vecchia abitudine di non confidarmi con nessuno, aspettando che qualcuno mi togliesse dall'impiccio, che trovasse una soluzione (certo, mi illudevo che mia madre ci sarebbe riuscita ma nel frattempo era prematuramente morta).

Il termine alcolizzata mi faceva orrore e ne avevo un concetto, o preconetto, del tutto distorto: gli alcolizzati potevano essere solo persone all'ultimo gradino della scala sociale o, all'opposto, grandi geni, come artisti, poeti, pittori, ecc... Io non appartenevo, così come non appartengo, a nessuna di queste due categorie e poi non mi mancava niente: avevo una bella famiglia, un marito che mi aveva sempre voluto bene, malgrado tutto, malgrado il mio pessimo carattere, due figli che crescevano sani e belli, una casa come piaceva a me: comoda e in mezzo al verde. E allora io non ero

un'alcolista? O, magari, lo ero ma era comunque tutta un'altra cosa e per me non poteva valere nulla di quello che poteva essere vero per un comune, stupido, povero alcolizzato.

Il fisico se ne andava a pezzi ma non confessavo nemmeno al medico, che in qualche modo cercava di curarmi, quale fosse il mio vero problema: di certo lui non avrebbe potuto capire come una "signora per bene", del tutto normale come la sua vita, potesse bere così tanto; solo la morte avrebbe potuto porre rimedio ai miei problemi (ma quali erano?) e così aspettavo passivamente che il mio tragico destino si compisse.

Ma non doveva essere così. Mio marito, che cercava in tutti i modi di aiutarmi, senza peraltro riuscirci, mi aveva procurato un'indicazione: Alcolisti Anonimi, e poiché sapeva benissimo che ormai non avevo più memoria, andava scrivendo, ogni tanto, quel messaggio su vari bigliettini. Ci ho messo un'infinità di tempo, quasi quattro anni, a prendere in considerazione l'eventualità che quel messaggio avrebbe potuto essere la risposta ai miei problemi perché, continuando ossessivamente a coltivare l'illusione che sarei riuscita di nuovo a gestire l'alcol, che avrei di nuovo potuto bere in maniera normale. Imputavo agli altri questa mia incapacità e aspettavo che le situazioni cambiassero, rimandando all'indomani ogni tipo di decisione. Però quel domani non veniva mai; le circostanze cambiavano, cambiavano le stagioni ma la mia condizione non cambiava, anzi peggiorava inesorabilmente. Finalmente, raccolto tutto quel poco coraggio che mi restava, ho ascoltato quel messaggio, sono approdata in un Gruppo di Alcolisti Anonimi; il mio destino ha preso tutto un altro corso.

Cos'è successo? Sono riuscita, grazie all'aiuto spontaneo, sincero degli altri alcolisti, a spezzare il circolo vizioso che si era creato tra me e l'alcol. Sono riuscita miracolosamente laddove la mia forza di volontà non era mai riuscita ad arrivare, e sì che mi era sembrato di metterci impegno: sono riuscita a smettere di bere! E non solo. Il programma di recupero, fatto insieme agli altri, un po' per volta, mi ha consentito di capovolgere completamente i

miei atteggiamenti nei confronti della vita e soprattutto del mio prossimo. Ho potuto così individuare i lati oscuri del mio modo di essere, di mettere in luce tutti quei disagi che mi avevano accompagnata da sempre e questo ha fatto sì che crollassero tutte le barriere di inutile difesa che mi ero costruita. Ho potuto finalmente apprezzare il valore dell'amicizia, della fiducia in me stessa e negli altri, della speranza, della consapevolezza di poter essere una persona, come tante altre, libera di fare delle scelte e in grado di assumersi delle responsabilità mettendo nel conto anche la possibilità di sbagliare. Consapevole di avere limiti, difetti ma anche capacità e pregi. Ho smesso di subire la vita considerandola come una punizione o una condanna e considero ogni giorno un dono prezioso da sperimentare con buona volontà, talvolta con entusiasmo, curiosa di scoprire cosa mi riserva il domani. La vita è finalmente mia e voglio esserne responsabile.

Un appartenente alle forze dell'ordine

Il mio nome è Giovanni sono un alcolista. Questa è la frase che più di una volta mi ripeto ogni giorno, e la ripeto perché per me è importante ricordarmi chi sono. È importante, perché solo ricordandomi chi sono e cosa ho passato riesco a vivere oggi in modo un po' più sereno.

Credo che qualsiasi altro alcolista possa identificarsi nelle mie parole come guardandosi allo specchio, visto che le nostre storie, per quanto possano sembrare diverse, alla fine si somigliano tutte: sono semplici storie di pura disperazione.

Nel mio caso le cose si complicano, perché sono un'appartenente alle forze dell'ordine, pertanto una persona legittimata a girare armata e quindi potenzialmente molto pericolosa con l'assunzione di sostanze alcoliche. Questo almeno è quanto viene sostenuto da chi mi dirige, né onestamente mi sembra possibile dare torto a una considerazione così ovvia.

Detto ciò, il mio volermi salvare è stato reso più difficile proprio per il mio lavoro, per me diventa

fondamentale l'anonimato, si inserisce nel mio cervello un tarlo, una paura ricorrente: perdere il posto di lavoro. Vivendo nel meridione, in una delle regioni a più alto tasso di disoccupazione, sarebbe diventato difficile, se non impossibile, trovare un nuovo lavoro alla mia età.

Mentre pensavo a quanto fosse importante per me lavorare, incominciavo anche a capire che sarebbe comunque stato impossibile continuare a farlo visto che l'alcol era diventato padrone assoluto della mia vita. Era questione di tempo: se non fossi riuscito più a nascondere la mia malattia sicuramente da lì a poco avrei perso anche il lavoro.

La situazione era questa, dovevo per forza di cose uscire allo scoperto e in uno dei momenti più difficili della mia vita, quando per me sembrava tutto perso decisi di arrendermi e chiesi aiuto alla mia famiglia la quale mi mise in contatto con un AA. Da quel giorno per circa due anni le cose filarono lisce.

A causa del mio lavoro però diventava per me difficile da mettere in pratica uno dei principi fondamentali del nostro Programma, quello che ci invita a portare il messaggio. Nel gruppo soffrivo per questa discriminante che diventava un peso insopportabile quando nelle riunioni si parlava di portare il messaggio. Sì, mi sentivo un alcolista, ma "diverso".

Devo sottolineare che vivo in una città non molto grande e che all'interno del Comando nel quale lavoro rivesto un posto di responsabilità per cui finisco spesso sui giornali, e che per tale ragione sono una persona abbastanza nota. Per meglio dire, sono soprattutto conosciuto tra chi nella vita ha deciso di svolgere un lavoro nettamente opposto al mio, ossia delinquente.

Determinato sino in fondo a svolgere il mio ruolo di alcolista anonimo, una buona volta mi decisi che dovevo comunque mettermi a disposizione di chiunque avesse bisogno, bastava che fosse un alcolista, per cui mi trovai a fare un Passo 12 a una persona che aveva problemi con la giustizia. Il risultato fu che questo amico dopo un po' ricadde, mettendosi poi ad andare in giro dicendo di essere un mio grande amico, anzi vantandosi addirittura della mia amicizia: naturalmente questo accadeva

soprattutto quando veniva fermato da una qualche pattuglia... Questo mi creava, inutile dirlo, notevole imbarazzo e solo per mia fortuna gli episodi si sono fermati a livello del mio Comando. È facile capire che se tutto fosse andato oltre la situazione mi avrebbe cerato guai che sarebbero andati ben oltre il semplice imbarazzo.

Dopo questa poco piacevole esperienza il mio bisogno di anonimato personale crebbe a dismisura, e la domanda insistente era sempre la stessa: oggi aveva un senso rischiare il lavoro per aiutare un altro alcolista? Che ne sarebbe stato del mio precario stato psichico se mi fossi trovato senza un'occupazione? Sicuramente non sarei stato in grado di resistere e tenere testa a questa nuova situazione, emi sarei trovato col bicchiere in mano senza rendermene conto.

La scelta era per me sempre più difficile, ma anche in questa occasione il Potere Superiore decise per me, facendomi rendere conto che tutto ciò che sarebbe successivamente successo nella mi avita poteva essere solo conseguenza della mia sobrietà, per cui anche il lavoro della mia vita doveva venire dopo di questa: per me la cosa più importante era non bere, e se per riuscirci dovevo uscire allo scoperto portando il messaggio a qualunque altro alcolista, incensurato o meno, dovevo farlo. Le eventuali conseguenze per la perdita del mio anonimato dovevano diventare argomento da discutere successivamente, diventavano problemi da affrontare solo quando si fossero presentati.

Non potevo pretendere che il gruppo chiedesse al nuovo venuto la fedina penale!

Avevo con questa mia decisione accettato l'idea di dover essere come tutti gli altri alcolisti. Non dovevo più sentirmi un "diverso", uno che non poteva portare liberamente il messaggio, che doveva fare molta attenzione a chi c'era nel gruppo e a chi fosse il nuovo venuto, un alcolista "diverso" cui si presentava un futuro in cui avrebbe potuto fare gruppo solo a condizione che vi fossero solo persone di cui "si poteva fidare".

Con il graduale accrescersi della mia sobrietà ho imparato a convivere con quello che oggi forse neanche

penso sia più un vero problema, e così mi sono trovato a far gruppo con persone che non molto tempo prima avevo denunciato. A essere sincero, a volte questo fatto mi mette un po' in difficoltà, ma ho imparato a considerarlo come un prezzo da pagare per il mantenimento della mia sobrietà.

Oggi vorrei fare ancora di più per AA, vorrei cercare di aiutare per quanto sono stato aiutato, ma la sobrietà non è merce che si compra al mercatino sotto casa: bisogna lavorare sul Programma e dare tempo al tempo. Certo, ognuno ha i suoi tempi e ognuno di noi deve uscire allo scoperto solo quando si sente pronto, soprattutto che pensa di essere un "diverso", ricordando che nella vita nulla è più grave che ritornare a bere. Buone ventiquattrore a tutti. Giovanni.

Un giovane carcere

Prima di tutto vorrei salutare tutti e rompere il ghiaccio descrivendomi un attimino al meglio possibile: allora, io sono un ragazzo di ventuno anni, nato in Marocco ma attualmente vivo in Italia da ben nove anni, e purtroppo ora mi trovo in carcere per una storia che ritengo assurda!

Però cominciamo per gradi: quando sono arrivato in Italia ho cominciato a lavorare con mio padre, a circa dodici anni, facendo l'ambulante (il "Vu' cumprà"); questo l'ho fatto per circa tre anni dando tutto il mio guadagno della giornata a mio padre.

Dopo tutto questo lavoro e fatica e sudore (perché a dire la verità non è facile fare questa vita!) mio padre doveva partire con la sua seconda moglie per il Marocco, chiesi un favore che lui mi aveva promesso da tempo: comprare una parte di terreno per mia madre naturale (la sua prima moglie); allora lui partì e io continuavo imperterrito a lavorare per due mesi mettendo da parte i miei guadagni. Una sera telefonai a mia madre e venni a sapere che quella famosa promessa, lui non l'aveva mantenuta! Allora per non avere problemi per la testa provai a

bere un bicchierino e da lì continuai man mano prendendo il vizio dell'alcol. Nel frattempo cominciai a sentirmi sempre più grande, in un certo senso un po' "importante" e così mi comperai un motorino e di conseguenza finii tutti i soldi. In quel periodo tornò mio padre e decisi di parlargli a tavolino per il fatto che non volevo più dare i soldi a lui, perché lui era egoista, voleva tutto per lui, e io sinceramente non mi sentivo affatto egoista, anzi molto onesto e pretendo l'onestà di qualsiasi persona; ed è ben per questo che mio padre non accettò la decisione di giovane adulto e così mi cacciò da casa. A quel punto cominciai a bere sempre di più. Ma non sapevo che dentro di me cominciava, o meglio aumentava sempre di più il problema dell'alcol.

Trovai un lavoro da mio zio in una fabbrica meccanica, lavorai per circa sei mesi, ma purtroppo c'era sempre questo grande problema di uscire dal labirinto dell'alcolismo, così persi pure il lavoro. Avendo voglia di cambiare aria, andai in Marocco a trovare mia madre per tre mesi e mezzo, ma non riuscivo a smettere di bere; poi avendo nostalgia dell'Italia tornai e trovai dimora presso amici (pure loro bevevano). Dopo tempo fui arrestato per un furto, così intervenne mio padre, visto che ero minorenne e mi tirò fuori senza problemi. Con l'occasione tornai ad abitare con lui, trovai un lavoro, ma nel frattempo bevevo con i miei amici! Senza pensare alle conseguenze a cui andavo incontro.

A questo punto mi convertii per il fatto che i soldi e decisi di versare L. 500,000 mensili a mio padre; il resto era per il vestiario e per il vizio di bere. Mio padre partì ancora per il Marocco e io fui arrestato un'altra volta e di conseguenza avendo diciott'anni non ebbi un aiuto. Ora mi trovo in carcere da due anni e mezzo per una storia troppo assurda, io tuttora mi reputo innocente! Comunque questo ha avuto un risultato positivo, perché ho capito cosa vuol dire "smettere di bere"! È stata molto dura il primo anno e mezzo perché ogni tanto cadevo in tentazione ma poi ho deciso di darci un taglio. Ora sono dieci mesi che non tocco un bicchierino grazie alle persone che stanno al

mio fianco. Vi assicuro che c'è gente bravissima che ti aiuta. Da poco faccio colloqui con Alcolisti Anonimi e leggo i “Dodici Passi di AA”: mi dà tanta forza di volontà per non cadere in tentazione. Non mi sento più diverso, spero di continuare così facendo tanti auguri a tutti quelli che vogliono uscire da questo labirinto.

Ora, tutti noi “diversi” stiamo assieme

Ora noi tutti, persone “diverse”, stiamo assieme. Diverse come sono una dall’altra le storie di questo opuscolo. Avete notato il tema comune che corre in molte di esse? Una suora: “Io potevo sentirmi come loro, perché vivevamo una stessa avventura”; Felice: “mi portavano al gruppo, assieme scherzavamo e ridevamo”; uno zingaro: “un insieme di persone che come me rinnovano, giorno per giorno, il desiderio di smettere di bere”. Un professionista: “Ho capito che anche io ero ammalato, e, cosa che allora mi è sembrata strana, ho cominciato a stare meglio man mano che comprendevo quanto fosse grande la mia malattia”. Questo è il tema che voi sentite trattare migliaia di volte nella nostra letteratura, il tema della fratellanza e del “mettere in comune”. Dice un uomo omosessuale: “pensavo di essere un calesse, invece ero e sono un alcolista come tanti”. Prima o dopo la maggior parte di noi riesce a esprimere questa verità che si acquisisce nella nostra associazione.

Forse, per sentirvi più a vostro agio, vorreste trovare parecchie riunioni speciali di A.A. (come se ne possono trovare, ad esempio, negli USA): per soli agenti di polizia, per soli gay, per sacerdoti, per giovani, per medici, per immigrati, per principianti di AA, o per sole donne. L’andare ad alcune di queste riunioni quando siete nuovi di A.A. potrebbe certo facilitare all’inizio la via del recupero, ma i più gioiosi, i più salutari dei recuperi capitano alle persone che frequentano le riunioni di A.A. in cui si trovano assieme tante persone, ognuna con il proprio vissuto. Abbiamo scoperto che è poco saggio limitare la nostra cerchia alle persone che ci somigliano completamente. La segregazione dà alla nostra “singolarità” un’importanza malsana. Troviamo che è più piacevole e salutare entrare nella corrente principale della vita di A.A. e mescolarci a tutti gli altri, non stare solo con coloro che credono di essere “diversi”.

Eccoci. Siamo tutti diversi. Siamo tutti notevolmente speciali. Ma siamo anche tutti alcolisti e tutti insieme sobri in A.A. In questo siamo tra noi più simili che diversi. Qui, in A.A., troviamo un modo di condividere la nostra umanità, e questo ci mette in grado di vivere nel mondo le nostre vite assai diverse e di seguire i nostri separati e individuali destini. Sarete perciò benvenuti fra noi.

I Dodici Passi di Alcolisti Anonimi

- 1) Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- 2) Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- 3) Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre 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, l'esatta natura dei nostri torti.
- 6) Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- 7) Gli abbiamo chiesto con umiltà 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 il nostro 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*, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- 12) Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Le Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi

- 1) Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- 2) Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
- 3) L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
- 4) Ogni gruppo dovrebbe essere autonoma, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- 5) Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- 6) Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od 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 piuttosto 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 personalità.

I Dodici Concetti per il Servizio

- 1) La responsabilità finale e l'autorità ultima per il servizio in A.A. dovrebbero rimanere sempre prerogativa della coscienza collettiva della nostra associazione.
- 2) Quando, nel 1955 i Gruppi di AA approvarono lo Statuto definitivo della loro Conferenza dei Servizi Generali, delegarono a questa la completa autorità per la conduzione dei nostri servizi; in tal modo fecero della Conferenza, fatta eccezione per una qualsiasi modifica delle Dodici Tradizioni o dell'Articolo 12 dello Statuto della Conferenza, la vera voce e l'effettiva coscienza di tutta la nostra associazione.
- 3) Come tradizionale mezzo per formare e mantenere un appropriato rapporto di lavoro fra i Gruppi, la Conferenza, il Consiglio dei Servizi Generali di AA e le sue Società di Servizio, il personale, i comitati e i dirigenti-responsabili operativi, viene qui proposto di assegnare a ognuno di questi elementi del servizio un tradizionale "Diritto di Decisione", assicurando così una loro efficiente leadership.
- 4) Nella struttura della nostra Conferenza dobbiamo mantenere, a tutti i livelli di responsabilità, un tradizionale "Diritto di Partecipazione", avendo cura che a ogni sezione o gruppo dei nostri servitori venga concessa una rappresentanza con diritto a un voto proporzionato alla responsabilità di ciascuno di essi.
- 5) In tutta la nostra struttura di servizio dovrebbe prevalere un tradizionale "Diritto di Appello", assicurandosi così che l'opinione della minoranza venga ascoltata e che le istanze personali vengano prese in attenta considerazione.
- 6) La nostra Conferenza dei Servizi Generali ha, per conto di AA nel suo insieme, la principale responsabilità per la conduzione dei nostri servizi e le spetta, per tradizione, la decisione finale in merito alle linee di condotta e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e la responsabilità

operativa relative alla maggior parte di queste materie dovrebbero essere esercitate in primo luogo dai Fiduciari che partecipano alla Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di AA.

- 7) La Conferenza riconosce che lo Statuto e i regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che in base a essi i Fiduciari hanno piena facoltà di dirigere e condurre tutte le attività del servizio di Alcolisti Anonimi. È inoltre inteso che lo stesso Statuto della Conferenza non è in sé un documento legale; esso fa invece affidamento, per la sua efficienza operativa, sulla forza della tradizione e sulla consistenza dei fondi di AA.
- 8) I fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali agiscono nell'ambito di due principali competenze:
a) per quanto riguarda le linee di condotta in generale e le finanze essi sono i principali pianificatori e amministratori. Essi e i loro Comitati gestiscono direttamente queste attività; b) per quanto riguarda i nostri servizi, costituiti separatamente in società per azioni, ai Fiduciari competono principalmente il possesso di tutto il pacchetto azionario e la supervisione, che viene esercitata mediante la facoltà che essi hanno di nominare tutti i consiglieri di amministrazione delle società stesse.
- 9) Buoni leader di servizio, insieme a validi e appositi criteri per la loro scelta, sono a tutti i livelli indispensabili per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La principale leadership del servizio, una volta esercitata dai fondatori di AA, deve necessariamente passare ai Fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi.
- 10) Ogni responsabilità di servizio dovrebbe avere una corrispondente autorità; la portata di tale autorità dovrebbe essere sempre ben definita tanto dalla tradizione, quando da una risoluzione, da una specifica descrizione del lavoro, oppure da appropriati statuti e regolamenti.
- 11) Dal momento che i Fiduciari possiedono la responsabilità finale per la conduzione del servizio di AA, essi devono fare sempre affidamento sull'assistenza dei migliori comitati, amministratori delle Società di Servizio, dirigenti, impiegati e

consulenti. Perciò la composizione di questi fondamentali comitati e consigli, le qualifiche dei collaboratori, il metodo della loro ammissione nel servizio, i metodi della loro rotazione, il modo in cui vengono messi in relazione tra loro, gli speciali diritti e doveri dei nostri dirigenti, del personale e dei consulenti, insieme a un giusto compenso, saranno considerate sempre questioni di estrema importanza.

- 12) Garanzie Generali della Conferenza: in tutti i suoi procedimenti la Conferenza dei Servizi Generali osserverà lo spirito delle Tradizioni di AA, avendo la massima cura che la Conferenza non diventi mai un centro di pericoloso potere o ricchezza; che il principio ispiratore della sua attività economica sia poter disporre di fondi sufficienti, più un'ampia, prudente riserva; che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una condizione di ingiustificata autorità sugli altri; che le decisioni importanti siano prese dopo discussione, voto e, quando possibile, con una sostanziale unanimità; che nessuna azione della Conferenza sia mai di punizione personale o di incitamento a pubbliche controversie; che, sebbene la Conferenza possa gire per il servizio di Alcolisti Anonimi, non compirà mai alcun atto di governo; e che, allo stesso modo dell'Associazione di Alcolisti Anonimi che essa serve, la Conferenza stessa rimarrà sempre democratica nel pensiero e nell'azione.

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.*

