

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

UNITA'
RECUPERO
SERVIZIO

ANNO 11° - N. 9-12

SETTEMBRE-DICEMBRE 1983



CREDI PIU' PROFONDAMENTE. MANTIENI LA TUA FACCIA IN ALTO, VERSO LA LUCE,
ANCHE SE IN QUEL MOMENTO NON LA VEDI.

(DA "COME LA VEDE BILL" - PAG. 3)

INSIEME

*mensile dell'Associazione
Alcolisti Anonimi*

Direzione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Amministrazione

Silvano Furio Lupi
Via Orcagna, 22
50121 - Firenze
Tel.: (055) 677941

Redazione

Via D. Lupatelli, 62 E
00149 - Roma
Tel.: (06) 5280476 - 7574222

Redazione

Via T. Tasso, 7
20123 - Milano
Tel.: (02) 4691261

Direttore Responsabile

Elio (Roma)

Responsabile Redaz. Milano

Riccardo (Milano)

Comitato A.A.

Emilio (Mantova)
Giancarlo (Dofo) - Tel.: (049) 28783
Guido (Padova) - Tel.: (049) 692960
Gustavo (Roma) - Tel.: (06) 891629
Riccardo (Milano) - Tel.: (02) 4691261

Traduzioni

Marisa (Perugia)

Registrazione Tribunale
di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Sommario

ANNO II° - N. 9-12

SETTEMBRE - DICEMBRE 1983

Pag.

- 1 - Una lettera del Segretario Coordinatore di A.A. (di Roberto)
- 2 - I Servizi Generali di A.A.
 - Ritagli di... stoffa (di Fernando - Roma)
- 3 - ...e c'è il silenzio... (di Carola - Firenze)
- 4 - Quando il mio io diventa il Mio IO (di F. M. Manhattan, N. Y.)
- 5 - Il nostro passato, il programma di A.A., il nostro futuro (di Nicola - Pordenone)
- 6 - Amici miei, parliamo d'amore?
 - Non voglio più piangere, né ricadere (di Paola)
 - Il dono meraviglioso... (di Mariangela - Bologna)
- 8 - Il Signor Importante (di Anonino - California)
- 9 - Troppi racconti di sbornie (di Marita T.)
- 10 - Sono come tutti gli altri, ma con una esperienza in più... (di Albano - Udine)
- 11 - A.A. come esperienza di vita: il cambiamento (di Adalberto - Roma)
 - Grazie, Alcolisti Anonimi (di Luciano - Bassano del Grappa)
- 12 - Testimonianza di un membro del Gruppo di Perugia (di Roberto - Perugia)
- 13 - Punta l'arma alla tempia... (di Mario - Roma)
- 14 - Dai ricordi del... tempo passato (di Lino - Perugia)
- 15 - Inserto Al Anon
 - I figli adulti degli alcolisti: Karen e Tim
 - Le 12 Tradizioni per l'Unità di Al Anon: IX e XII (da Forum)
 - Nel mio giardino cresce la pazienza (di Dennie B. Alden, N.Y.)
 - ...e nel mio "cresce" la fiducia... (di J.C. Stanford)
 - Il Piano per il nostro progresso: IV Passo (seguito dei numeri precedenti)
- 19 - Da Rimini... con Amore (di Letizia - Roma)
- 20 - Dalla parte di Lei
 - Scoprirete e farete scoprire...
 - Il mio Dodicesimo Passo (di Carola - Firenze)
- 22 - Riflessioni (di Roberta - Lecce)
- 23 - La nostra letteratura come strumento indispensabile di crescita (di Al - Londra)
- 25 - Il pettegolezzo: il colpevole numero uno (di Albany Peter)
- 27 - Cosa mi ha dato A.A. (di Maria Teresa - Sassari)
 - Il nostro giornale
- 28 - La Cronaca dei Gruppi
- 31 - I compleanni

I disegni sono a cura di Simona - Roma.

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

UNA LETTERA DEL SEGRETARIO COORDINATORE

Amici cari, il vostro segretario che ha cominciato ora a leggersi queste mie poche righe di saluto, avrà già messo in comune con voi le esperienze che ha vissuto a Rimini, vi avrà già raccontato come si sono svolte le elezioni e come si sia manifestata con chiarezza inequivocabile l'indicazione della nostra unità, ultima e finale Autorità.

Forse varrebbe la pena nei Gruppi dedicare qualche riflessione su questi meccanismi quasi sovranaturali e magici che la saggia umiltà dei nostri fondatori ci hanno fornito per scegliere i nostri fidati servitori.

Come primo fra questi sono a vostra disposizione per servirvi nello spirito di A.A. e per coordinare sempre ed ancora nello spirito di A.A., il servizio degli altri vostri servitori fidati affinché il nostro scopo primario - aiutare chi soffre e ci chiede aiuto - possa realizzarsi il più speditamente e funzionalmente possibile.

L'altro mio compito di tutore delle tradizioni cercherò di svolgerlo mettendo amorevolmente ed umilmente in comune con voi la lunga esperienza accumulata al servizio di A.A..

Questo vi debbo: tenere la nostra Associazione unita, perchè dalla unità di A.A. dipendono le nostre vite e le vite di quelli che verranno.

Ci vedremo presto, ma intanto aiutatemi a servirvi: il mio numero di telefono è 06/803195; tutti i mercoledì mi troverete dalle 15,30 alle 19,30 nella Sede dei Servizi Generali a Via Lupatelli 62/E, tel. 06/5280476.

L'Assemblea di Rimini ha chiuso con le sue scelte (sette servitori fidati variamente preparati a lavorare nei diversi campi in cui si porta il messaggio e si esercita il servizio)

una lunga dolorosa crisi di crescita della nostra A.A.: auguriamoci tutti assieme che se ne apra un'altra che, nella rinnovata unità, ci consenta di portare la buona novella al maggior numero possibile di fratelli malati che ancora soffrono.

Ringrazio il Potere Superiore, ringrazio del dono della vita Bill e Bob, ed i servitori fidati che mi

hanno preceduto, Carlo I, non dimenticando mai ed anzi sottolineando - come sempre - gli alti meriti del suo servizio essenziale per la nascita e crescita della nostra A.A., e Silvano che ha amato ed ama con esemplare umiltà la nostra Associazione, ringrazio tutti voi e vi abbraccio con antico affetto A.A.

Roberto

LE DODICI TRADIZIONI

- 1 - Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il ristabilimento personale dipende dalla unità di A.A.
- 2 - Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità suprema: un Dio amoroso, 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'unica condizione richiesta per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
- 4 - Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni che riguardano altri gruppi, oppure che riguardano A.A. nel suo insieme.
- 5 - Ciascun gruppo non ha che un solo fine principale: trasmettere il suo messaggio all'alcolata che soffre ancora.
- 6 - Un gruppo di A.A. non deve mai avviare, o finanziare, o prestare il nome di A.A. ad organizzazioni similari oppure estranee: questo ad evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro principale fine spirituale.
- 7 - Ciascuno dei gruppi deve mantenerli completamente da solo, rifiutando contributi estranei.
- 8 - Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale. Tuttavia i nostri servizi centrali potranno assumere degli impiegati speciali.
- 9 - A.A. come tale, non dovrà mai essere organizzata. Tuttavia si potranno costituire dei consigli o dei comitati, direttamente responsabili verso quelli che essi servono.
- 10 - Alcolisti Anonimi non ha opinioni su soggetti estranei e, di conseguenza, il nome di A.A. non dovrà mai essere coinvolto in pubblica controversia.
- 11 - La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare il nostro anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, della televisione e del cinema.
- 12 - L'anonimato è la base spirituale delle nostre Tradizioni e dobbiamo sempre ricordarci di porre i principi al di sopra dei singoli individui.

I SERVIZI GENERALI

A seguito delle decisioni dell'Assemblea Generale dei Segretari di Gruppo svoltasi a Rimini il 15 ottobre il nuovo Comitato di Servizio di A.A. Italiana risulta così composto:

Segret. Coordinatore: Roberto C.
Membri: Guido M. (Padova), Edoardo C. (Udine), Franco B. (Modena), Carlo E. (Roma), Riccardo C. (Milano), Umberto S. (Firenze).

Nel corso della prima riunione del Comitato di Servizio svoltasi a Padova il 29 ottobre, sono state assegnate le seguenti deleghe:

- Vice Segretario Coordinatore: Guido M.
- Comitato per la Letteratura: Carlo E. come responsabile e Guido M., Edoardo C., Giancarlo G. (Padova), membri del Comitato Operativo di Servizio.
- Comitato Amministrativo: Cesare P. (Roma) come responsabile, Maurizio S. (Roma) come Tesoriere e Giansandro B. (Roma) e Umberto S. (Firenze) come revisori. Il Conto corrente postale di A.A. sarà tenuto a firma del Tesoriere Maurizio S. e del Segretario Coordinatore Roberto C.
- Comitato per i Mass Media e l'Informazione Pubblica: Roberto C. e Guido M. come responsabili.
- Comitato per "Insieme": Riccardo C. e Franco B. come responsabili, mentre la struttura di servizio è così composta: Direttore Responsabile: Elio S. (Roma); Direttore Amministrativo: Cesare P.; Tesoriere: Maurizio S.; revisori: Giansandro B. e Umberto S.
- Il Conto Corrente postale o bancario sarà autonomo e sarà a firma di Roberto C., Cesare P. e Maurizio S. (due firme su tre).

Giunga ai nuovi "grandi" servitori di A.A. l'augurio fraterno di buon lavoro da parte di tutti i lettori di "Insieme".

da Rimini: RITAGLI.... DI STOFFA

Altri amici hanno riferito su queste colonne con talento e dovizia di particolari sulla Convenzione svoltasi a Rimini dove A.A. si è fatta cucire addosso un elegante abito da sera. Il modello è: Unità, Recupero, Servizio ed è stato disegnato con maturità e serenità dai Segretari di 86 Gruppi italiani. Io mi sono limitato a raccogliere in terra alcuni ritagli di stoffa che rappresentano alcuni momenti colti al volo dal mio occhio curioso e sentimentale.

Nel grande salone dell'albergo stanno pranzando oltre 300 persone A.A. e Al Anon. Il bianco candido delle tovaglie ed il luccichio delle stoviglie a volte mi abbagliano gli occhi che spaziano in giro alla ricerca di una nota di colore da raccontare agli amici di "Insieme" - (massimo 30 righe - urla il "capo" ... -). Ecco, però una macchia marrone, laggiù, quasi sul fondo, che interrompe la scena. E' la bottiglia di un ingenuo Al Anon che non sa rinunciare alla sua birra. Ma qui? Proprio qui? dove ci sono sicuramente più di 200 anni di sobrietà? Prosit, amico, non te ne vogliamo: quella cosa.... non ci interessa più.

Sono le 15 circa del 15 ottobre 1983. Un moderatore calmo, sereno, (e con i baffi) sta dando prova di serenità e tolleranza. Dovrà coordinare ben 5 votazioni terminate, come sapete, con il sorteggio finale. L'applicazione del Terzo Mandato lo prevede e qui è stato applicato con scrupoloso rigore. Ci auguriamo che venga adottato in tutti i Gruppi e in tutte le votazioni. Bill ce lo ha indicato e Bill di alcolisti se ne intendeva....

C'è ancora un altro ritaglio, che per me è più importante. E' venuto fuori a casa, qui a Roma, mentre ri passavo con la mente la giornata di Rimini. Ecco la scena: sono seduto in fondo alla sala ed assisto alle votazioni insieme a due A.A. di Bologna. Il primo sobrio da molto e sicuro di sé sta parlando con me, il secondo porta scritto sul viso che è sobrio da pochi mesi e, cosa più importante, vorrebbe inserirsi anche lui nella conversazione. E' evidente. Purtroppo mi sono lasciato prendere dalla foga del discorso e non ho permesso all'amico di aprire bocca. Bastava che gli rivolgessi una domanda e sicuramente avrebbe parlato. E noi sappiamo bene quanto sia importante parlare, specie per chi è sobrio da poco. Scusa, amico di Bologna! Spero tanto di vederti ancora. Giuro che ti ascolterò per una giornata intera. Sarà per me una buona occasione per applicare il 10° Passo.

Diverse persone che avevano prenotato l'Hotel, non sono venute. Il responsabile, un A.A. modenese, di buona razza A.A., è stato nei guai. Avrebbe dovuto rifondere, di tasca sua, l'albergo di oltre un milione di lire. Ma "la soluzione", come sempre, c'è stata: un neoeletto al Comitato di Servizio ha fatto questa proposta: rinunciamo per una volta ad entrare nella gelateria di fianco all'albergo (che gelati, ragazzi!) e fate una contribuzione generosa qui nella sala Manzoni a Rimini. Ebbene, questi A.A. non finiranno mai di sbalordire i "terricoli": in pochi minuti è stato raccolto il milione di lire necessario. A.A. è anche questo.

I ritagli di stoffa sono finiti. Auguri a tutti di buone e serene 24 ore.



Fernando - Roma

... e c'è il silenzio...



..... "e c'è il silenzio di una profonda pace dell'anima".....

(il Silenzio — E.L. Masters)

Questo verso di una poesia americana piuttosto lunga, mi ha sempre colpito nella mia più intima, remota sensibilità.

Ho conosciuto persone che, al di là, al di sopra delle parole dette avevano una luce particolare negli occhi.

Una luce che aveva un'influenza positiva, serena e riposante nell'ambiente in cui si trovavano.

Io bevevo e mi tormentavo. Io invidiavo quella luce.

Pensavo: "creature privilegiate che governano la barca della loro vita in un mare di tempeste coi nervi saldi, distesi e tranquilli.

I miei occhi tradiscono sofferenza e angoscia. Porto il peso della mia vita trascinando i miei giorni in una stanchezza infinita, vecchia di secoli. Io non potrò avere pace. Mai. Mai più.

Pensieri confusi, sconnessi, aggro-

vigliati nel pessimismo piagnucoloso noto a noi tutti.... e non dimenticato.

Smesso di bere alcolici... persa la stanchezza... ritrovate le energie vitali, linfa dell'essere... ripresa coscienza di me globalmente, materia e spirito... tanto tanto lavoro da fare... una porta aperta sulla speranza: io posso, se voglio.

Ora lo voglio. Con calma, con pazienza, con sincere ricerche, io posso trovare e rimuovere il male oscuro profondo e inconscio.

Mi sono trovata fra le mani una donna distrutta come tanti pezzetti un "puzzle" sparpagliato. Ora si tratta di rimetterli insieme, ricostruire una persona precisa senza sbavature.

E il modo c'è. La strada è indicata.

L'XI° Passo, il programma tutto è la chiave per capire, per arrivare a comprendere la bellezza del "silenzio di una profonda pace dell'anima". Forse potrò avere anch'io forse potremo averla tutti quella

speciale luce negli occhi.

Un modo è dire grazie. Grazie ad Alcolisti Anonimi, grazie, agli amici per non abbandonarmi, grazie per darmi una via, una traccia su cui lavorare per capire e crescere e migliorare.

E i momenti di depressione non fanno più paura, le ansie si placano portandole a livello conscio e guardandole con occhi puliti in una impietosa lucidità mentale, tanto lontana dal pietismo, dall'indulgenza dell'autocommiserazione, barriera invalicabile fra me e i grovigli oscuri che si agitavano tormentosi e funebri nell'anima abbruttita dall'alcool.

E ringraziare Dio, chiunque esso sia, qualsiasi forma Egli abbia.

Con gioia e con sorriso ritornano alla mente dalla remota memoria bambina le parole del Cantico delle Creature: "Laudate et benedicite tu mi Signore et servite Lui cum grande umiltate".

Carola

QUANDO IL MIO IO DIVENTA IL MIO IO

Ho imparato che quanto più sono in grado di "mettere in pratica questi principi" in tutti i campi della mia vita, come suggerisce il Dodicesimo Passo, tanto meglio esso opera. Per aiutarmi ad estendere il programma nella mia vita quotidiana, uso un particolare insieme di atteggiamenti che fondono il Terzo e l'Undicesimo Passo.

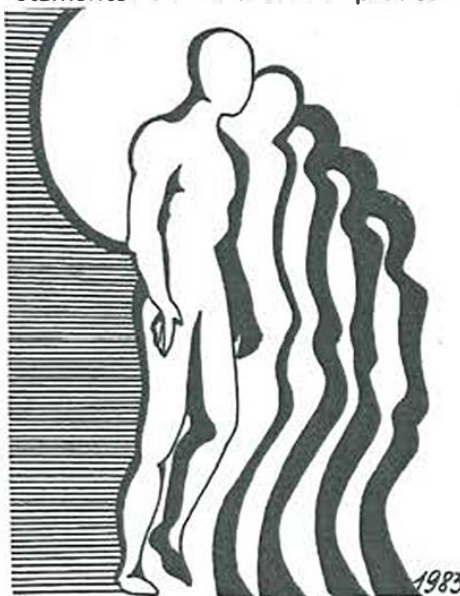
Prima d'impegnarmi in qualche azione, sia essa d'affari, sociale o altro (e specialmente prima di una per la quale posso essere un po' nervoso), per prima cosa cerco di rendermi conto che ognuna delle persone coinvolte, me compreso, ha un suo proprio Potere Superiore. Ciò vale per una telefonata da Dodicesimo Passo o in una riunione d'affari, e vale altrettanto sulla metropolitana o nel servizio da giurato. Quello che mi aiuta è la mia consapevole presa di coscienza di questa verità, proprio come la coscienza consapevole del mio alcolismo mi aiuta a restare sobrio oggi.

Secondo, cerco di abbandonare qualunque idea di essere in qualche modo una vittima delle circostanze e di rendermi conto che ogni esperienza io faccio è parte importante della mia vita ed è qualcosa da cui posso imparare. Le lezioni sono spesso di natura spirituale, come la pazienza e la tolleranza (per aiutarmi ad accettare le cose che non posso cambiare) o la forza d'animo (per aiutarmi a cambiare quelle che posso).

Poi, uso l'Undicesimo Passo, per chiedere soltanto di conoscere quello che Dio vuole da me e la forza di eseguirlo. Chiedo semplicemente il coraggio di conoscere la Sua volontà e di eseguirla.

Infine, debbo dimostrare la mia fiducia in Dio con l'usare il Terzo Passo: non preoccupandomi per il

risultato della situazione. Affido la mia volontà e la mia vita alla cura di Dio, cercando di essere aperto alle idee degli altri e abbastanza arrendevole nel cambiare il mio modo di pensare o di agire se a me sembra giusto cambiarlo. Un altro modo del COME mettere in pratica è questo: Onestà, Apertura Mentale, Buona Volontà. Debbo cercare onestamente di mettere in pratica i



principi di A.A., essere aperto all'influsso di Dio che si esprime attraverso persone e idee ed essere disposto a cambiare e a crescere in questa vita.

L'idea di pregare prima di agire è, per me, strettamente legata al concetto di rimpicciolimento dell'io, un concetto che debbo applicare a me stesso allo scopo di sentirmi a mio agio nella sobrietà. Quando permetto al mio io di diventare il MIO IO, sto andando in cerca di guai. In questo universo c'è posto per un solo onnipotente e questo è il Dio che mi aiuta a rimanere sobrio un giorno alla volta, un Dio del quale io sono parte.

F.H., Manhattan, N.Y.

IL NOSTRO PASSATO

Si avverte un vero malessere fisico al cuore riflettendo sul nostro passato di alcolisti attivi, ma tale dolore è una "medicina" indispensabile per seguire la cura intrapresa per liberarci dal nostro male. Ripensando spesso e con intensità alle indegnità compiute in stato di alcolismo attivo, saremo invasi da quel "terrore" che c'indurrà a non ricadere nella spirale infernale che aveva distrutto la nostra vita, la quale, in qualsiasi condizione si viva, è sempre meravigliosa se trascorsa nell'integrità morale e spirituale. E di ore, giorni e mesi di gioiosa esistenza ne abbiamo perduti tanti, avendoli trascorsi nell'abbruttimento dell'alcool; l'orologio inesorabile ha seguito a scandire i suoi colpi, il calendario ha voltato le sue pagine e gli anni perduti non potranno essere più recuperati. E per non perdere altro tempo, del prezioso dono della vita che la natura ci ha dato, dobbiamo coraggiosamente rivedere il nostro passato per individuare quei difetti di carattere e quelle debolezze che ci avevano condotto all'immoralità e all'emarginazione da parte dei nostri simili, giustamente disgustati dal nostro comportamento. INVENTARIO quindi, e LEALE.

Impadroniamoci subito dopo dell'UMILTA'; rendiamoci conto che eravamo degli esseri piccini, senza alcun valore rispetto a coloro che disprezzavamo credendoci superiori. Assimiliamo bene che altri uomini, culturalmente, fisicamente ed economicamente meno dotati di noi, vivevano decorosamente nel rispetto se non addirittura nell'ammirazione della società, mentre noi, pervasi dall'alcool che ci faceva sentire tanto potenti, ci rotolavamo nel fango.

MAGGIORE sarà la nostra mortificazione per le bassezze compiute,

IL PROGRAMMA DI A.A., IL NOSTRO FUTURO

MINORE sarà lo sforzo necessario per disporre l'animo ad intraprendere le doverose azioni riparatrici verso chi abbiamo in qualche modo leso.

Ci potremmo chiedere, forse, se costoro saranno disposti a comprendere, perdonare e dimenticare. Tale pensiero deve essere subito allontanato dalla nostra mente, poichè qualunque sia il risultato che la nostra ammenda potrà ottenere, sparirà in noi quell'inquietudine che ci affligge ed avremo la serenità nella consapevolezza di aver compiuto il nostro dovere. E nella sobrietà, persistendo nel nostro umile atteggiamento, con il tempo riacquisteremo la stima anche dei meno predisposti al perdono. Impariamo intanto noi a PERDONARE; ripensando alla nostra riprovevole condotta del passato sarà facile comprendere e dimenticare le offese ricevute, tanto più che spesso non erano altro che la giusta reazione al nostro atteggiamento. Ammettendo incondizionatamente le nostre colpe apprenderemo ad essere indulgenti con gli altri. Eliminiamo l'ORGOGGIO e approfondiamo il nostro amore anche a chi non è disposto a dimenticare.

L'AMORE è un grande dono che ci gratifica anche se tale sentimento non è ricambiato. Sentiremo in questo caso una sofferenza, ma prendiamola come una giusta punizione per i nostri passati errori e non ostiniamoci a mantenere l'atteggiamento altezzoso a lungo assunto. Riferendoci a noi stessi ricordiamo il detto "tutti siamo utili, nessuno è indispensabile", mentre, rapportandoci a chi ci circonda, rammentiamoci che non possiamo vivere contando esclusivamente sulle nostre forze ed abbiamo bisogno di tutti, anche del sorriso del vicino di casa. Ed incontrando ostacoli nel

contatto umano teniamo presente che il nostro burrascoso passato è troppo recente.

Ricordiamoci, inoltre, che la nostra sobrietà non è facile da mantenere ed è d'obbligo eliminare la parte vecchia, difettosa della nostra personalità, che ha posto sul nostro cammino tante difficoltà. Ed avremo così compiuto un lungo passo avanti, verso la salvezza.

Dopo aver chiesto scusa con umiltà ed aver trovato la predisposi-



zione al perdono, accertiamoci di aver fatto bene il nostro inventario senza dimenticare alcuno dei danneggiati. Basterebbe incontrarci per caso con una di quelle persone per ricadere nei rimorsi, nei timori, e perdere la serenità fin qui acquisita. Ma se involontariamente dimenticanza dovesse esserci, non scantoniamo ritrovandoci con tali persone; affrontiamole e facciamo la nostra umile ammenda riconoscendo i nostri torti. Non è mai "troppo tardi" per riparare i nostri danni. E controlliamoci ogni giorno nelle nostre azioni; ora che viviamo in stato di sobrietà è facile non ricadere ne-

gli errori del tempo andato.

Infine recitiamo intimamente, quanto più spesso possibile, la nostra meravigliosa preghiera che ci rammenta di CAMBIARE ciò che è possibile, e la prima delle cose possibili è il NON RICADERE nella schiavitù dell'ALCOOL-PADRONE.

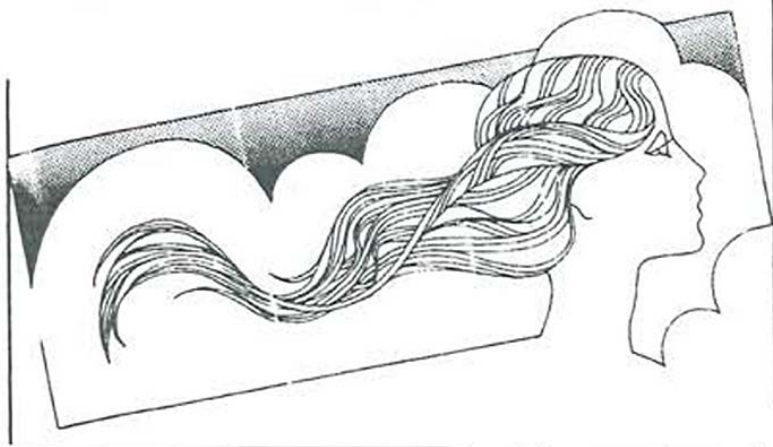
Tutto il resto ci giungerà con naturalezza, nessun ostacolo ci atterrirà poichè avremo la forza di ACCETTARE LE COSE CHE NON POSSIAMO CAMBIARE, le paure e le incertezze scompariranno e la vita ci apparirà nel suo pieno splendore anche se, come per tutti, non sarà sempre priva di difficoltà.

Ora, avendo riottenuta la nostra integrità fisica e morale ed essendosi verificato in noi un risveglio spirituale, saremo in grado di trasmettere ad altri alcolisti il messaggio di "A.A.", indicando loro la strada della SPERANZA, che conduce su quella della SALVEZZA.

E la mano che con amore tenderemo loro per trarli dall'abisso anche da noi conosciuto, sarà il "membro" del nostro corpo che darà alla "mente" la completa serenità.

Nicola, alcolista
Pordenone





Amici miei,

NON VOGLIO PIU' PIANGERE...

NE' RICADERE...

Sono Paola, ho 48 anni, un discreto impiego, una posizione sociale buona, un marito, una figlia, e sono un'alcolista..... sono, innamorata di un'altro uomo: un alcolista.

Grazie Giorgia per avermi dato l'opportunità di intavolare questo argomento. Solo che tu sei più coraggiosa di me. Ti sei scoperta completamente, io non posso e di seguito capirai il perchè.

Perchè un'alcolista non può innamorarsi? D'accordo che sono malata, ma la mia malattia riguarda la mia anima e la mia anima ha bisogno di questo amore.

L'amore (quello vero) è stato per me un sentimento sconosciuto fino a 14 mesi fa. Sono approdata in A.A. 19 mesi fa, dico approdata, non per caso, perchè mi è sembrato di rientrare in casa dopo una lunga vita di vagabondaggio (circa 20 anni nell'alcool!). Per me è iniziata dopo una grave perdita e ho continuato per la non comprensione di un marito che non aveva tempo per la famiglia perchè impegnato politicamente.

Non voglio raccontare la mia storia perchè triste e simile alle altre.

Unica nota da non dimenticare: ALCOOL per lavorare - ALCOOL per combattere tutti i problemi quotidiani - ALCOOL per fingere a letto con un marito che non si rendeva conto di perdersi giorno per giorno.

A seguito di una grave depressione, ormai quasi alle soglie del suicidio, sono stata sospinta dal mio medico curante (grazie!) a recarmi da un noto psichiatra, il quale, con la sua pazienza e perizia ha tirato fuori quello che di buono c'era ancora in me.

La spinta vera, definitiva e spero conclusiva, me l'hanno data gli amici di A.A.: fiducia - affetto - simpatia - aiuto morale - fratellanza - in cambio? Niente; la mia buona volontà di farla finita con l'alcool.

Io ce l'ho messa tutta e anche loro. Grazie Amici di A.A.. Grazie per tutta la letteratura che leggo e rileggo. Grazie Bill e Bob. Grazie Pietro: per me eri un pozzo di scienza. Ti ricorderò sempre. Peccato che l'ho conosciuto tardi: mi ha insegnato ad aiutare gli altri, a fare il 12° Passo. Diceva: il 12° Passo lo può fare chiunque si senta di dare, indipendentemente dagli anni di sobrietà.

Grazie a tutto ciò ho ritrovato me stessa, la gioia di vivere, di lavorare e di amare, ed il coraggio di dire a mio marito che eravamo distanti come da un continente all'altro. Voglio parlare del mio amore. Forse man mano che l'alcool si allontana dall'orizzonte ed io "cresce-

vo dentro" ho incontrato un uomo che mi ha fatto raddoppiare i battiti del mio cuore. Volevo far notare che non sono facile agli innamoramenti (non mi è mai successo) e che non ero affatto disponibile, consapevole delle mie responsabilità (per me l'amore era come la marmellata per i diabetici, quella con lo zucchero!!!).

Questa presa di coscienza mi ha lasciata dapprima annientata e spaventata - ma cosa fai Paola, mi dicevo, alla tua età, con una famiglia, una casa, un lavoro e tutto il resto, sentirti attratta verso un'uomo, neppure libero, nè ricco, nè bello (per me era meraviglioso) e per giunta un'alcolista come te? Sei pazza, me lo sono detta cento, mille volte, me l'ha ripetuto mio marito quando ne ha avuto occasione. Prima mi diceva: "sei ubriaca" e usciva! Ora: "sei impazzita" e piange! Il suo bel mobile che pensava di usare per tutta la vita, e che non aveva neppure custodito bene, gli era stato portato via. Ma io sono innamorata davvero, non è una cotta, è amore vero, quello giusto, quello che scruta dentro e mette a nudo la tua anima. Quello che ti porta a dare tutto e che ti dà tutto, a fare salti mortali per vedersi, per aiutarsi in mille modi, anche i più banali, e sentirsi compensata di vedere qualche volta quegli occhi, dapprima sempre sfuggenti e tristi, ora dolci e sorridenti prima delle labbra.

parliamo d'Amore?



Quante ore al telefono, non potendoci vedere, quanti chilometri a piedi in giro per la città e parlare, parlare e amarci senza ancora saperlo.

Si anche lui mi ama. Ho iniziato a scrivere un diario, caro e dolce diario quante confidenze ti faccio, solo in questo caso sei il mio unico amico, anche gli amici di A. A. forse non mi comprenderebbero.

La nostra sobrietà e la nostra serenità ce la siamo costruita giorno per giorno, insieme, come due naufraghi in alto mare aggrappati a una piccola zattera, frequentando i gruppi, commentando i Passi, il giornalino, la letteratura, qualsiasi frase per noi è stato uno spunto per parlare un'ora, e dandosi da fare soprattutto per gli altri, quanta gente ha bisogno di noi, negli ospedali e fuori, quante soddisfazioni vedere qualcuno felice per causa tua (e purtroppo quante delusioni!). Ma noi sempre insieme non ci scoraggiamo.

Sono uscita da un inferno (l'alcool) e sono entrata direttamente in paradiso (l'amore), per ritornare nuovamente all'inferno, sensi di colpa, sotterfugi, gelosia (sì, sono gelosa) e tanta tristezza alcune volte, per non avere il coraggio di fare diversamente. E' giusto tutto ciò?

E l'amore, quello vero è fatto di rinunce. Mi sento una ladra e sono molto sola. E' giusto rinunciare? E' giusto non essere mai felici completamente? Pietro diceva: A.A. è una scuola di vita, dove impariamo un

nuovo stile di vita. A.A. non ci dà felicità, ma ci aiuta ad essere meno infelici. Forse la vera vita è questa. Sono amareggiata.

"Scusami caro se ti amo tanto" sto ascoltando il nostro disco, leggo la tua lettera, guardo la tua foto e... non voglio più piangere (lo faccio dentro) nè bere. Non voglio più ricadere nell'alcool e neppure vorrei che succedesse a te, forse il prezzo di esserne usciti è la consapevolezza

di questa causa persa in partenza. Vivo le 24 ore che mi hanno insegnato in A.A. recito la preghiera della serenità e leggo la lettera che l'amico Fernando ha scritto in ricordo di Pietro. Mi ha preceduto. Grazie amici per avermi ascoltata ed anche consolata. Ora sto meglio.

Sono certa che comprenderete e mi perdonerete se sono stata monotona. Un abbraccio.

Paola

IL DONO MERAVIGLIOSO DI AVER POTUTO RENDERE FELICE L'ULTIMO ANNO DELL'UOMO CHE AMAVO...

Non voglio parlare degli anni bui e disperati della mia vita di alcolista attiva. Molti, troppi di voi vi riconoscerebbero le loro amare esperienze e le loro sofferenze senza speranza. Vorrei piuttosto dire che io al Gruppo non devo solo la sobrietà. Devo anche il dono meraviglioso di aver potuto rendere felice l'ultimo anno di vita dell'uomo che amavo. Il suo male, incurabile, ci ha concesso soltanto un anno, dopo la mia raggiunta sobrietà, ma è stato un anno indimenticabile. Mentre io mi affacciavo cosciente alla vita, lui ne usciva pian piano, soffrendo moltissimo, sì, ma con una enorme felicità nel cuore. Diceva - sono parole sue - che prima di morire aveva avuto la più grande gioia della sua vita. Vorrei poter chiudere qui queste righe, ma per onestà non posso.

Non ho saputo accettare la realtà della sua morte e mi sono buttata a capofitto nell'alcool, con l'unico desiderio di annientarmi e di distruggermi anch'io. Per la seconda volta, l'aiuto, l'amore, l'incoraggiamento del Gruppo mi hanno portata alla sobrietà. Ora mi sento temprata dal dolore, con una gran voglia di vivere per fare anch'io un po' di bene intorno a me, ridare la serenità a coloro che per tanto tempo ho fatto soffrire e che hanno, contro ogni evidenza, continuato a sperare e restituire, almeno in parte, lo splendido dono che il Gruppo mi ha fatto, con la sobrietà, raggiunta e conquistata due volte e, soprattutto, con quell'anno unico, irripetibile e meravigliosamente felice che ho vissuto.

Mariangela - Bologna

(da Share' 1983)

Quando qualcuno si approfitta di un nuovo venuto, siamo tutti responsabili per suonare l'allarme.

Di recente, un'amica arrivata da poco nella nostra Associazione mi raccontò la seguente storia.

Come molti di noi, quand'eravamo nuovi, ella aveva ben poca conoscenza dei modi e della struttura di Alcolisti Anonimi. Colpita dal calore e dall'indulgenza delle persone trovate in alcune delle sue prime riunioni, cominciò naturalmente a cercare l'individuo "in carica". La sua attenzione fu attirata dal segretario del gruppo; era curiosa di sapere come quella persona avesse ottenuto tale posizione di autorità e quale fosse il ruolo che il capo aveva in tutta la riunione. Ma, ad aumentare la sua confusione, venne presentato qualcuno come rappresentante d'intergruppo che riferì quel che accadeva in altri gruppi locali. Fu presentato qualcun'altro come GSR di gruppo e fece un'altra relazione su quello che si stava facendo nell'intera area.

Come se ella non fosse impressionata abbastanza, un'altra persona presentò se stessa come presidente del Tale e Tal'Altro Comitato, chiedendo volontari per aiutare a portare il messaggio nelle carceri, penitenziari e ospedali psichiatrici. Pensò che doveva essere veramente qualcuno per essergli data una così importante responsabilità.

Bene, il signor IMPORTANTE avvicinò la nuova amica. Dicendo quanto egli fosse colpito dalla di lei crescita nel programma, la invitò ad unirsi a lui e a pochi altri in un comitato in un'istituzione. Che colpo di fortuna! Essere così nuova in A.A. ed essere invitata dal presidente stesso a far parte di un comitato! Certamente, doveva essere un complimento!

La nostra nuova amica riceveva parecchie attenzioni da parte del signor Importante. Ella si beava dei continui elogi di lui per il suo pro-

IL SIGNOR IMPORTANTE



gresso in così breve tempo e per la sua abilità nel "portare il messaggio" proprio al principio della sua sobrietà. Era riconoscente per la propria sobrietà e meravigliata che ella stesse facendo tanto bene così presto. Per la prima volta dopo tanto tempo, sentiva gioia e speranza. L'estasi euforica durò fino alla sua terza riunione di comitato, dopo la quale il signor Importante la invitò a prendere il caffè a casa sua. Sopraffatta da come fosse splendida la vita ora per lei, accettò immediatamente l'invito.

La nostra amica vide una sola stanza della casa e non ebbe mai il caffè. Ritornò a casa sua la mattina seguente confusa, arrabbiata e completamente disgustata da quello che aveva appena sperimentato. Era spaventata e ferita; in realtà non sapeva se volesse o non avere ancora a che fare con A.A.. La sobrietà non sembrava essere molto diversa dalla vita di alcolismo attivo; almeno le sbornie l'avevano aiutata ad allontanare i suoi sensi di colpa e di rimorso dopo casuali incidenti come quello.

Fortunatamente, non ritornò a

bere. Continuò ad andare alle riunioni, ma ora era molto più cauta ed evitava il contatto con quelli intorno a lei. Alla fine, non poté tenere più a lungo la ferita dentro di sé. Doveva dividere l'accaduto con qualcuno o abbandonare la speranza che aveva sentito. Doveva parlare con qualcuno, con chiunque, per salvare quel poco di equilibrio che le era rimasto. Forse questo l'avrebbe salvata dal tornare alla bottiglia, atto che avrebbe potuto dimostrarsi fatale.

Questa storia è vera - in parte; l'ho esposta in modo un po' colorito per riguardo al carattere confidenziale dell'esperienza. L'evidente messaggio è destinato non soltanto al nuovo venuto, ma all'intera A.A.. E' responsabilità di ciascun membro dare l'allarme quando si accorge che le azioni o le errate esposizioni verbali di un altro membro stanno mettendo in pericolo un singolo individuo l'intera A.A.. Restare zitti o estranei può dare al nuovo venuto un'impressione sbagliata di A.A..

L'esperienza che la mia amica di-

vise con me non è unica nella nostra Associazione e non dovrebbe essere trattata alla leggera. E' un problema che sarà con noi fino a quando esisterà A.A.. Vi sono, comunque, talune soluzioni che potrebbero aiutare a ridurre il numero di tali incidenti.

Il gruppo dovrebbe incoraggiare il nuovo membro a leggere i nostri opuscoli che descrivono A.A. e i suoi numerosi aspetti. Una scelta eccellente è "Il Gruppo A.A..".

Il gruppo potrebbe assegnare il nuovo venuto ad un membro-sponsor temporaneo, come accadeva nei primi giorni della nostra Associazione. Poi, lo sponsor dovrebbe incoraggiare il nuovo venuto a fare domande, dovrebbe spiegare quali sono i diversi compiti necessari per la nostra unità e perché quelli che assumono tali compiti vengono chiamati "servitori fidati".

I nuovi venuti dovrebbero essere incoraggiati a spartire con i loro sponsors o consiglieri spirituali qualunque esperienza li abbia lasciati a disagio per quanto riguarda la loro impressione o conoscenza di A.A..

I gruppi dovrebbero essere rapidi nel prendere le necessarie iniziative per aiutare l'individuo che è stato ingannato; dovrebbero agire non con l'atteggiamento di sedere in tribunale, ma piuttosto nello spirito dei nostri principi A.A..

Sono fiducioso che il nostro Potere Superiore continuerà a proteggere dal male noi e quelli che ci seguono, purché noi, come singoli membri, non c'inorgogliamo per il dono che egli ci ha dato. Quando ascolto storie come quella della nostra amica, mi sento triste e talvolta vorrei sapere quanti si sono distaccati dalla nostra Associazione e successivamente hanno perduto il meraviglioso dono della sobrietà. Debbo chiedere continuamente a me stesso: "Sto portando il messaggio o la malattia?".

anonimo-California

TROPPI RACCONTI DI.... SBORNIE!

Talvolta nel nostro zelo di qualificarci alcolisti dimentichiamo di parlare del nostro recupero.



Sei mai andato ad una riunione e sei venuto via sentendo che qualcosa era andato perduto, ma non sapendo bene che cosa? A me è successo. Alcuni membri ed io stavamo parlando di storie di sbornie e come ci sentivamo raccontando le nostre.

Credo sia ottima cosa per i nuovi venuti ad ascoltare storie di alcolisti in modo che vi si possano identificare. Ma se ognuno fa così, raccontando storie di alcolismo ma aggiungendo molto poco sul programma di recupero di A.A., noi perdiamo lo scopo della riunione.

Quando giunsi al programma, mi sentivo spregevole. Ero malata per la vita che avevo vissuto e per le sensazioni che avevo provato. Desideravo porre fine a tutto questo. Era bello ascoltare gli altri che raccontavano le loro storie, perché potevo vedere un pò di me in ognuno di loro; ma soprattutto avevo bisogno di

sentire come restare sobria e come adottare un modo migliore di vita.

Quando nella riunione, uno dei membri si limita a dire l'abituale definizione, tutti gli altri partecipanti ne seguono l'esempio. Ci sono state volte in cui io mi sono superqualificata, trovando questo più facile che raccontare il periodo pre-A.A. della mia esperienza.

Nel mio gruppo alcuni di noi sentono che, almeno in una riunione in cui si discute, si dovrebbe dare maggior attenzione all'argomento che alle qualificazioni. Se uno di noi guida la riunione, cerchiamo di essere brevi per quanto riguarda il come siamo giunti qui e ci concentriamo sul dove siamo arrivati.

Quando il Grande Libro dice che noi spartiamo la nostra esperienza, la nostra forza e la nostra speranza, sento veramente che si riferisce alle nostre esperienze in A.A.. Abbiamo bisogno di discutere le nostre esperienze di come conduciamo giornalmente la nostra vita nella sobrietà. Tutti noi sappiamo quale essa è quando si beve. Veniamo in A.A. per ascoltare come non bere e come tornare a vivere una vita normale.

Penso che l'essere consapevoli di tale problema può aiutare. Nel nostro gruppo stiamo per prendere questo problema come argomento di discussione.

Attualmente cerco di dimenticare quanto più posso il passato. Cerco d'immergere me stessa in ogni cosa positiva che insegna il programma. Ciò mantiene nella sobrietà me e molti altri.

Marita T. - Rochester, N.Y.
(da Grapevine - Dicembre 1976)

SONO COME TUTTI GLI ALTRI, MA CON UN'ESPERIENZA IN PIU'...

Son trascorsi sette mesi, da quando per la prima volta, tutto titubante mi presentai al Gruppo di Alcolisti Anonimi.

Così, quando mi capita l'occasione di parlare di alcool, del gran male che arreca, della sua potenza maledetta e di come riesce a distruggere una persona; mi sento, spesso e volentieri portato a guardare il mio passato periodo alcolico, a quando anche io bevevo senza essere mai sazio.

Alla mattina, prima di entrare in ufficio, avevo già tracannato 5 o 6 bicchieri, con avidità e completamente digiuno. Più tardi, con la scusa di mangiare un panino (il che non era vero) consumavo altri 4, 5 bicchieri di quel maledetto nettare, senza averne mai abbastanza. Questo succedeva per tutto il giorno ed ogni giorno. Quando ero libero dall'ufficio, riuscivo sempre a trovare buone scuse per uscire di casa e andare nuovamente in osteria. Con gli amici, facevo a gara, moltiplicando di volta in volta il bicchiere; e precisamente si iniziava con un sol bicchiere poi col quartino, col mezzo litro e così via, fino a quando si poteva resistere.

A volte, per non farmi vedere sempre a bere, uscivo dall'osteria e, preso l'autobus, andavo in periferia, là dove non ero conosciuto, pur di tornare a bere come prima e più di prima, vantando pure la mia forte resistenza all'alcool.

Se penso a mia moglie che tanto amo e adoro, se penso ai miei figli che son tutta la mia vita; mi vien voglia di sparire, di fuggire lontano; perchè non trovo come rimediare al tanto male fatto loro e alle tante

lacrime fatte loro versare.

Finalmente, il 19 febbraio di questo anno, mi sono deciso a presentarmi alla sede degli Alcolisti Anonimi, essendo ormai profondamente convinto che l'unica possibilità per me e per la salvezza dei miei affetti era proprio lì, era lì che avrei trovato l'aiuto, la forza e la sicurezza di uscire dal problema alcolico e di porre rimedio alla mia salute.

Credevo, in un primo tempo, di trovare medici, psichiatra, punture ed altro del genere, invece, niente di tutto questo, ma solo tanta comprensione, tanto amore e cordialità, tante facce sorridenti e tante, tante buone parole di incoraggiamento e di fiducia, insomma, una seconda famiglia e tanti fratelli e sorelle.

L'amico Edo, fu il primo a parlarmi, ma poi.... poi, una ad una tutti mi attorniarono coi loro ricordi passati con le loro esperienze, confidando senza timore i loro segreti; che poi, sotto, sotto erano anche i miei, erano su per giù, uguali a quelli che stavo vivendo.

Con umiltà, senza alcuna vergogna e con occhi lucidi di pianto trattenuto, chiesi, anzi implorai, tanto, tanto aiuto; promettendo in cambio di dare tutta la mia buona volontà nel seguire i loro consigli alla ricerca di quella forza necessaria per non bere più.

Ho imparato, che il primo bicchiere è quello che fa veramente male; che l'alcolismo è una malattia incurabile ed irreversibile, che se si smette di bere, si può rinascere ad una nuova vita, più bella, più sana e più allegra.

I Dodici Passi che noi seguiamo

come regola principale e come guida nel nostro cammino di sobrietà, ci aiutano a riconoscere l'esistenza di un POTERE SUPERIORE, che ci insegna a vivere in pace, saggezza e serenità con l'assoluta volontà di NON PIU' BERE.

Ora, quando vedo un ubriaco, non mi vien voglia di ridergli in faccia, ma vedo in lui, ciò che ero io quando bevevo e, nel rispecchiarmi nelle sue brutte figure mi vien sempre più voglia di NON BERE PIU'.

Dal Gruppo di Alcolisti Anonimi, ho avuto tanto, tanto aiuto; perciò ora, anche se sono appena rinato a nuova vita, sento mio dovere di dare altrettanto aiuto, a chi ha bisogno, a chi vuol guarire a chi mi supplica di indicargli la vera gioia di vivere in serenità e pace. Voglio riuscire a salvare tante persone e tante famiglie disperate.

Venite, alle riunioni di Alcolisti Anonimi e a quelle di Al Anon, fatte appositamente per i familiari in separata sede. Troverete altri come voi, meglio di voi e peggio di voi; ma tutti con lo stesso problema: NON BERE PIU'. Donne o uomini che voi siate, non fa differenza, venite senza vergogna, abolite il vostro tabù; nessuno vi chiederà nulla, sarete liberi di parlare e di chiedere, di ascoltare e di discutere, avrete come scopo il problema di tutti noi, VIVERE SOBRI.

Per meglio convincervi a spogliarvi di quei timori linguistici di chi vi circonda, e dalle lagnanze di male lingue, io vi dico senza alcuna vergogna: sono un alcolista, ma sono uno come tutti gli altri, solo con una esperienza in più.

Albano Alcolista UDINE

SCUOLA DI VITA: IL CAMBIAMENTO

Dopo tre anni e mezzo di sobrietà mi rendo conto, con mia grande gioia, di aver fatto un cambiamento immenso e spettacolare sia psicologico, sia caratteriale, sia morale. Mi sono chiesto, perché? Ho detto di no all'immobilismo. Sì, si possono imparare cose nuove a qualsiasi età, non è vero che solo i giovani possono imparare. Continuerò a sforzarmi per imparare, tutta la vita, dai miei successi e dalle mie sconfitte. Nei periodi difficili mi sono chiesto quale insegnamento posso averne? Ho passato dei giorni tremendi ed allucinanti con grave pericolo per la mia sobrietà. Ho riflettuto qualche minuto ed ho dedotto questo: perché devo essere schiavo di abitudini ed atteggiamenti mentali che automaticamente mi impongo? Siamo noi a costruirci la nostra prigione e diventiamo carcerieri di noi stessi. Ma se ce la costruiamo, possiamo anche abbatterla, la nostra prigione.

Impariamo quindi ad essere anche i demolitori delle nostre immaginarie prigioni. Continuiamo ad imparare. Si impara dagli amici buoni e cattivi e dalla famiglia. Accettando gli obblighi della vita, soffrendo, correndo rischi, amando, sopportando le offese della vita con amabile dignità. Le cose che si imparano dopo il travaglio alcolico richiedono raramente spiegazioni, nozioni o abilità particolari, per prenderle ed incamerarle nella mente. La nostra preghiera ci insegna a convivere con le cose che non possiamo cambiare. Impariamo ad evitare di commiserarci, a non sprecare energie nell'ansia. Impariamo che la maggioranza delle persone non è con noi, ma pensa soprattutto a se stessa. Impariamo che, per quanti sforzi facciamo, certe persone non

ci vorranno mai bene. Questo può turbarci da principio, ma dobbiamo accettarlo senza causarci dei drammi. Abbiamo un appuntamento con noi stessi, la conoscenza di sé è il vero principio della saggezza. Molte persone hanno la tendenza ad ingannare se stesse, figuriamo un alcolista che fugge continuamente dal suo sé. Non mentiamo, impariamo ad essere sinceri.

Da ciò viene fuori che una del-

le cose più preziose che si impara è che siamo i soli responsabili di noi stessi: senza incolpare gli altri o le circostanze, assumiamoci le nostre responsabilità. Con questo non è che io voglia o possa rendere il mondo migliore, ma, per il solo fatto di essere la persona che sono ed un alcolista, ho imparato ad imparare, la lezione più preziosa della vita.

Adalberto - Luglio 1983

GRAZIE, ALCOLISTI ANONIMI!

Mi chiamo Luciano e sono un alcolista; a trent'anni sono ritornato a Bassano, me ne andai a 17 volontario nei C.C. non bevevo alcool neanche per alimento.

Il mio bel paese natale, pieno di vita e di osterie. Lavoravo in pretura e fu allora che iniziai a bere fra un sequestro e un fallimento. Bevevo qualche ombretta e ben presto divenni un alcolista potenziale. Allora ebbe inizio il mio calvario; in breve tempo non riuscivo più a svolgere il mio lavoro; fui costretto a licenziarmi.

Nel 1974 il mio primo ricovero della lunga catena: 3 anni e 13 giorni in 10 di alcolismo.

I giorni passavano fra un lavoro saltuario e una balla continua. Dopo vani tentativi mia moglie stanca se ne tornò dai genitori con le nostre due bambine: finalmente potevo bere a mio piacimento.

Ben presto fui costretto ad andare pure io dai miei genitori, ma loro si stancarono prima, e mi ritrovai a dormire in cantina, poi in macchina e per finire sui campi: era la fine,

la strada, la miseria, la sete.

Decisi così con la mia mente malata di dar fuoco a un capanno, dopo tre tentativi, il carcere: avevo toccato il fondo.

Dopo sei mesi uscii più ubriaco di prima, mi avevano dato lavoro in cucina. I soldi che avevo guadagnato in un mese riuscii a berli tutti, ritornai a fare il barbone, alcolizzato.

Arrivò l'11 Maggio 1981, entrai per una ennesima volta all'ospedale, e da qui il miracolo, conobbi il gruppo A.A. e giorno dopo giorno camminavo sulla strada della sobrietà. Intanto con mia moglie si aveva un dialogo.

Luciano deve tutto ad A.A.; felicità, famiglia riunita. Non porto odio più per nessuno, da un anno a questa parte ho ritrovato il mio Potere Superiore, non è descrivibile la gioia interna che mi ritrovo.

Ora dedico gran parte del mio tempo libero alla meravigliosa famiglia di A.A..

GRAZIE ALCOLISTI ANONIMI.

Luciano

TESTIMONIANZA DI UN MEMBRO DEL GRUPPO A.A. DI PERUGIA

Per mia brutta esperienza, purtroppo, ho vissuto fino ad ora tutte e tre le fasi dell'alcolismo attivo.

Di queste fasi ho subito tutte le conseguenze prima fra tutte ed in giovane età (24 anni) il primo delirium tremens e allucinazioni che hanno comportato il ricovero in ospedale psichiatrico per 26 giorni. Poi pochi mesi di sobrietà, credevo di essere guarito, ed ho ricominciato a bere. Ebbene ecco le conseguenze: rinvio del matrimonio già stabilito e dopo un nuovo breve ricovero in ospedale sospensione per quattro mesi dal posto di lavoro.

Il tempo passava, ma la mia vita seguiva sempre le stesse orme: bere, più o meno, ma bere. Poi sia per consiglio del medico che per mia decisione sono passato alla cura dell'ANTABUSE, cura che per circa quattro mesi mi ha tenuto lontano dall'alcol, ma doveva accadere che proprio alla cena di un collega che festeggiava il suo prossimo matrimonio ricominciassi a bere. Allora mi sono fatto ricoverare per otto giorni a Villa Massari e qui ho avuto la fortuna di incontrare per la prima volta gli amici che ora frequentano il gruppo con me, Giorgio l' e Germano che parlava del Gruppo, di gioia, di serenità riacquistata e queste parole, questi discorsi, mi hanno spinto a venire al Gruppo perché mi sono detto: se in molti ce l'hanno fatta a superare lo scoglio dell'alcolismo perché io non devo provare? Ed infatti, subito dopo la dimissione sono venuto al Gruppo e le cose che più mi hanno colpito sono state l'affetto che ho trovato e la gioia, diciamo pure l'allegria, che era in questo ambiente. Credevo di trovare chissà che cosa ed invece ho trovato gente che aveva sofferto come me, perso-

ne che mi hanno insegnato il programma delle 24 ore: non pensare al passato perché è passato, non pensare al futuro perché non sai quello che potrà accadere, pensa ad oggi, alle tue 24 ore che poi con l'aiuto di Dio e del Gruppo e con l'apprendimento ed il mettere in atto i Dodici Passi si moltiplicheranno e diventeranno mesi, anni, e riusciranno a farti tornare sobrio e felice fino a quando Dio lo vorrà.

Ho cominciato a capire il primo passo della nostra letteratura cioè la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili. Chi mai aveva pensato queste cose? Io mi dicevo e credevo di farcela da solo, di essere io il dominatore e non il dominato, di essere io il controllore e non il controllato.

Quante volte mi sono detto; questo è l'ultimo bicchiere non capendo che era il primo che faceva male?

Quante volte mi sono detto: mi controllo quando voglio ed invece avevo un tremore ed un timore terribili?

Ora credo di aver accettato questo primo passo che ritengo fondamentale specialmente per me che frequento il Gruppo da non molto tempo (un mese e quindici giorni) con umiltà, ma anche con la consapevolezza che solo accettando pienamente con tutto me stesso questo primo passo, mi incamminavo per la via giusta, per la via che porta alla sobrietà, alla nuova gioia, al rivivere. (Giustamente nel libro "Uomini in fuga" si legge ad un certo punto Jesus che esclama: "Jesus è morto, ma non è morto il vero Jesus, bensì l'altro, l'alcol che lo possedeva" E che gioia si sente in queste parole, si sente un senso di liberazione dalla schiavitù che ci aveva legato all'Altro-l'alcol.

Parlavo prima di umiltà nell'accettazione del I° passo, ma giustamente come ci dice la letteratura: "più sarà ferma la nostra convinzio-

ne di essere sconfitti, più ferma sarà la roccia su cui potremmo costruire una vita felice e utile". E dobbiamo ammettere questo perché questa affermazione non è una sconfitta, bensì una vittoria che otteniamo entrando in A.A.. E' anche una vittoria perché vincere l'alcol con le nostre sole forze non è possibile e quindi solo con l'aiuto del gruppo e della letteratura possiamo raggiungere l'insegnamento del I° Passo.

Per quanto riguarda il II° Passo che dice "Siamo giunti a credere che una Potenza più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione" posso anche dire che l'accettazione di questo II° Passo è una prova di umiltà, perché se nel I° Passo è umiltà l'accettazione della sconfitta, in questo II° Passo è umiltà riconoscere di avere bisogno di una Potenza più grande di noi che ci riporta alla ragione. Questa Potenza per chi crede può essere identificata in Dio, per chi non crede può essere rappresentata dal Gruppo. Per me personalmente è un'unione di queste due cose: il credere in Dio e nella Sua bontà e il credere nel Gruppo come Forza Superiore che ci aiuta giorno dopo giorno con le varie esperienze a ritrovare noi stessi, la nostra sobrietà e a difenderla.

Ora che frequento il Gruppo cerco e cercherò con voi di apprendere e mettere in atto i Dodici Passi e le Tradizioni e con il vostro aiuto di seguire a vivere le mie 24 ore.

Fino ad ora ho delle certezze che voi, il Gruppo, mi avete aiutato ad ottenere: la pace con me stesso, la felicità e l'affetto della mia famiglia e dei miei cari, l'aver passato anche se non ancora del tutto il senso di paura, di insicurezza e di angoscia che avevo nella vita e nel lavoro. Mi sembra di essere rinato e questo lo devo al Gruppo, a tutti voi, ai vostri sorrisi e ai vostri incoraggiamenti.

VENGO PER PRENDERE, MA CERCHERO' ANCHE DI DARE.

Grazie a tutti.

Roberto A.A. - Perugia

PUNTAI L'ARMA ALLA TEMPIA...

Mi chiamo Mario e sono un alcolista.

La mia storia: innanzitutto spero di non dilungarmi ed abusare della vostra tolleranza e di riassumere per sommi capi le cose principali.

Io iniziai a bere all'età di 18-19 anni, perché? I perché sono tanti, io credo per imitare un mio caro amico di qualche anno più grande di me e così sentirmi pari a lui, oppure credo che noi alcolisti nasciamo con una predisposizione all'alcool. Comunque fino al 78-79, bevevo però solamente a pasto senza mai eccedere, salvo qualche occasione (Natale, Pasqua, fine anno), in cui abusavo un pochino di più, diventando senza mai strafare un po' allegrotto. Fino al 78-79 mi ero costruito un piccolo impero nel lavoro e pertanto eravamo una famiglia felice, serena e non avevamo la minima difficoltà finanziaria, avevo 14 ragazzi alle mie dipendenze, avevo auto, casa a Roma, casa fuori, insomma mi sentivo arrivato.

Ed è in questo periodo che iniziai a bere senza più ordine, iniziavo la mattina presto per finire la sera, perché? Forse per sentirmi euforico, forse perché pensavo di aver raggiunto l'apice, per il caldo? Per il freddo? Tutte scuse, bevevo perché mi piaceva ed il mio corpo era diventato schiavo dell'alcool. Nell'80 iniziarono le prime conseguenze del mio bere smodato, finii operato ed il chirurgo cominciò a mettermi in guardia dal bere, però era un chirurgo e come tale inesperto di quello che in seguito seppi, cioè il mio non era un vizio bensì una malattia. Dopo l'intervento non bevvi per un paio di mesi, ma dopo ricominciai peggio di prima, non riuscivo più a seguire il lavoro, abbandonandolo nelle mani dei ragazzi, con le conseguenze che facilmente si possono immaginare. Dopo di che mi ricoverai per tre volte in clinica, mi disintossicarono, uscivo e

riminciavo a bere fino ad allettarmi, non avevo più la forza di camminare, bevevo solamente per vincere le ansie, i tremori, le paure, i vomiti. In questo periodo il mio medico di famiglia, a mia insaputa parlò con un membro di A.A., esponendogli il mio caso, così feci la conoscenza di A.A..

Ricordo venne a casa mia un alcolista, Nicola (al quale vanno i miei più sentiti ringraziamenti per quanto fece e fa tutt'ora) e mi portò il messaggio di A.A. ma io lo ascoltavo a vuoto, lui mi portava pazientemente alle riunioni, ma per me era arabo poichè io volevo smettere però non lo desideravo veramente, ed alternavo bevute a pochi giorni di astinenza. Dopo di che un nuovo ricovero al Santa Maria (che era una specie di cronicario) dove rimasi una sola notte poichè la mattina alle 6 scappai. Infine al San Giovanni ove rimasi per 22-23 giorni, naturalmente non bevvi e così pure per un altro mese, poi malgrado i consigli di Nicola, del medico di famiglia, di mia moglie che sempre mi era stata vicina, in tutte le maniere possibili e con un immenso amore, ricominciai la solita routine, questa volta mi curavo a casa con flebo giornalieri ma continuavo a bere.

Nel frattempo il lavoro andò a rotoli fino a portarmi al fallimento, tolto tutto, attività, auto, casa pignorata e montagne di debiti, i miei figli in collegio poichè non potevamo tenerli in casa con una situazione così drammatica. A questo punto decisi di farla finita con la vita, mi ubriacai e sotto l'effetto dell'alcool tentai due volte il suicidio, la prima mi presi due scatole di Degakin ma come risultato dormii ininterrottamente per tre giorni, allora presi la rivoltella, mi sdraiai sul letto puntai l'arma alla tempia, ma prima di premere volli fumarmi un'ultima sigaretta, dopo di questa

un'altra e così via fino a risvegliarmi al mattino con la rivoltella sotto la testa, probabilmente la vigliaccheria, lo spirito di sopravvivenza mi avevano salvato. Al che smisi nuovamente di bere, ci ritrovavamo io e mia moglie soli senza lavoro, senza un soldo, abbandonati da tutti.

Disoccupati, per vivere ci adattammo a vivere in una villa io come cameriere-domestico-autista, mia moglie come guardarobiera, iniziai il lavoro senza bere, ma fu di breve durata la mia astinenza, dopo due mesi e mezzo ero daccapo poichè senza bere non riuscivo a fare niente, servivo in tavola, guidavo, facevo le pulizie, qualsiasi cosa facevo doveva essere preceduta da una bevuta altrimenti non riuscivo a vincere i tremori, le ansie, le paure, lo sforzo. Ricominciavo a star molto male, ero deperito, pesavo 43 Kg.. Sfinito chiesi a mia moglie di chiamare un medico poichè ero disposto a tutto pur di smettere di bere. Mia moglie chiamò il dott. Pasquarini, il quale mi disse chiaro e tondo che ero in condizioni disastrose e assolutamente bisognoso di un altro ricovero. Io mi presi qualche giorno per rifletterci poichè ero stanco di ricoveri. Così iniziai a farmi un vero esame di coscienza, mi ritrovavo solo, anche Nicola mi aveva abbandonato (ora capisco che lo fece per il mio bene), gli amici, quei pochi che avevo come i miei parenti, dopo il crak mi avevano abbandonato, mia moglie era l'unica persona vicina, ma senza volerlo la stavo distruggendo ed è così che mi scatto la famosa molla, cominciai a desiderare con tutte le mie forze di non bere più, ciò che prima volevo solamente. Accettai l'ulteriore ricovero al San Filippo e qui cominciai a capire la natura del mio male, non del mio vizio come fino allora credo.

Poichè ero in un camerone con tutti alcolisti nelle mie condizioni

e peggiori anche, la paura cominciò a fare effetto. Era l'11 settembre, primo giorno di astinenza. Ormai il desiderio di finirla con il bere cominciava a prendere il sopravvento sull'alcool. Però al contrario di quanto si dice in A.A. io non smisi di bere per me stesso, ma smisi per mia moglie che è la cosa più importante della mia vita, smisi per i miei figli, per Nicola, per il mio medico di famiglia che mi ha sempre seguito e continua a farlo.

Poichè volevo dimostrare loro che sarei riuscito a ritornare il Mario normale, logicamente facendolo per loro ne traevo anch'io i benefici. Uscito dall'ospedale cominciai a frequentare assiduamente il gruppo, feci il mio primo passo e capii che il gruppo era la sola medicina per me adatta se volevo continuare a mantenermi sobrio. Oggi è un anno e un giorno che non bevo, sono felice anche se ancora mi porto le conseguenze dell'alcool (polinevrite, depressioni che in gennaio hanno richiesto un ricovero ed una serie di elettrochoc) non ho ancora raggiunto la serenità, la forza di perdonare, ma sono sicuro che riuscirò anche in questo grazie al vostro aiuto, al programma, alla vostra amicizia, poichè in voi ho ritrovato gli amici persi con la differenza che la vostra è un'amicizia vera, sincera e disinteressata. Per concludere poichè credo di essermi dilungato troppo (in compenso per un anno ho solo ascoltato) ringrazio Nicola per la sua perseveranza nel volermi guarire, Erminia che è stata la persona che ci ha messo in contatto, ringrazio il mio medico, tutto A.A. per i suoi consigli e le sue continue esperienze che mi permettono di mantenermi sobrio. E un ringraziamento particolare a mia moglie, per quanto ha sofferto senza mai smettere di volermi bene ed aiutarmi in questa difficile strada che è la sobrietà. Grazie Mario

DAI RICORDI DEL.... TEMPO PASSATO

Vivevo la vita oscura e grama come un Eroe sconfitto, che campa sugli avanzi e sulle tradizioni di un glorioso passato, ma che ha anche rinunciato a farsi valere e quasi si compone, fiaccato e indifferente, in un silenzio mortale.

I miei pensieri erano intenti soltanto a vivere alla giornata e a gareggiare in sterili competizioni tra il "non bere e del bere"; la mia volontà frustrata, una esistenza oscura e vuota; la mia mente decaduta e formata di pochi nuclei mediocramente attivi e destituita da ogni sentimento di amore per me stesso, per la mia dignità, vivacchiava neghittosa e servile sotto il giogo del Suo Padrone: ALCOOL e sembrava un armento nato solo per cibarsi a malapena e non riprodursi, finchè la morte non l'avesse spazzata via dalle tristezze terrene.

E' tra queste rovine, da cui emerge appena qualche segno di vita, che giganteggia soltanto una piccola luciola nel lampadario, ormai spento, del mio cervello.

Eppure avvenne di fatto che da questa materia, che pareva inerte, si compose iri ampie e salde linee la grande opera della Via del Recupero, della Resurrezione; da queste tragiche rovine, che parevano troppo sconvolte per essere suscettibili di una ricostruzione, si leva mirabile e poderoso l'edificio della Nuova Vita.

Lo devo a quei primi e a tutt'oggi validi amici di Alcolisti Anonimi per la loro saggia opera per la mia riforma che mi spinsero vigorosamente verso la realtà delle cose.

E' stato detto e ripetuto a sazietà che per gli alcolisti in fase attiva è necessario una scossa violenta, un uragano liberatore, un colpo deciso di una forza esterna. Soltanto questo colpo poteva rompere e fare sal-

tare la crosta inveterata dell'incoscienza e dell'inerzia nel MIO IO, che impediva la mia separazione dall'alcool che mi circolava nel sangue, nella mente e negava la libera manifestazione di un pensiero.

Quella forza non poteva venire dunque che dall'esterno e venne, infatti, almeno in parte, dall'impeto degli Amici di Alcolisti Anonimi e dalle vittorie da essi ottenute con l'ammissione del Primo Passo che la stessa A.A. suggerisce: (abbiamo) ho ammesso la mia impotenza di fronte all'alcool..... e a far sentire l'esigenza di una superiore e libera sopravvivenza.

Mi avviai così verso la SOBRIETA'; sulla strada dei 12 Passi.

Tutto questo "cammino", rinnovava primamente il pensiero, dandogli vigore, libertà di giudizio, ampiezza d'indagine, ricchezza quasi sconfinata di Amore per il Prossimo e tanta voglia di dare ciò che mi è stato dato.

Vedo tanti alcolisti attivi che sono come io fui.

Ecco perchè, fratello che ancora barcolli nel buio, che hai la mente offuscata dall'alcool, che ti tendo la Mia mano. Perchè quello che TU SEI OGGI, IERI ERO IO.

Lino A.A. - Perugia



Ci giunge notizia che il giorno 11 febbraio, si terrà a Perugia, la prima Conferenza Interregionale dell'Italia Centro-Meridionale. Agli amici che parteciperanno, come sempre, numerosi a queste manifestazioni, auguriamo un proficuo lavoro nello spirito unitario di A.A.. Sarà nostra cura darvi cronaca dettagliata nei prossimi numeri.



qui AL-ANON



TIM

Quando ho traslocato nel mio appartamento, ero costantemente preoccupato per l'alcolismo di mio padre e per quello che faceva mia madre. Mentalmente mi occupavo dei suoi problemi ed emotivamente ero coinvolto per il benessere della famiglia che avevo lasciato.

Il mio stipendio era buono e quando l'alcolismo di mio padre peggiorò, mi sentii in dovere di procurare il denaro per mio fratello e le mie sorelle più giovani. Ero pieno di risentimento perchè mio padre e mia madre sembravano impotenti. Al tempo stesso, aiutandoli alleviavo l'opprimente senso di colpa che provavo vivendo fuori casa. Nulla aveva senso per me, finchè un amico non mi suggerì l'Al-Anon e cominciai a frequentare le riunioni.

Mi ci volle del tempo prima di ammettere che la mia vita era incontrollabile, ma finalmente cominciai a liberarmi del pesante coinvolgimento con la vita dei miei genitori ed a crearmi la mia vita. Ho poi incoraggiato mia madre ad entrare in Al-Anon ed i miei fratelli in Alateen.

Mio padre non ha smesso di bere, ma con tutti noi che cerchiamo di vivere il programma Al-Anon ed Alateen, la situazione sta migliorando. Ci vediamo regolarmente, ma meno di frequente di prima. Io aspetto di essere chiamato da loro e limito il mio aiuto finanziario a doni particolari in occasioni speciali. Cerco anche di non contribuire alla loro malattia emotiva. Mi distac-

co dallo sconvolgimento familiare ed ho cominciato ad imparare qualcosa su questa malattia.

Non mi sento più in colpa se non faccio qualcosa. Mi sono rivolto ad un Potere Superiore per la sicurezza di ognuno e credo di stare imparando a lasciare la presa dai problemi dell'alcoista e dei non alcolisti della mia famiglia, pur mantenendo intatto l'affetto che nutro per tutti loro.

KAREN

Io crebbi con lei e senza di lei. Ho ancora viva nella memoria la parte posteriore della sua testa, i suoi capelli neri ricciuti sparsi sul braccio appoggiato sul tavolo della cucina: così la trovavo ogni pomeriggio quando rientravo a casa da scuola. Per molti anni mi era terribilmente spiaciuto che lei trovasse la vita così dura e l'accompagnavo premurosamente a letto prima di mettermi a preparare il pranzo per i miei fratelli e sorelle. Non so quando il mio interessamento affettuoso si tramutò in odio. Forse fu durante la prima adolescenza quando comincio a star sveglia, quando i liquori smisero di farle da sedativo, quando comincio ad interferire nella modesta vita che avevo cercato di crearmi. Era brutta, trasandata e soffrivo per le sue rabbie, la sua violenza. Quando infine sfuggii col matrimonio, ero decisa a diventare la miglior madre del mondo. I miei figli non sarebbero mai stati orfani a causa dei liquori, sarebbero stati orgogliosi di me, avrebbero avuto me con cui parlare, me da amare.

Avevo un piano. Naturalmente

non avrei mai bevuto e bandii tutti gli alcolici dalla casa. Nessuno, nè i miei ospiti nè mio marito avrebbero bevuto. Ero decisa in ogni cosa. I miei livelli e le mie aspettative erano straordinari, ma i miei figli non lo erano. Pensavo che essi cominciavano a deludermi, a frustrare la mia idea della famiglia perfetta. La mia grande rabbia si alternava da crisi di urla a brutali sculacciate. Ero torturata dal senso di colpa per essere diventata proprio come mia madre, eppure io non bevevo.

Entrai in Al-Anon dietro suggerimento di un consigliere ospedaliero, che mi aiutò a capire come molti dei miei risentimenti derivavano dall'aver vissuto con l'alcolismo e mi disse che potevo parlare con persone che avrebbero capito i miei sentimenti confusi nei confronti di mia madre.

Non so dove ho trovato la forza di dire quello che avevo fatto ai miei figli, ma altri membri mi hanno detto che non ero l'unica, che non ero nè la prima nè l'ultima ad essere influenzata dall'alcolismo di un'altra persona.

Mi spiegarono che mia madre ed io eravamo vittime dell'alcolismo, che l'ansia, la solitudine, l'abbandono erano sentimenti con cui potevo imparare a convivere se cominciavo a capire che essi erano l'effetto della sua malattia.

Ho imparato una preghiera per trovare la serenità, il coraggio di accettare che quella è la mia storia, ma so che posso avere l'opportunità di cambiare il finale. Sto migliorando ogni giorno. Oggi so che cosa significa dire con amore: "Mia madre era un'alcolista".

LE DODICI TRADIZIONI PER L'UNITA' DI AL ANON

IX^ TRADIZIONE

I nostri gruppi, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia, noi possiamo costituire dei centri di servizio o dei comitati direttamente responsabili verso quelli che essi servono.

In Al Anon, i membri lavorano insieme per il bene comune. Non è necessario che noi siamo organizzati in gerarchia o che ci sia una classificazione dei membri. Alfine di bene funzionare, i membri dei comitati di servizio possono occuparsi degli aspetti specifici del programma, come l'informazione pubblica, la distribuzione della documentazione, il lavoro nelle istituzioni. Ma in ogni caso, il comitato del servizio è direttamente responsabile verso il gruppo, la circoscrizione, l'assemblea o le altre équipes con le quali lavora. Tutte le possibilità di cattivi orientamenti o di usurpazione di potere può essere evitata se si esamina onestamente su chi riposa la responsabilità e verso chi tale persona o gruppo di persone è responsabile.

Noi possiamo risolvere molte situazioni difficili nella nostra vita personale se ci basiamo su questo criterio.

Abbiamo delle difficoltà perché noi assumiamo troppe funzioni, o prendiamo delle responsabilità che, a giusto titolo, appartengono ad altri? Quando prendiamo tutte le decisioni al posto del nostro congiunto e dei nostri figli, noi dimentichiamo che molto spesso siamo più

utili permettendo agli altri di essere responsabili di se stessi.

Se siamo troppo zelanti nelle nostre funzioni ed abbiamo una opinione esagerata della nostra importanza, noi continueremo a dirigere tutto. Una valutazione onesta delle nostre responsabilità verso quelli che noi dobbiamo servire può portarci una migliore prospettiva.

L'altro estremo sarebbe di fuggire i nostri obblighi, di evitarli prendendo come scuse le circostanze o le persone. Nella vita corrente noi siamo responsabili verso la nostra famiglia, i nostri compagni di lavoro, e i membri del nostro gruppo, della nostra condotta e della nostra parte di compiti.

Infine, siamo coscienti della nostra responsabilità verso noi stessi? Noi siamo incapaci di servire gli altri a meno di aver fatto ciò che è buono per noi, nell'insieme.

XII^ TRADIZIONE

L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, ricordandoci sempre di mettere i principi al di sopra delle personalità.

La spiritualità, quando si definisce sul piano dell'individuo, può essere considerata come la rinuncia al nostro ego e il riconoscere in ciascuno un'anima più nobile, ispirata a Dio. Secondo questa definizione, l'anonimato, la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, ci rende capaci di andare al di là di noi stessi, piuttosto che falsare o imprigionare ogni cosa nei nostri ristretti limiti personali. Il nostro ego è

più portato a reagire alle persone implicate in una situazione, mentre il nostro io più profondo può riconoscere i principi implicati e rispondere. Una persona può avere una esperienza Al Anon molto utile da raccontare, ma se noi giudichiamo la persona che parla piuttosto che l'idea espressa, noi non possiamo beneficiare del messaggio.

Quando permetteremo alla nostra collera verso qualcuno, alla nostra paura, ai nostri pregiudizi o anche alla nostra ammirazione d'influenzare la nostra reazione davanti alle azioni e alle parole degli altri, il nostro punto di vista non è obiettivo. Noi permettiamo al nostro io di reagire davanti alle azioni di qualcun altro. Nella nostra vita quotidiana tanto come nella nostra comprensione e interazione in Al Anon, noi stabiliamo delle relazioni sane, significative ed efficaci quando possiamo andare al di là del nostro io e far faccia alla realtà. Questa capacità di praticare il vero anonimato al senso spirituale è fondamentale per Al Anon.

Se la 12^ Tradizione è invertita e noi mettiamo la personalità al di sopra dei principi, noi siamo sul punto di infrangere tutte le tradizioni. L'anonimato è infatti la base della nostra unità, del nostro solo scopo, aiutare le famiglie degli alcolisti, e dell'accettazione dei nostri capi come dei fedeli servitori che non governano. Al Anon è un programma di scoperta di sé e di completezza personale. L'anonimato, come è presentato in questa tradizione, non è abnegazione, ma una realizzazione del nostro più grande potenziale, un'espressione di noi stessi su un piano più vasto, un mezzo di tendere verso ciò che è significativo, verso l'infinito.

NEL MIO GIARDINO CRESCE LA PAZIENZA...

(Traduzione da 'THE FORUM' - settembre 1983)

Ho 27 anni e frequento Al Anon da quasi tre mesi. Ho compreso che da molto tempo la mia vita era divenuta incontrollabile senza il mio Potere Superiore. Le cose più pazzesche accadevano quando provavo a fare cose che non erano di mia competenza.

Solo ora ho capito che la mia vita era incontrollabile senza l'abbandono al mio Potere Superiore. Infatti il mio più grosso errore era quello di pretendere di essere indispensabile a tutti e di sostituirmi a tutti nel fare anche quelle cose che non erano di mia competenza.

E' stato molto difficile lasciare che Dio o un'altra persona, facesse quello che secondo me, doveva essere fatto. Sono una persona ben organizzata e mi ritengo in grado di fare molto e in poco tempo, ma questa consapevolezza mi rende impaziente con gli altri quando mi sembra che non si muovano con la velocità con cui secondo me, dovrebbe agire. Riconosco adesso che la mia impazienza con gli altri genera spesso la loro impazienza nei miei confronti.

L'estate scorsa ho coltivato il mio primo giardino. Ho lavorato su di esso più assiduamente di quanto ho lavorato per qualsiasi altra cosa. Ho provato tutti i sistemi ma non è servito a niente perchè non potevo mettere fretta né alla verdura né ai fiori che pian piano stavano nascendo. Ho messo la mia pazienza ad una dura prova mentre aspettavo il primo pomodoro e la prima zucca.

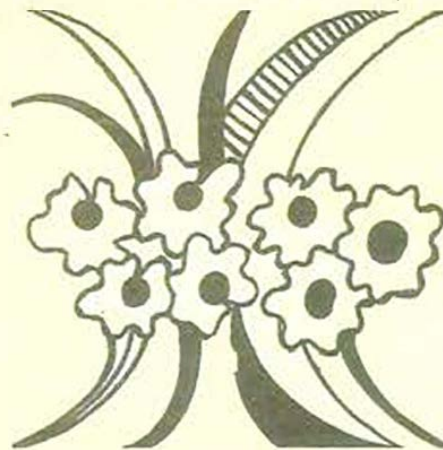
Ho tolto l'erbaccia, ho annaffiato, ho tolto anche le foglie morte dalle piante. Ho controllato due, qualche volta, tre volte al giorno come si mi aspettassi di vedere qualcosa apparire magicamente. Mentre ero in attesa per tutto questo tem-

po (mi sembra di ricordare di avere atteso per ben 78 giorni, prima di avere il primo pomodoro), mi sono sempre di più resa conto di quanto ero impaziente. Dopo che mi era stato detto per chissà quanto tempo, sono riuscita ad ammettere di fronte a Dio, a me stessa, ed a qualche altra persona: "io sono impaziente". La mia prova stava proprio nel mio giardino. Allora ho iniziato ad eliminare questo difetto. La mia prova stava proprio nel mio giardino. Allora ho iniziato ad eliminare questo difetto. L'impazienza mi richiedeva troppi sforzi e troppo dispendio di energie e mi portava alla frustrazione. Ho capito che non potevo farcela da sola.

Ero pronta a rinunciare alla mia impazienza quando ho chiesto a Dio di tenermi così occupata con me stessa e con gli affari miei che non avrei avuto più il tempo per sentirmi frustrata a causa della mia impazienza. Ho pensato che se passavo 2 ore al giorno ad essere impaziente avrei avuto bisogno di almeno altre 2 ore ogni giorno per poter fare qualche altra cosa. Per me rimuovere quel difetto di carattere significava mettere qualche altra cosa al posto suo. Altrimenti come la mia vestaglia vecchia e comoda, potrei riprenderla e indossarla ancora. "IMPAZIENZA" è ancora lì, appesa nel mio armadio. L'ho messa da parte per ricordare il mio passato. Penso sia meglio non dimenticare come ero prima: l'erbaccia cresce sempre nei giardini. Questo mi aiuta ad essere cosciente che le cose buone non accadono mai velocemente. Adesso sono più che cosciente. Sono totalmente pronta a lasciare che Dio lavori su di me. Egli è l'unico che conosco che abbia le qualità necessarie per

farlo. Se qualcuno dovesse essere impaziente con me direi che potrebbe essere solo il mio Potere Superiore, però in 27 anni, io non l'ho mai sentito dirmi "Sbrigati".

Dennie B. Alden, NY



...E NEL MIO "CRESCE" LA FIDUCIA...

Troppo sola e ferita, sono venuta in Al Anon cercando una guida. Ho trovato un sistema di supporto che offriva l'amicizia e la solidarietà. Ho sentito come se fossi entrata dentro un giardino molto ben curato dove c'erano fiori tutti in fiore.

Ho imparato a lavorare in quel giardino con cura, pazienza e frugalità. Ho imparato ad essere parsimoniosa nell'uso delle mie azioni e ad usare queste mie azioni come un sistema di crescita nella mia vita, in modo da poter fiorire anch'io.

Al Anon mi dà la forza di essere come sono. Un'insegna per un giardino inglese dice: "Un giardino è un maestro grande, insegna pazienza e attenta sollecitudine, insegna industria ed economia. Soprattutto insegna fiducia totale".

J. C. Stamford, Ct.

IL PIANO PER IL NOSTRO PROGRESSO.

(segue dal numero precedente).

IV PASSO

ABBIAMO FATTO UN INVENTARIO PROFONDO E CORAGGIOSO DI NOI STESSI

AMORE

"Se veramente tu mi amassi..."

Questo è ciò che si sente sovente in una famiglia dove c'è un alcolista. E' difficile da capire perchè gli alcolisti, nei tormenti della malattia, sono incapaci di darci il genere di amore che noi vorremmo ricevere. Ma quelli che tra noi vivono con un alcolista devono ammettere ugualmente che la nostra capacità di dare e ricevere amore è stata anch'essa minata. Se noi proteggiamo o aggre-diamo l'alcolista, o se noi sviluppiamo un atteggiamento indifferente nei suoi riguardi e verso quelli che ci circondano, noi eleviamo intorno a noi un muro di diffidenza che ci impedisce di provare amore. La nostra crescita personale è soffocata. Al Anon può aiutarci a ristabilirci. L'amore ritorna innanzitutto con l'affetto dei membri della nostra fraternità. Può continuare a ingrandirsi grazie ad una maggiore conoscenza dell'alcolismo in quanto malattia e grazie al nostro desiderio di trattare di conseguenza i membri della nostra famiglia. E nella misura in cui noi assimiliamo sempre più profondamente i principi del programma, noi possiamo diventare delle persone spiritualmente affettuose, offrendo e accettando l'amore nel suo vero senso.

L'amore non può penetrare un cuore pieno di paura e risentimento. Al Anon mi ha insegnato ad amare tutti, senza pertanto essere obbligato a provare affetto per tutti. Il miracolo per me è che oggi amo tutti e trovo che è più facile di quanto pensavo. Io preferisco restare sola piuttosto che dovere conversare con qualcuno. L'amore è come il paniere che conteneva cinque pani e due pesci, non ce n'è abbastanza fino al momento in cui ci si mette a donare.

Oggi Al Anon mi insegna il vero senso della vita. Gli altri membri mi hanno dato della speranza. Mi hanno in seguito insegnato cos'è l'amore senza contraddizione. Essi mi hanno amato tale come ero e il loro solo interesse sembrava essere che io arrivassi ad amarmi e ad accettarmi. Così facendo sono diventato capace di amare gli altri. Quando ho allentato la presa sulle cose, che io non potevo controllare e ho cominciato a migliorarmi, la mia capacità d'amare si è messa a crescere ugualmente.

Io ho constatato che potevo amare il mio congiunto in modo sano, facendo ciò che era bene per lui e non necessariamente ciò che egli voleva che facessi. Sono diventato capace di vedere che era importante per lui fare fronte alle conseguenze della sua abitudine di bere. La parola amore ha sempre presentato un problema per me perchè io pensavo che, perchè l'amore esista, bisognava dimostrarlo con parole e atti concreti. Nella

nostra famiglia, non era così, è per ciò che ho passato parecchio tempo a domandarmi se qualcuno mi amava e se a mia volta io ero capace di amare qualcuno. E' soltanto durante questi ultimi mesi che ho cominciato a capire che in ogni relazione, l'amore aveva un significato diverso. Non ci sono nè limiti nè regole che stabiliscono che amare è come amare.

Amare, è essere me stesso e trovare ciò piacevole, è sapere come ho bisogno di progredire ma stare bene nella mia pelle. Amare vuol dire ascoltare; è la cosa più importante. Amare è rispettare gli altri ed essere aperti alle loro idee.

Amare è vivere.



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 nè ad A. A. nè ad Al Anon nel loro insieme, nè la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi nè di "INSIEME".

DA RIMINI CON... AMORE

Mi chiamo Letizia e non sono un'alcolista.....

Mi chiamo Letizia, non sono un'alcolista. Una presentazione un po' inconsueta ma senz'altro la più adatta in questa circostanza.

Vi chiederete il perchè di quest'articolo, ve lo spiego subito: sono qui per raccontarvi le sensazioni meravigliose che ho provato partecipando ad un vostro importantissimo incontro: l'Assemblea di Rimini.

Sono partita da Roma piuttosto tesa per il semplice motivo che non potevo sapere se e come avreste accettato la mia presenza in una "festa" (a me è parsa tale) completamente vostra. Le mie paure sono svanite non appena ho cominciato a conoscervi: vi ho sentito, sin dal primo momento, troppo amici per pensare che non mi avreste accolta serenamente. La cosa più strana è che, senza avervi mai visto prima, a parte gli amici di Roma, io vi immaginavo tali e quali a come siete in realtà: le voci che avevo sentito tante volte al telefono avevano quel volto, i nomi che per qualche motivo conoscevo avevano quella fisionomia; una cosa stranissima della quale sono stata io la prima a sorprendermi.

Ritornando all'Assemblea di Rimini, il giorno delle elezioni, sabato pomeriggio per l'esattezza, è stato il giorno in cui mi sono resa conto di essere pienamente coinvolta nel magico spirito di A.A., in cui, la felicità si tocca con mano. Avrei voluto assistere alle votazioni, ma non potevo lasciare il "tavolo della Segreteria", quindi mi sono dovuta accontentare di correre su e giù per le scale, ogniqualvolta mi si presentasse l'occasione, per poter sbirciare e per cercare di captare qualche vostro pensiero. Purtroppo ho sentito poco e niente, ma la tentazione di assistere era troppo forte per rinunciarvi, quindi meglio poco che niente.

Il mio desiderio di essere vicina a tutti voi si è realizzato domenica mattina quando ho avuto la possibilità di assistere alla riunione. Era la prima volta che partecipavo ad una Assemblea A.A. e credo che questa esperienza rimarrà a lungo nei miei ricordi. Quella mattina ho letto nei vostri occhi cosa vuol dire sperare, cosa vuol dire vivere assaporando "giorno per giorno" tutte le più piccole cose che la vita ci offre, cosa



vuol dire credere, credere in quel "Potere Superiore" - e ci credono tutti - che non solo aiuta a non bere più e a rimaner sobri, ma, e credo che questa sia la cosa più importante, insegna a vivere e ad amare la vita come per troppo tempo molti di voi non sono riusciti a fare. Da una parte mi dispiace non essere alcolista; se lo fossi sicuramente anch'io apprezzeri molto di più la vita e tutti quei doni che fanno parte della vita: l'amicizia, l'amore, e perchè no? anche la salute.

Cosa dire di voi? Chi non vi conosce non potrà mai capire chi siete in realtà: persone che hanno bisogno di ricevere tanto amore ma soprattutto di dare tanto amore e non c'è niente di meglio che donare amore a chi ne ha veramente bisogno, vale a dire ad un'altra persona con il vostro stesso problema che ha finalmente capito quanto sia importante amarsi l'uno con l'altro. Io, personalmente, vi ammiro, vi stimo, vi amo perchè con il vostro saggio impegno di rimanere sobri, non solo vi siete salvati e continuate a salvarvi, ma riuscite, cosa tutt'altro che facile, a salvare tante altre vite che non aspettano altro che essere aiutate a capirsi.

Avrei voluto dirvi tutte queste cose a voce, nel corso della riunione di domenica mattina. Scusatemi se non l'ho fatto: forse non sembra, ma sono molto timida, non ne ho avuto il coraggio, tanto più che fino alla fine avevo fatto uno sforzo tremendo per trattenere le lacrime che, per gran parte della riunione, mi avevano velato gli occhi: se fossi venuta a parlare non avrei potuto resistere.

Cosa dire ancora? Abbiate sempre tanta forza e tanto coraggio, non lasciatevi mai abbattere dalla tristezza, dalla solitudine, nemici fatali particolarmente per voi, lottate sempre pensando che c'è sempre un Potere Superiore pronto ad aiutarvi in qualsiasi momento della vostra giornata.

Credo che al mondo esista solo un'altra parola tanto bella quanto "A.A.": GRAZIE! Ed io ringrazio tutti voi, dal primo all'ultimo perchè esistete, perchè ormai fate parte di me, perchè mi avete aiutato a capire che A.A. fa bene anche a me! CIAO.

Letizia

DALLA PARTE DI LEI

...SCOPRIRETE E FARETE SCOPRIRE CHE ANCHE LE DONNE HANNO UN'ANIMA...

Non è molto facile essere donna. Non è mai stato facile.

Ci fu un tempo in cui saggi studiosi si perdevano in dotte disquisizioni per dimostrare che le donne non hanno anima.

Alla mostra degli strumenti di tortura è esposta una sorta di museruola per "donne troppo ciarliere". Al Forte Belvedere la museruola per uomini ciarlieri non c'è.

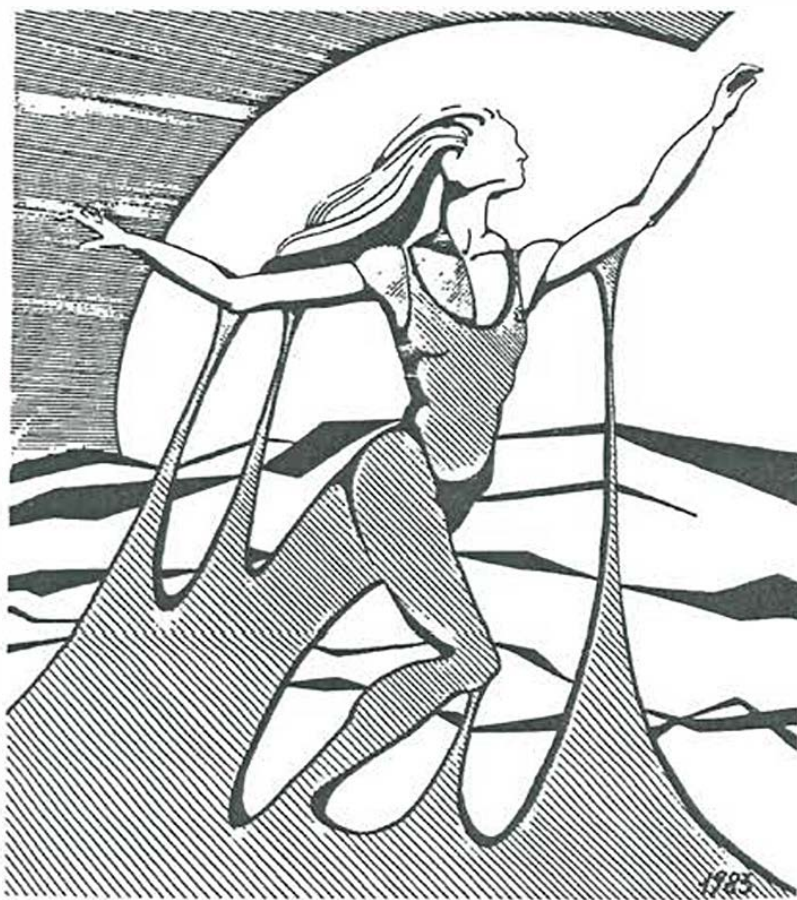
Si bruciavano le streghe, Giovanna D'Arco compresa salvo poi elevare "la strega" agli onori degli altari.

La prima donna che osò mettere piede nella facoltà di medicina negli USA suscitò uno scandalo nazionale e via via tutte quelle che osarono per la prima volta invadere campi che sembravano essere esclusivo patrimonio maschile fino alla nostra contemporanea che desidera entrare all'Accademia Navale di Livorno. Nel gruppo degli Impressionisti Francesi c'era anche una donna dal talento sicuro. Manet le ha fatto il ritratto, un volto senza nome, eppure era una brava pittrice. Da Aspasia a M.me Curie molte donne sono passate alla storia per essere state amanti o mogli di uomini illustri, raramente per meriti personali.

Per ottenere il diritto di voto le donne inglesi hanno scatenato battaglie furiose, eppure a tutt'oggi cittadini della civilissima Svizzera chiamati al referendum sul voto alle donne, hanno votato "no".

Tutta questa roba "Lei" se la tira dietro dal momento in cui offrì una mela a "Lui" suscitando un sacco di guai seri.

Da allora Eva si porta sulle spalle la colpa. E fu molto punita per questo. Una punizione lunga e sottile fatta di sorrisi, di coccole e di etichette. Eva è vista a seconda dei casi come strumento di tentazioni dia-



boliche per la dannazione di anime maschili, oppure come angelo del focolare, regina della casa, madre tutta virtù e sacrifici. Esiste anche tutta una gamma di sfumature intermedie, ma non vengono molto prese in considerazione. Sembra che esistano solo due tipi di donne, ma il tipo di punizione è la stessa. Il primo tipo con l'etichetta 'bbona' è vista in orizzontale, in stuzzicanti trasparenze, e sorrisi e coccole hanno come fine la conquista di un piacevole contenitore. Il contenuto non ha importanza. Il secondo tipo con l'etichetta "donna seria" è vista come "tutto-fare" e sorrisi e cocco-

le hanno lo scopo di avere tutto uno stuolo di servitori senza stipendio. Anche in questo caso il contenuto non ha molta importanza.

A volte ho la sensazione che le prolisse dissertazioni sull'anima delle donne abbiano avuto radici così lunghe da arrivare fino a noi. La museruola "per donne troppo ciarliere" è uno strumento che, dalla sua vetrina, suscita orrore e disgusto in chi la vede, ma nei rapporti uomo-donna non è ancora del tutto passata di moda. E' richiesto di portare le nostre etichette e stare zitte per non turbare armonie preconcelte.

Tuttavia le donne alcoliste hanno un grosso vantaggio sulle altre: se frequentano i gruppi di A.A. ascoltano e parlano. Mano a mano che entrano nel programma e si risvegliano spiritualmente, acquistano maggiore forza interiore e maggiore coscienza di loro stesse. Nella stanza delle riunioni siamo tutti uguali, tutti a lottare con lo stesso problema, non ci sono distinzioni di religione, età, ideologia politica, estrazione sociale e sesso. Tutti in quella stanza hanno uguali diritti e uguali doveri. In questo modo è facile aprirsi e mostrare il contenuto qualsiasi sia il contenitore. Si può parlare di se stesse, dei propri sentimenti dei propri errori, delle proprie debolezze dei propri pensieri, delle proprie vittorie senza quella sottile barriera psicologica che impedisce ai due sessi di capirsi. Credo che non esista altro posto al mondo in cui una donna possa essere se stessa senza sentirsi punita per esserlo. E quando io vedo donne entrare nel gruppo gonfie di alcool e di tormenti e vedo tutto lo squallore e la profonda solitudine e l'impossibilità di comunicare che le hanno portate a distruggere se stesse, io vorrei gridare: "restate, non andate via, tornate domani e poi ancora domani e imparerete a non bere e vi libererete dai remoti sensi di colpa che vi fanno stare un gradino più giù, imparerete la parità, non di contratto di lavoro o di "diritto di famiglia", ma la parità spirituale. Scoprirete e farete scoprire che anche le donne hanno un'anima ed è una scoperta che fa vivere una vita nuova anche al di fuori di A.A."

Questo griderei e se non le vedo tornare, la mia tristezza è grande poichè non esiste più profonda solitudine di una donna sola con l'alcool.

Carola

IL MIO PRIMO DODICESIMO PASSO

Il medico ci apre una porta: "aspettate qui, vado a chiamare la malata". La stanza è piccola, bianca, impersonale e triste. Non basta a rallegrarla una piantina verde sul tavolo.

Marisa sembra a disagio: "quasi quasi vado a cercare una toilette". Il corridoio è fatto di porte chiuse.

L'infermiera ha un tono distaccato: "qui ci sono le malate, informa, qui è tutto chiuso, deve andare al piano di sotto".

Marisa ed io ci guardiamo. Vediamo nei nostri occhi lo stesso sguardo. La pena è profonda. Remote "fosse dei serpenti" riaffiorano. In un attimo è il silenzio, il freddo. Lo squallore della piccola stanza si fa più evidente.

"Ecco, dice il medico, questa è Roberta, io vi lascio sole." E chiude la porta.

Roberta ha una testina di capelli neri lisci e una tuta di cotone felpato. I cordoncini del cappuccio le ricadono malinconicamente sull'inutile colore giallo di cui si è vestita. La gaiezza del vestito non mitiga la tristezza dello sguardo. Ha un'aria giovane, spaurita, le tremano le mani. "Io, dice piano, ho letto quel libro.... "Uomini in fuga", ecco.... io.... mi sono identificata" Non può più continuare. Quanto le deve essere costata quella confessione. Ora anche la voce trema. Gli occhi le si riempiono di lacrime, si sforza di controllarle, poi cede.

Roberta. Una donna. Graziosa, giovane, tormentata e tremante. Penso alle porte chiuse della clinica e alla porta aperta di A.A.. Penso alle infermiere asettiche e freddamente professionali e al calore umano delle nostre riunioni. Vorrei avere una bacchetta magica per portarla via di lì.

Marisa le prende la mano, le dà un fazzoletto. Io parlo. Dico un sacco di cose un po' a caso, più attenta al tono della voce che alle parole. Parlo di me, dei gruppi, della prima volta che ho incontrato A.A., dei primi giorni duri senza alcool, di quanto gli amici mi hanno aiutato e parlo e parlo e intanto mi chiedo: "sarà giusto quello che sto dicendo? Andrà bene per lei? Sarà abbastanza per aiutarla a uscire dall'inferno dell'alcool? Da quella orribile clinica?". Ora sono io che tremo. Prendo una sigaretta. Roberta mi allunga l'accendino. La sua mano è più ferma. I suoi occhi asciutti.

Sorride. Di nuovo gli occhi di Marisa e i miei si incontrano e lo sguardo è di gioia profonda. Roberta si è assicurata, si sente a suo agio, ci fa delle confidenze, ci sente amiche. Ora è un'piccola riunione di donne con un grosso problema in comune.

La piantina verde sul tavolo mi sembra più allegra.

Andando via mi viene spontaneo un abbraccio.

Arrivederci cara Roberta tremante e spaurita. Tu hai sentito la mia amicizia, la grande amicizia e la solidarietà di A.A.. Ora il mio compito è finito. La scelta è tua ora, solo tua. Ma mi è tanto difficile lasciarla sola in quella prigione bianca.

E' stato il mio primo dodicesimo.

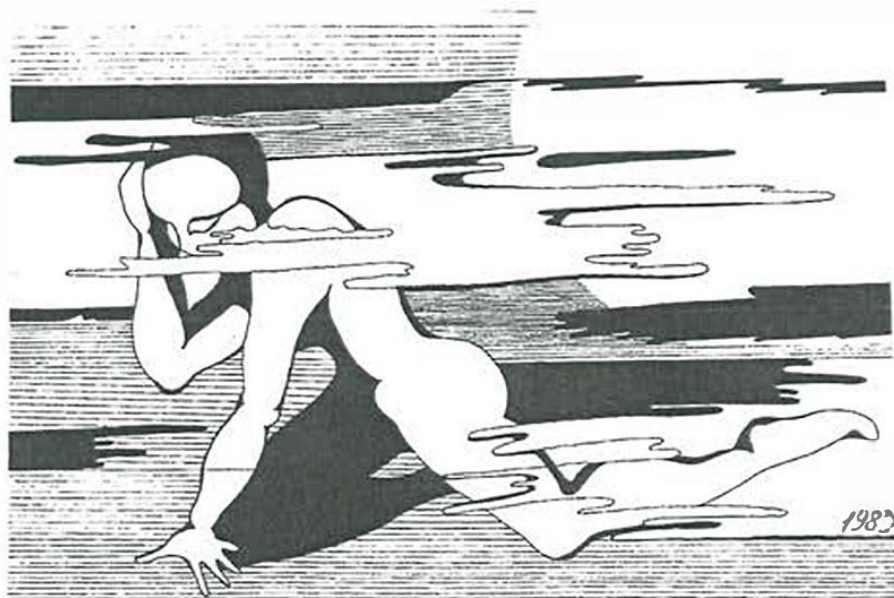
Io non sono stata altro che un trattino d'unione fra lei e la speranza, fra le sue lacrime e la nostra serenità, fra le cliniche e la sobrietà. Solo un piccolo trattino, ma porto nella mia anima l'emozione di quella mattina come un germoglio di primavera tenero e prezioso. E ancora una volta, come la prima volta sono grata ad Alcolisti Anonimi di esistere e agire.

Carola

RIFLESSIONI

Amici cari,

Roberta ha sentito il bisogno di mettere in comune con tutti noi i suoi pensieri e le sue più intime sensazioni forse allo scopo di trovare qualcuno che possa aiutarla a rispondere a quegli angosciosi interrogativi che le impediscono ancora, dopo tante sofferenze e tentativi immani, di trovare, nella sobrietà, se stessa ed un poco di serenità. Certamente, molti di noi, si sono posti gli stessi interrogativi, hanno subito gli stessi momenti di angoscia e hanno trovato, fra le pieghe del programma di A.A., le risposte che andavano cercando. Diciamo a Roberta come abbiamo fatto, mettiamo in comune con lei la nostra forza per mezzo di questa grande riunione di Gruppo fra tutti gli A.A. d'Italia che è il nostro Giornale. (Elio)



ALCOLISTI ANONIMI

Il cuore ha le sue ragioni..... che la ragione non conosce!

La vera bellezza è dentro di noi! Quando la sentiamo, essa traspira da ogni nostro respiro, si trasmette a tutti coloro cui parliamo, si legge negli occhi di tutti coloro che ci ascoltano. Freme nelle mani che stringiamo e sulle labbra che bacciamo! E' solo il rispetto che abbiamo per noi stessi !!!

Non piangiamo.... Dentro di noi il paradiso e l'inferno: ed a noi, e solo a noi, tocca scegliere l'uno o l'altro!

Vieni.... ora.... raccogli la mia

anima sparsa sui rami del nulla, tra le onde di abissi infiniti, tra la disperazione e le angosce di una vita perduta. Tra le paure, gli affanni, le ansie, le recriminazioni ed i sensi di colpa che non servono a redimerci ma solo a farci ritornare in un burrone dal quale è sempre più penoso risalire. Vieni, rammenda lembo per lembo gli stracci della mia inutile quanto dannosa esistenza e riunisci la mia coscienza in modo che ti riconosca! Dammi la mano ed andiamo, non chiedermi dove, non dirmi mai dove; ma andiamoci insieme, per mano!

ALLA RICADUTA

Niente c'è...

Un'alba chiara ed un sogno! Vita di un'alba breve e felice come il battito d'ali di una farfalla.

Parto in un raggio di sole. Forse tu dormi... io piango.

La nebbia mi riavvolge implacabile.

E' passato il silenzio tra noi quasi non visto, non udito, poi se ne è andato...

La vita riprende? Chissà!!!

L'alba ci fa apparire tutto poco chiaro

Mezzogiorno ci abbaglia, il tramonto addensa le ombre sotto gli alberi...

I sorrisi che non ho colto hanno una felicità che mi stordisce!

LA NOSTRA LETTERATURA COME INDISPENSABILE STRUMENTO DI CRESCITA

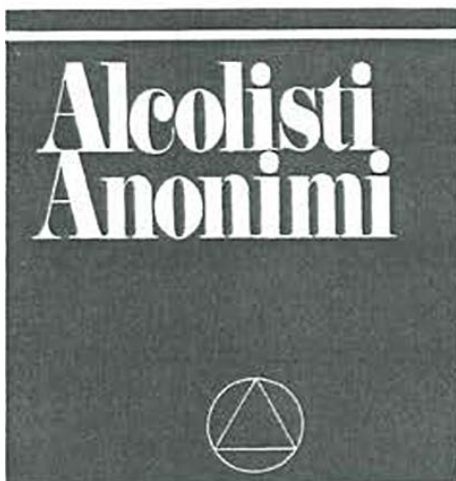
La Letteratura A.A. ha agito per me come una chiarificazione e una luce su quello che è Alcolisti Anonimi; essa spiega qualcuna delle cose che alle riunioni io avevo sentito, ma che non avevo completamente capito. Converte inoltre la mia mente verso ciò a cui sto cercando di aspirare nel mio vivere quotidiano, giorno dopo giorno.

Non capisco ancora appieno tutto quello che leggo - posso comprendere qualche passo in teoria senza essere capace di metterlo in pratica - tuttavia, trovo sempre una sensazione di fondamentale speranza nelle parole scritte da altri A.A.: una promessa di benefici che giungeranno in futuro, se cerco di seguire i loro provati principii.

Quando ottenni per la prima volta i libri e gli opuscoli dai tavoli della letteratura esposti alle riunioni A.A., io li lessi con una specie di cieca urgenza, che mi impedì di comprendere molto del loro significato. E' vero che trovai qualcosa, alcuni passi sparsi tra le pagine, con i quali potevo identificarmi e ai quali aggrapparmi - specialmente nelle considerazioni personali pubblicate nel Grande Libro di A.A. - ma ancora non mi sentivo veramente coinvolto.

La prima volta che presi fra le mani i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni, la mia lettura era diventata realmente urgente. Andavo alle riunioni A.A. già da un bel po' di tempo, ma continuavo a scivolare e a scendere nel pantano del bere, ogni volta sempre più giù... mi trovavo in un inferno da me stesso creato.

Il guaio era che io stavo cercando la risposta alla sobrietà, le parole chiave che mi avrebbero svelato il modo in cui potevo star lontano dal primo bicchiere.



OLTRE DUE MILIONI
DI COPIE VENDUTE
NEGLI U.S.A.

BULZONI EDITORE

Nessuna persona sembrava avere le capacità, alle riunioni, di soddisfarmi, insegnandomi questa formula necessaria. Inutile pure aggiungere di non essere riuscito a provare la frase magica in grado di mutarmi in una persona sobria - mi aspettavo la risposta su un piatto, e certamente questo non era il modo in cui si risolvono le cose nella vita. Ma la

chiave verso la sobrietà che trovai, fu più penetrante e in definitiva più importante: la lettura dei Dodici e Dodici mi aiutò a preparare una disposizione della mente che mi permise di notare, e accettare, il fatto che lo smettere di bere non era solo ciò di cui avevo bisogno ma anche ciò che io volevo in tutta onestà e con tutto il mio cuore.

La Letteratura inoltre mi aiutò a comprendere quello che la gente voleva dire con il loro Potere Superiore. In precedenza, qualsiasi cosa che aveva a che fare con Dio o con la religione era, per la mia cinica conoscenza, una cosa estranea. Le parole che mi portarono a modificare questa attitudine di sfida e di arroganza, io le trovai nel Secondo Passo dei Dodici e Dodici; questo passo riassunse spietatamente il mio modo di vedere: "Nell'assalire a parole i peccati di alcune persone religiose, noi potremo sentirci superiori a tutti loro. In più, possiamo anche evitare di guardare ad alcuni dei nostri stessi difetti. L'auto-virtuosismo, questo atteggiamento che abbiamo strenuamente condannato negli altri, non era altro che il nostro stesso peccato inveterato... la nostra rovina, finché riguardava la fede". Il passaggio del Secondo Passo termina affermando che "guidati verso A.A., noi abbiamo imparato meglio"; questo è ciò che io speranzosamente feci, con l'aiuto di questo libro poichè esso mi ha assistito nel rimuovere i blocchi mentali che mi impedivano di raggiungere la mia concezione di Dio.

I "sette peccati capitali", descritti nel Quarto Passo, furono un altro mezzo con il quale i Dodici e Dodici mi aiutarono a incrementare la mia consapevolezza e la mia buona volontà nel modificare le mie attitudini.

Veramente, la prima volta che lessi questo passo, non riuscii a identificarmi completamente con quello che diceva: era troppo biblico, per me, per poter avere una certa attinenza, e comunque i miei valori erano troppo precari. Gradatamente, poi, e stando in A.A., la mia resistenza venne meno; quando lessi di nuovo il IV Passo, la mia mente si schiuse, arrivando a comprendere che questi stessi peccati si applicavano ad aree sempre più vaste della mia esistenza - e che, a meno che io non correggessi i difetti di carattere che mi avevano portato all'alcolismo e al fallimento, sia la sobrietà che la pace della mente sarebbero state evasive. Invece di deprimermi, ciò mi diede una speranza, perchè anche se prima sapevo di essere in errore, non riuscivo però a capire come e perchè sba-

gliavo; ora invece io so quasi con certezza dove sbaglio, e so anche cosa posso fare al riguardo.

Come la mia lettura andava avanti, e la mia sobrietà aumentava, ci fu un diverso tipo di urgenza nel leggere i Dodici e Dodici: una impellenza di leggere tutte le parole, di "concludere" la lettura del libro.

Mi resi presto conto che non stavo compiendo una cosa giusta; era di gran lunga più idoneo sapere e assorbire il senso delle parole. Ebbi allora l'opportunità di leggere a una andatura più comoda durante i miei giorni di vacanza; ripassai il libro sottolineando tutti i punti che apparivano particolarmente rilevanti. Più andavo avanti nella lettura, di pari passo con il mio entusiasmo, la sottolineatura divenne sempre più continua - un lavoro del genere non andava interamente a vantaggio della semplicità o della chiarezza!

Per trattenere la mia impazienza (La Facilità Riesce) e per Mantenerlo Semplice, trovai veramente utili anche gli opuscoli As Bill Sees It e Living Sober. Suddividendoli in

sezioni, io potevo leggere una piccola parte ogni giorno, e solo per quel giorno.

Un'ulteriore, vitale linea di comunicazione che ho trovato nella Letteratura A.A., è la sua costante accessibilità: la Letteratura è sempre a disposizione quando - siano esse all'estero o per qualsiasi altra ragione - le riunioni e il telefono non sono delle possibili fonti di comunicazione con gli altri A.A.. La lettura di un libro A.A. annulla la paura dell'isolamento e il dolore di non vedere alcuna prospettiva, ricordandomi inoltre che le gioie della sobrietà ben valgono l'iniziale, apparente dolore di non bere.

All'inizio la Letteratura mi ha aiutato a comprendere ciò che la gente diceva alle riunioni - essa mi ha aiutato con i pensieri degli altri nei miei momenti più adatti, e a mio comodo - e mi ha poi aiutato a raggiungere un accordo con me stesso, e quindi con le altre persone, offrendo sempre un sostegno tramite la spiegazione e la speranza attraverso l'esempio.

AL (Londra)

Come la vede Bill

Lo stile di vita di A.A.

scritti scelti dal co-fondatore di A.A.

I
"DODICI PASSI"
SUGGERITI DA
ALCOLISTI ANONIMI

**VIVERE
SOBRI**

**Alcuni metodi usati da membri
di A.A. per non bere**

IL PETTEGOLEZZO: IL COLPEVOLE NUMERO UNO

Se il risentimento è l'assassino numero uno dei singoli alcolisti, il pettegolezzo è sicuramente il colpevole numero uno nel caso di gruppi A.A.. Molto tempo fa Bill W. affermò (parole che sono state poi ripetute in un recente numero da un collaboratore di Share) che, se A.A. dovesse mai essere distrutta, ciò accadrebbe senza dubbio dal suo interno. Se mai dovesse accadere questa inconcepibile e terribile catastrofe, possiamo essere sicuri che il principale architetto del disastro sarà stato il pettegolezzo.

Un pettegolezzo "innocente".

Il mio personale interesse per l'argomento cominciò con una delle cosiddette "coincidenze". Un abbinamento o collegamento di due o più avvenimenti apparentemente non legati fra loro che però, messi insieme, hanno per me una rilevanza del tutto sproporzionata alla loro singola importanza.

Il primo fatto era accaduto quando avevo cominciato ad esaminare le parole in quell'articolo pubblicato da Share, "Come verrebbe (potrebbe essere?) distrutta A.A. dal suo interno? Che cosa potrebbe provocare un disastro del genere?"

Il secondo fatto fu una serie dilagante di pettegolezzi nel nostro ambito, che ebbe come risultato le dimissioni di un segretario e il suo abbandono di A.A., e parecchi altri membri non presero più parte alle riunioni.

La terza "coincidenza" fu un articolo pubblicato su A.A. News concernente la Coscienza di Gruppo. In un paragrafo sull'Anonimato c'erano le parole: "Questo non comporta..... in nessun caso di discutere di chi era presente, o peggio ancora non era presente ad una data riunione". Devo ammettere che non avevo mai preso in considerazione questo punto e, se non avessi già medi-

tato sui primi due fatti sopra menzionati, avrei probabilmente dedotto che l'abitudine di parlare delle persone che erano presenti alle riunioni era una cosa del tutto innocua. Oggi sono arrivato alla conclusione che questa è appunto l'insidia del pettegolezzo: esso è innocuo solo in apparenza.

Il quarto avvenimento - seppure occorresse un tale argomento decisivo si verificò quando un membro affermò che c'erano in giro molti pettegolezzi. Gli dissi che ne ero a conoscenza e che ne ero preoccupato.

"Dovresti esserlo", replicò questi, "molte chiacchiere riguardano proprio te!".

La mia reazione immediata fu sia da alcolista che da essere umano: "Chi spettegola?" e "Su che cosa?". Dato che da buon alcolista col passare degli anni non sono diventato meno scaltro e dato che noi viviamo in un settore dove A.A. è ancora poco diffusa, la risposta alla prima domanda fu facile. La risposta alla seconda poteva essere data solo telefonando direttamente alle persone interessate. In entrambi i casi il telefono mi fu sbattuto in faccia.

Le mie considerazioni sulle ramificazioni del pettegolezzo passarono subito su un piano più personale, cosa che fu per me positiva. All'inizio erano state quasi una riflessione intellettuale sul problema. Sebbene A.A. mi abbia ripetutamente detto che non posso risolvere un problema emotivo su un piano intellettuale, io trovo ancora difficile comportamenti così.

Quasi immediatamente il telefono squillò. Dopo le abituali cortesie, il membro dall'altra parte del filo mi chiese del tutto innocentemente: "Chi era presente al gruppo 'x' ieri sera?". Io ootrei solo atte-

nermi a ciò che avevo letto in A.A. News e risposi: "Non voglio sembrarti strano ma, se non sei interessato ad andare alle riunioni, evidentemente non sei neanche tanto interessato a sapere chi c'era". Signore, lascia che cominci io a far pettegolezzi.

Ma, come spesso accade, A.A. rivoltò subito su me l'intera faccenda. Il mio spettegolare, che non avevo mai ammesso, nè mai preso in considerazione nè mai veramente ritenuto tale, mi si mostrò all'improvviso con chiarezza. Il pettegolezzo era spesso tanto innocente quanto la chiamata telefonica a cui avevo appena risposto, ma era pur sempre uno spettegolare. La sua innocenza non lo privava del potere di fare del male e anche di distruggere.

Ho accennato al male e alla capacità di distruzione. L'efficacia di ambedue contenute nel pettegolezzo è incalcolabile. Arriva a colpire profondamente e in modo corrosivo ogni sfaccettatura e ogni aspetto di A.A.. Personalmente, sono sicuro che, se A.A. dovesse mai essere distrutta, l'imputato maggiore sarebbe proprio il pettegolezzo.

Esso colpisce ciò che è inizialmente, e contemporaneamente, la persona più importante presente alla riunione e il fondamento spirituale di A.A.: l'anonimato.

Immaginate come viene rispettata la fiducia che il nuovo arrivato ripone nell'anonimato quando sente due membri "innocenti" discutere i difetti di un "amico" assente! Senza questa fiducia A.A. è perduta per lui, o lui per A.A., ancora prima di entrare a farne parte.

Gli viene impedito anche il Quinto Passo, che io personalmente credo sia il pilastro per una profonda e duratura sobrietà. Voi avreste mai ammesso di fronte ad un altro esse-

re umano l'esatta natura dei vostri errori se per un momento aveste considerato il fatto che la settimana seguente essi sarebbero stati considerati punto per punto alla riunione, proprio come voi avevate sentito che erano stati riferiti i difetti di qualcun altro? Certamente io non lo farei.

La successiva possibilità di infortunio riguarda la sponsorizzazione, quell'ombrello protettivo posto su chi sta sopportando una pioggia un po' troppo forte. La profonda fiducia, che è il requisito essenziale per un tipo di rapporto così delicato, non può essere stabilita, e tanto meno avere successo, in mezzo ad una tempesta causata dal pettegolezzo, subdolo generatore di sfiducia.

Ciascuno dei nostri Tre Mandati è vulnerabile dal pettegolezzo e dei tre, nessuno è forse più vulnerabile dell'Unità. Il pettegolezzo in pratica costringe l'ascoltatore a prendere posizione a favore di una delle parti (avendolo già fatto colui che spettegola), e il prendere posizione vuol dire, non importa se la chiacchiera sia vera o falsa, maliziosa o casuale, spezzare e distruggere l'Unità.

Il Servizio, il secondo dei nostri Tre Mandati, mi parla della leadership (-dirigenza) e, per deduzione, dell'esempio. "I nostri leaders (-capi) non sono che dei servitori fidati.....". Quanto fidati, in un ambiente e in un'atmosfera pieni di questo generatore di sfiducia..... il pettegolezzo?

Il terzo dei nostri Tre Mandati, il Recupero, dipende dagli altri due.

Senza di essi devo concludere che il recupero è, nella peggiore delle ipotesi, impossibile e, nella migliore, solo limitato.

"Mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita". Quali principi? Rompere l'anonimato? Fare l'inventario degli altri piuttosto che il nostro? Distruggere l'Unità? Penso proprio di no: ma queste sono le inevitabili conseguenze del pettegolezzo. Anche le

Tradizioni scritte sono soggette ad infortunio. Uso il termine "scritte" solo per distinguerle dalle Tradizioni "non scritte", molte delle quali sono già state spazzate via. Annegate in un mare di chiacchiere e di conflitti. "Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo....": e in che modo, se tutti i suoi affari, problemi, prestazioni e membri, vengono discussi e analizzati da ogni altro gruppo? Denigrare un qualsiasi gruppo di A.A. porta ad una denigrazione della stessa A.A..

L'effetto insidioso di questa denigrazione mi fece decisamente aprire gli occhi di recente quando ebbi l'occasione di discutere con A.A. con il direttore del locale Consiglio sull'Alcolismo. Egli mi informò che, sebbene fosse favorevole ad A.A. in linea di massima, tuttavia sapeva che il gruppo "x" non era affatto un buon gruppo. Mi disse pure che era stato un membro A.A. a riferirglielo. "Non c'è cosa peggiore di una cattiva riunione" dissì, "anche se alcune sono migliori di altre, e tutte le riunioni sono diverse, alcune però giovano alle persone più di altre". Ma percepii che la mia osservazione era accolta solo per cortesia, dal momento che sentivo perdurare in lui una certa ostilità. Il direttore continuò ad essere favorevole ad A.A. "in linea di massima", ma potevo vedere che non lo era affatto. (Quando qualcuno mi dice di "essere favorevole a qualcosa in linea di massima", generalmente significa che non lo è proprio per niente). Nel cercare di denigrare un gruppo, tutta questa magnifica Associazione era stata denigrata. "La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione..".

Ho solo sfiorato superficialmente gli effetti dannosi del pettegolezzo ma, senza dilungarmi oltre, sono in grado di affermare categoricamente che posso essere colpevole di pettegolezzo perfino se non apro bocca: ascoltando solamente! Nessuno può spettegolare da solo.... E' noto

che questo è parlare a se stessi!

Dopo molti anni dedicati a trattare con leggerezza la mia sobrietà, ho dovuto occuparmene seriamente. Premetto che per me la sobrietà è una questione di vita o di morte, e nessun'altra può divenire più seria di questa. Non è soltanto una questione che riguarda la mia vita e la mia morte: una mia azione, sia essa banale, impulsiva, non intenzionale, anche "innocente", può condannare un altro alcolista alla morte. Peggio ancora, una mia azione può condannare una persona alla morte vivente del ritorno all'alcolismo attivo.

Il pettegolezzo è la mia firma sulla sentenza di morte di un fratello alcolista.

Albany PETER

(Traduzione da Share, 1983)

ER PENSIERO ...

Ma s'opro bocca e je do fiato, addio!
L'idea se nun confinfera a la gente,
me pò fà nasce quarche inconveniente / e allora er responsabile so io.

Qualunque sia pensiero me viè in mente / prima de dillo, aspetto e, grazzi 'Dio, / finchè rimane ner cervello mio / nun c'è nessuno che me pò di gnente.

Da "Trilussa" - vol. II

COSA MI HA DATO A.A.?

Sono entrata in A.A. distrutta psicologicamente e fisicamente, indifferente alla vita, insensibile ai suoi valori. Ero fuggita dalla mia isola, con la grande speranza di ritrovare in A.A. i brandelli di me stessa: ho trovato mani protese verso di me, ho sentito per la prima volta che il mio codice linguistico era perfettamente compreso da tutti gli amici i gruppi ogni giorno, a gustare quella sconosciuta calma e serenità che pian piano entrava in me: ho imparato a difendermi dal mio mortale nemico, l'alcool!

Ma stando a Roma, lontano dalla mia dura realtà la cosa non era estremamente difficile. Tremavo al pensiero di rientrare nella mia città, dove il gruppo di A.A. si era da poco costituito e poi sfasciato. Dopo le mie "vacanze romane" pensavo che la famosa "nuvola rosa" si sarebbe trasformata in un nuvolone nero che mi avrebbe schiacciata. La serenità raggiunta si sarebbe dissipata, mi sarei ritrovata invischiata sulla brutta realtà da cui ero fuggita. Partii con un grosso punto interrogativo: ce l'avrei fatta, da sola, a mantenere la mia sobrietà e ad affrontare tutti i miei problemi familiari?

Avevo sottovalutato A.A., la sua forza, il suo lungo braccio che scavalcava il mare e mi sorreggeva anche da lontano. In Sardegna ho ritrovato la mia realtà così come l'ho lasciata: una matassa di lana ancora più ingarbugliata rispetto a quando ero partita. Con calma, ho ripetuto lentamente, molto lentamente, le parole (così le chiamo io, da agnostica) della serenità, affinché mi penetrassero nel profondo dell'anima. Ora dopo ora, giorno dopo giorno, ho applicato quelle PAROLE: 1) Serenità nell'affrontare le cose che non posso cambiare, vale a dire la mia impotenza di fron-

te all'alcool, FORZA E CORAGGIO di cambiare quello che posso: l'ho trovata e sto tuttora dipanando la matassa, non più sola e disperata, ma da alcolista sobria, con la forza di A.A.. Non ho accettato passivamente le cose distorte della mia vita: ho lottato e lotto e lotterò per modificarle, per ricostruire su nuove basi, solidale, la mia nuova vita.

Uno dei primi suggerimenti che avevo sentito in A.A. e che mi aveva lasciata molto perplessa era stato: "Pensa a te stessa!". In un primo momento, condizionata dalle ataviche abitudini di fare qualcosa in nome dei figli, della madre, del marito, del lavoro, di tutti, fuorché in NOME MIO, tale suggerimento mi era apparso estremamente egoistico. Solo con la sua applicazione ne ho capito il vero valore: A.A. è stata la prima ed unica voce nella mia vita a dirmi: "PENSA IN PRIMO LUOGO A TE STESSA". Ho smesso di bere per ME e nessuno mi ha elogiata; è stata la mia soddisfazione più grande. Poi ho iniziato a mettere ordine nella mia vita e, pensando a me stessa, ho raggiunto una serenità ed equilibrio interiore mai vissuto prima d'oggi. Questo mi ha permesso di rivolgermi poi agli altri e di dare la mia disponibilità: figli, amici, colleghi di lavoro, alcolisti.

Quando in precedenza agivo in nome loro, ero disperata e incapace di DARE realmente qualcosa. Ora che agisco facendo leva sulla mia serenità riesco a dare agli altri nella misura in cui ne hanno bisogno e allo stesso tempo, a vegliare su me stessa in modo da non eccedere e stressarmi al punto tale da nuocermi.

E così, ho ripreso i contatti con i membri del mini-gruppo A.A. di Sassari e ho applicato, nel limite delle mie possibilità e capacità le

parole che racchiudono il nostro simbolo: il triangolo, vale a dire, UNITA' - SERVIZIO - RECUPERO.

Ho capito l'importanza del programma per un reale recupero, per poter ricostruire ciascuno le propria vita, i nuovi valori liberamente scelti, in contrapposizione alla fuga, alla totale assenza di presa di coscienza delle proprie responsabilità, alla vita vegetativa del BERE - DORMIRE che ha caratterizzato il mio passato. Grazie A.A. !.

Maria Teresa - Sassari

IL NOSTRO GIORNALE

Cari amici,
il nostro giornale inizia il terzo anno di lavoro disponendo finalmente di quelle strutture e di quella organizzazione a cui, fin dall'inizio, aspiravamo. Infatti, la creazione di nuovi servizi redazionali ed amministrativi e la loro unificazione nell'unica sede di Via Domenico Lupatelli a Roma, ovvierà a tutti quegli inconvenienti manifestatisi nel passato. Un qualificato Gruppo di Lavoro Redazionale non disgiunto da una valida organizzazione amministrativa dovrebbero garantire un sempre più ampio scambio di esperienze fra di noi ed una più precisa e puntuale diffusione. Resta comunque inteso che la riuscita ottimale, come per tutto ciò che si fa in A.A., dipende anche dall'impegno di ciascuno di voi tanto nell'invio di testimonianze ed articoli quanto nella partecipazione alle spese attraverso le vostre sottoscrizioni agli abbonamenti. Nel prossimo numero vi descriverò in modo più esauriente e completo la nostra nuova organizzazione e vi esporrò il nostro programma di lavoro. Fraternamente in A.A. Elio



LA CRONACA

AZZANO X

Il 13 Novembre, nella sala della Casa dello studente di Azzano X è stato festeggiato con un incontro aperto il IV° Anniversario della fondazione del locale gruppo di Alcolisti Anonimi. Vi hanno partecipato i gruppi di diverse regioni nonché Roberto, il Segretario Coordinatore dell'Associazione, e Santino, coordinatore delle attività dei gruppi del Friuli-Venezia-Giulia. Ha dato inizio all'incontro Roberto, sintetizzando il programma di A.A.

Presente all'incontro il Dott. Basile, il quale ha auspicato una sempre più stretta collaborazione tra gli Enti Sanitari ed i Gruppi di Alcolisti Anonimi. Ci sono state poi le testimonianze di alcuni amici di A.A.: Edoardo, Loredana, Riccardo. Altri applausi ed auguri anche per la decane del gruppo "Arcobaleno" di Azzano X: Claudette per A.A. e Rosina per Al Anon. Roberto ha chiuso l'incontro. A tutte le amiche e gli amici di Azzano X giungano gli auguri della redazione di "INSIEME".

BARI

Al Gruppo "Rinascita" di Bari sono stati rinnovati gli incarichi di Servizio. Sono stati chiamati:

Pietro: Segretario

Maria: Vicesegreteria e tesoriere
Francesco è stato chiamato a curare i contatti fra la Regione Puglia ed i Servizi Generali di A.A. Italiana in qualità di Rappresentante Regionale. Mentre ringraziamo Francesco del ritaglio della "Gazzetta del Mezzogiorno" (articolo che dimostrerebbe, solo se ce ne fosse bisogno, di quanto Bari stia facendo per portare il messaggio di A.A. a chi ne ha

bisogno), inviamo agli amici di Bari i nostri migliori auguri unitamente all'assicurazione che il nostro direttore si "trova in splendida forma".

Due brani di un componimento-fiume inviatoci da Pietro di Bari

Dopo un anno di astinenza, alle porte della sobrietà, ci si comincia, coscientemente a rendere conto di aver preso la giusta via. Quindi al desiderio di voler smettere di bere subentra la volontà. La interminabile strada da percorrere sarà resa più agibile se si terrà sempre in dovuta considerazione tutto ciò che A.A. ti dà e che tu assimili giorno dopo giorno. Con l'augurio che la nostra Famiglia cresca sempre di più.

La sobrietà costa cara pe' quello che te toje / ho perso er lavoro pe' poco pur' 'a moje / in cambio vivo la vita co' animo sereno / de le passate sbronze faccio bene a meno

Ma no' pe questo me sento trionfatore / giorno pe' giorno, cerco, de vince er traditore / e pe' no' provà pe' questo grandissima tensine / frequento assiduamente a mi Associazione

Da essa na vorta me so allontanato e co' l'arcol ner corpo me sò arritrovato / st'esperienza ch'ho fatto m'è assai servita / ho deciso de 'ncamminamme verso la vita

Co' sto' modo de fà è n'anno che no' bevo / e questo, giammai successo, ad A.A. io devo / nu' se po', credeteme, senza la sua compagnia percorre incolumi a difficile ma giusta via

BASSANO

Mi chiamo Luciano e sono un alcolista, sono le ore 16 mi sono recato a sistemare la nostra sede bella e grande, forse anche troppo per una persona ripulirla tutta.

Non credere caro amico Elio che questa mia sia una lamentela anzi, il mio Gruppo fa parte della mia nuova vita, sono DUE ANNI che pulisco, sono felice in questo modo sono riuscito a vivere sobrio.

Per un alcolista sobrio non esiste la solitudine, quando varco la porta del gruppo, sento qualcosa in me che si?... la mia potenza superiore che mi segue ovunque mi carica di una tale energia, che da solo mi chiedo, come fanno i miei amici Alcolisti a non pensare mai al loro Gruppo che per niente tanto abbiamo ricevuto, niente abbiamo dato.

GENOVA NERVI

Ringraziamo Francesco della sua lettera. Quali sono i termini per inviare notizie e scritti? E sempre.... troppo tardi.... Dato il bisogno estremo che Insieme ha di collaborazioni e di testimonianze provenienti da tutti gli amici d'Italia. Non collaborare con Insieme è come non prendere la parola durante le nostre riunioni: si perde una buona occasione per aiutare chi ancora soffre per la nostra malattia. Quindi, forza, Francesco: ti aspettiamo! Grazie per i ritagli stampa.

DEI GRUPPI



DA CARPI

Il 10° novembre ho partecipato ad una manifestazione indetta dal Gruppo di Carpi.

Dopo un incontro pubblico dove ho potuto ascoltare numerose bellissime testimonianze su quanto il programma di A.A. possa fare per chi, con amore, decida di avvicinarsi ad A.A., ci siamo ritrovati nella sede del Gruppo per festeggiare il III anniversario di sobrietà di Luigi (che si dice matto ma matto non è..)

Se mi lasciassi andare ai ricordi meravigliosi di quella serata potrei riempire tutta la pagina ma, purtroppo lo spazio manca ed io non voglio commuovermi troppo: rischierei di star male e non potrei comunque correre, come vorrei, a Carpi per riabbracciare gli amici e le amiche che con tanto affetto ricordo. Fra le tante scritte che ho visto sui muri del Gruppo vorrei proporvene una, una poesia di Luigi che a me è piaciuta molto.

CORRI ...

Corri uomo corri
a conquistar denaro
per me il sole sta sorgendo
io sto fermo
corri uomo corri
a scavalcare gli altri
nel mio giardino fioriscono le rose
io non mi muovo
corri uomo corri
a distruggere la tua coscienza
io guardo gli occhi meravigliosi dei bambini

io non faccio un passo
corri uomo corri
a conquistar la luna
una donna dai capelli bianchi in
un cimitero mi attende
io sto fermo
corri uomo corri
a preparar la guerra
io preparo il dodicesimo passo
difficile ma bello
io non mi muovo
corri uomo corri
tu affranto
io sereno tanto arriveremo insieme
calmo tranquillo ti aspetto
corri corri !!!!!.

DOMEGLIARA

Il 9 ottobre è stato festeggiato il Primo Anniversario della fondazione del Gruppo A.A. ed Al Anon "Scaligero". Giungano anche a tutte le amiche ed amici di questo Gruppo i nostri auguri ed il nostro fraterno saluto.

UMBRIA



Città di Castella - Gruppo "Cristina". Nuovo Gruppo A.A. in via della Scatorbia, 2 - riunioni il martedì e il sabato alle ore 19 - segr: Giuseppe



Terni. Nuovo Gruppo in via Rosselli, 11 presso l' Circoscriz. Tacito - riunioni il lunedì e giovedì ore 19 - segretario: Piero.

FERRARA E FOLLONICA

Si sono aperti due nuovi Gruppi e la notizia ci sembra meravigliosa perchè questo significa che in due nuove città torna la speranza.

A proposito del Gruppo di Ferrara abbiamo parlato con Vito che ci ha fatto dono di un prezioso libretto contenente la sua storia, la testimonianza del suo recupero e la storia del nuovo Gruppo. Speriamo proprio, in un futuro abbastanza prossimo di poter mettere in comune con tutti gli amici d'Italia il contenuto del libretto di Vito. Nel frattempo vogliamo inviare a tutti gli amici di Ferrara i nostri migliori auguri: certamente saremo fra voi il giorno dell'Inaugurazione del Gruppo. Un abbraccio fraterno a William che abbiamo conosciuto nel suo primo giorno di astinenza dall'alcool nella certezza che si siano aggiunte a quel giorno tante, tante altre 24 Ore. Per Follonica invece, la notizia ci è arrivata per telefono. "A.A. riesce finalmente ad avere una stanza a Follonica" - ci ha telefonato Claudio. Grazie alla fede ed alla costanza di Sergio si è aperto questo nuovo Gruppo che tiene le sue riunioni tutti i martedì e tutti i venerdì dalla ore 20 alle 22 presso i locali dell'USL in via Cassarello. Il numero di telefono del Gruppo è 0566/53626.

Giungano a Sergio ed a tutti gli altri amici i nostri migliori auguri nella speranza di vederci presto per una riunione a Follonica.



La Cronaca Dei Gruppi

MILANO

Si è aperto il Gruppo Milano-Speranza 4.

La sede è presso l'Ospedale di Vimercate e tiene le riunioni il venerdì alle ore 21. Gli incarichi di Servizio sono così ripartiti:

Segretario: Alba
V. Segretario: Leonardo
Tesoriere: Alberto

A tutti gli amici di Milano giunga il nostro fraterno augurio di buon lavoro.

MONFUMO

Anche i Gruppi A.A. ed Al Anon "Pedemontana del Grappa" di Monfumo hanno festeggiato il loro Primo Anniversario di fondazione. Anche per questi amici non troviamo le parole per esprimere la nostra gratitudine per il lavoro compiuto e non possiamo far altro che inviare loro i nostri saluti ed i nostri auguri.

NAPOLI

Il Gruppo di Napoli ha rinnovato gli incarichi di Servizio:

Segretario: Nando
V. Segretario: Renato
Tesoriere: Nino
Rappresentante di Gruppo: Ugo
Addetta alla Letteratura: Giuliana
Ricordiamoci l'indirizzo esatto del Gruppo:

Gruppo A.A.
Via PIETRAVALLE, 24
NAPOLI

ROMA

Una notizia che, per gli amici romani, è veramente importante: Pina di Via Napoli ha avuto un bel maschiotto a cui ha dato il nome di Francesco. La nostra grande famiglia è aumentata e questo, come ha detto Pina, è stato possibile perché A.A. le ha permesso di rinascere a nuova vita. La redazione di Insieme non poteva mancare a questa festa e partecipa augurando a Pina ed a Mimmo tutta la serenità del mondo.

A Francesco il nostro benvenuto in questo meraviglioso mondo di A.A..

ROVIGO

Il Primo novembre è stato festeggiato il secondo anniversario della fondazione del Gruppo "La Rotondda". Come vedete A.A. cresce e questo grazie ad amici come quelli del Gruppo di Rovigo che hanno lavorato per giungere alla bellissima mèta del secondo anno di attività. Grazie ed auguri.

SAN DONATO MILANESE

Il Gruppo di San Donato ha rinnovato gli incarichi di Servizio:

Sono stati eletti:
Segretario: Erminio
Vice Segretario: Mario
Rappresentante di Gruppo: Renzo
Tesoriere: Salvatore

Ai neoeletti ed al Gruppo tutto di San Donato giungano gli auguri fraterni della Redazione di Insieme di buon lavoro al servizio di A.A..

VICENZA

Abbiamo ricevuto una bella lettera dal Gruppo di Vicenza, al quale auguriamo di ottenere presto la nuova sede: pensate che al Gruppo sono ormai più di 70 e nell'ultimo mese hanno festeggiato ben 10 compleanni. Assieme alla lettera, gli amici di Vicenza, ci hanno inviato una lunghissima poesia di Lidia in dialetto veneto. A noi di Insieme è piaciuta molto, e, non potendo metterla in comune con tutti gli amici d'Italia tutta intera, ne pubblichiamo una parte e cioè quella che descrive la situazione attuale dopo l'entrata in A.A.: per tutti noi sarà certamente fonte di forza e speranza.

DA: POESIA DI UNA AL ANON

Vardeo desso, lè beo, l'è bon,
l'è allegro e de bon cuor,
disime sente, ierelo da butar via,
par un giosso de vin, che lo fasea un orso,
/ sè nato un fior da far invidia.
Così se stà, me marìo se gà ricuperà
ne' a me casa se entrà la felicità,
semo tuti contenti, me fiui se gà calmà,
/ se ride, se scherza, se suga insieme
/ se parla, se discute con amor e serenità;
se stà insieme sempre compatti a feste, a bai,
a pranzi, a gite, e sta in casa anca i morosi
/ che nel suocero i gà trovà un amico.
/ Lo cocoemo, lo ghemmo invidia,
/ se lo tegnemo stretto adesso che l'è na bontà.

COMPLEANNI

ANCONA

Alfonso	un anno
Luciana	un anno

BARI

Pietro	un anno
--------	---------



BASSANO DEL GRAPPA

Aldo	quattro anni
Toni	tre anni
Giorgio 1	tre anni
Italo M.	due anni
Mario	due anni
Maria	due anni
Eugenio	due anni
Luciano	due anni
Toni	due anni
Clara	due anni
Rosanna	due anni
Giorgio	un anno
Marino	un anno
Renatom	un anno
Valerio M.	un anno

BELLUNO

Loris	un anno
Poli	un anno
Luisa	un anno
Vittore	un anno
Gianni	un anno
Gigi	un anno
Orietta	un anno
Aldo	un anno
Maria	un anno
Ennio	un anno
Gianfranco	due anni
Riccardo	due anni
Antonio	due anni
Gino	tre anni



BERGAMO

Franca	un anno
Renato	tre anni
Gian	cinque anni
Lionello	due anni
Gianni I	tre anni
Ernesto	due anni
Ugo	tre anni
Giuseppe	tre anni
Gianni II	tre anni
Costantino	due anni
Ennio	tre anni

BRESCIA

Celestina	un anno
Angelo	un anno

GENOVA CORNIGLIANO

Antonio	due anni
Enrico	un anno
Costantino	un anno
Giancarlo	un anno
Eliana	un anno

GENOVA NERVI

Franco	un anno
Luigi	quattro anni
Adriana	due anni
Renzo	quattro anni
Giovanna	quattro anni
Dotti	due anni
Gianfranco	tre anni
Rosita	tre anni
Francesco	un anno
Alina	un anno
Gladys	un anno
Nick	due anni
Carlo	due anni
Nadia	due anni
Marco	due anni
Ettore	due anni
Annamaria	un anno
Paola	tre anni
Sergio	due anni
Enzo	tre anni
Alessandra	un anno
Nando	tre anni
Miriana	tre anni

MARGHERA

Silvia	un anno
Gabriella	un anno

COMPLEANNI

ANCONA

Alfonso	un anno
Luciana	un anno

BARI

Pietro	un anno
--------	---------



BASSANO DEL GRAPPA

Aldo	quattro anni
Toni	tre anni
Giorgio 1	tre anni
Italo M.	due anni
Mario	due anni
Maria	due anni
Eugenio	due anni
Luciano	due anni
Toni	due anni
Clara	due anni
Rosanna	due anni
Giorgio	un anno
Marino	un anno
Renatom	un anno
Valerio M.	un anno

BELLUNO

Loris	un anno
Poli	un anno
Luisa	un anno
Vittore	un anno
Gianni	un anno
Gigi	un anno
Orietta	un anno
Aldo	un anno
Maria	un anno
Ennio	un anno
Gianfranco	due anni
Riccardo	due anni
Antonio	due anni
Gino	tre anni



BERGAMO

Franca	un anno
Renato	tre anni
Gian	cinque anni
Lionello	due anni
Gianni I	tre anni
Ernesto	due anni
Ugo	tre anni
Giuseppe	tre anni
Gianni II	tre anni
Costantino	due anni
Ennio	tre anni

BRESCIA

Celestina	un anno
Angelo	un anno

GENOVA CORNIGLIANO

Antonio	due anni
Enrico	un anno
Costantino	un anno
Giancarlo	un anno
Eliana	un anno

GENOVA NERVI

Franco	un anno
Luigi	quattro anni
Adriana	due anni
Renzo	quattro anni
Giovanna	quattro anni
Dotti	due anni
Gianfranco	tre anni
Rosita	tre anni
Francesco	un anno
Alina	un anno
Gladys	un anno
Nick	due anni
Carlo	due anni
Nadia	due anni
Marco	due anni
Ettore	due anni
Annamaria	un anno
Paola	tre anni
Sergio	due anni
Enzo	tre anni
Alessandra	un anno
Nando	tre anni
Miriana	tre anni

MARGHERA

Silvia	un anno
Gabriella	un anno

**Signore, dammi la
... SERENITA'
di accettare le cose che non
posso cambiare, il
... CORAGGIO di cambiare
quelle che posso e la
... SAGGEZZA di conoscere
la differenza.**

