

INSIEME

mensile
di A.A.

ANNO III-N. 1-2 bimestrale

GENNAIO-FEBBRAIO 1984

The New York Times

1. Page Company

NEW YORK, TUESDAY, JANUARY 26, 1971

Government and return some \$16-billion annually to states and cities.

After a private session with the President at the White House, Mr. Mills told newsmen in Capitol Hill.

"I am perfectly willing to have hearings, but not for the purpose of promoting the plan — for the purpose of killing it."

Mr. Mills indicated that he objected chiefly to that part of the President's proposal calling for the allocation of \$6 billion to new lands that would be given unconditionally to states and cities.

He said that he did not object to another feature of the proposal, which would convert

Continued on Page 28, Column 4

Bill W. of Alcoholics Anonymous Dies

By JOHN W. STEVENS

William Griffith Wilson died late Sunday night and, with the announcement of his death, was revealed to have been the "Bill W." who was a co-founder of Alcoholics Anonymous in 1935. His age was 75.

The retired Wall Street securities analyst had expected to die as he grew older as a hopeless drunk 35 years ago but — after what he called a dramatic spiritual experience — had sobered up and stayed sober. He leaves a program of recovery as a legacy to 475,000 acknowledged alcoholics in 15,000 A.A. groups throughout the United States and in 58 other



William Griffith Wilson

other alcoholics. She is a founder of the Al-Anon and Alateen groups, which deal with the fears and insecurity suffered by spouses and children of problem drinkers.

Mr. Wilson last spoke publicly on July 5 of last year in a three-minute talk to the group after struggling from the effects of a wheelchair to the front of the closing session of A.A.'s 35th anniversary international convention in Miami, Fla. He had been admitted three days earlier to the Miami Heart Institute, his emphysema complicated by pneumonia.

Last Oct. 10, he was under hospital care for acute emphysema and was unable to leave the first time to attend the A.A. Secretary's banquet at which his "last drink" anniversary has been celebrated annually. His greetings were delivered by his wife in the first of a series of letters.

Continued on Page 36, Column 1. Continued on

Guerra with Connelly said. The radio, Jan. capital

free. Court were listed in the country.

Guerra's 100,000 in the country. In the

Mr. Wilson last spoke publicly on July 5 of last year in a three-minute talk to the

group after struggling from the effects of a wheelchair to the front of the closing session of A.A.'s 35th anniversary international

convention in Miami, Fla. He had been admitted three days earlier to the Miami Heart Institute, his

emphysema complicated by pneumonia. Last Oct. 10, he was under

hospital care for acute emphysema and was unable to leave the first time to attend the A.A. Secretary's

banquet at which his "last drink" anniversary has been celebrated annually. His greetings were

delivered by his wife in the first of a series of letters.

NEWS INDEX			
	Page		Page
15	12-13	Domestic	25
16	14-15	Foreign	26
17	16-17	Business	27
18	18-19	Arts	28
19	20-21	Science	29
20	22-23	Health	30
21	24-25	Education	31
22	26-27	Environment	32
23	28-29	Transportation	33
24	30-31	Recreation	34
25	32-33	Religion	35
26	34-35	Obituary	36
27	36-37	Index	37

Open Summary and Index, Page 38



Mark, on the defensive per-
mister of Pouspeth Monday
night, according to The As-
sisted Press. The command
said the attacks were re-
pulsed by go girls.

A.A.

Alcolisti Anonimi è una comunità composta di uomini e donne che mettono in comune la loro forza e la loro speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a riprendersi dall'alcolismo.

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

Non vi sono quote da pagare per essere membri di A.A., il nostro mantenimento è autonomo e avviene attraverso le nostre proprie contribuzioni.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, fede, partito politico, organizzazione o istituzione, né è suo intendimento impegnarsi in alcuna controversia né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

La nostra unica meta è di rimanere sobri ed aiutare gli altri alcolisti a raggiungere questo stato di sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

***la Traduzione dell'articolo sulla scomparsa
del cofondatore di A.A. pubblicato sul
New York Times del 26 gennaio 1971***

muore Bill W. di Alcolisti Anonimi

Apriamo il primo numero della nuova serie di «Insieme» pubblicando la copia fotostatica del numero del New York Times del 26 gennaio 1971, che annunciava la scomparsa di Bill. Il giornale più importante del mondo pubblicava la notizia su tre colonne di prima pagina con un rilievo dedicato solo ai grandi personaggi della storia come certo è stato Bill che è uscito dall'anonimato morendo.

Riportiamo con animo commosso e grato la prima delle 11 colonne che il New York Times dedicò alla memoria del nostro Fondatore.

William Griffth Wilson è morto nella notte di domenica scorsa e, con l'annuncio della sua morte, è stato reso noto ch'egli era quel Bill W., uno dei co-fondatori di Alcolisti Anonimi nel 1935. Aveva 75 anni.

Trentasei anni fa sembrava che l'ex agente della Borsa di Wall Street dovesse morire o diventare un pazzo come ubriacone irrecuperabile, ma, dopo quella che egli chiamò una drammatica esperienza spirituale, smise di bere e restò sobrio per il resto della sua vita. Egli lascia in eredità un programma di recupero a 475.000 alcolisti membri di 15.000 gruppi A.A. sparsi negli Stati Uniti e in altri 88 Paesi.

Il signor Wilson, il cui tono di voce e parsimonia di parole lo rivelavano originario del New England, è morto di polmonite con complicazioni cardiache alcune ore dopo essere stato portato con un aereo privato dalla sua casa in Bedford Hills, N.Y. all'Istituto di Cardiologia Miami di Miami Beach.

Al suo capezzale era la moglie Luisa, che gli era rimasta fedelmente vicina durante gli

anni in cui il suo alcolismo lo faceva cadere sempre più in basso e che più tardi aveva lavorato al suo fianco per aiutare altri alcolisti. Ella è una fondatrice dei gruppi Al-Anon e Alateen, che si occupano delle paure e dell'insicurezza sofferte da coniugi e figli di alcolisti.

Il signor Wilson parlò in pubblico per l'ultima volta il 5 luglio dello scorso anno in un discorso di tre minuti che egli tenne a fatica da una sedia a rotelle al leggio nella sessione di chiusura della convenzione internazionale per il 35° Anniversario di A.A. tenutasi a Miami e alla quale assistettero 11.000 persone. Era stato ricoverato tre giorni prima all'Istituto di Cardiologia Miami per enfisema complicato di polmonite.

Il 10 ottobre scorso era sotto cura all'ospedale per grave enfisema e per la prima volta non aveva potuto partecipare al rinfresco A.A., nel quale è stato celebrato, come ogni anno, il suo «anniversario dell'ultimo bicchiere». Fu la moglie a portare il suo saluto alle 2.200 persone, membri A.A. e invitati, riunite all'

Hilton di New York.

Il signor Wilson dette il permesso di rompere, dopo morto, il suo anonimato A.A. in una dichiarazione scritta nel 1966. Il ruolo del dr. Robert Holbrook Smith, cioè quello di essere l'altro fondatore dell'associazione ormai mondiale, era stato svelato al pubblico, quando il chirurgo di Akron, Ohio, morì di cancro nel 1950 dopo 15 anni d'ininterrotta sobrietà.

Nell'adottare il principio che i membri non dovrebbero rivelare a livello pubblico la loro appartenenza ad A.A., Bill W. aveva chiarito che «l'anonimato non è soltanto qualcosa per proteggerci dalla vergogna e dal marchio dell'alcolismo; il suo scopo più profondo è di trattenere i nostri folli EGO dal correre in modo sfrenato dietro a denaro e fama a spese di A.A.».

Egli citava l'esempio di un personaggio della radio noto in tutto il Paese, il quale scrisse un'autobiografia rivelando la sua appartenenza ad A.A. e «poi spese il ricavato di tale pubblicazione trascinandosi nei bar della 52ª Strada W.».

insieme: anno terzo

Iniziamo questo terzo anno di lavoro presentandovi un giornale rinnovato nella grafica e nel formato e, ci auguriamo, più ricco di contenuti.

La decisione di portare il formato alle misure da tempo adottate da tutti gli altri giornali A.A. del resto del mondo, è stata presa dal Comitato di Servizio nella riunione di Padova del 29 gennaio, sulla base, come è di regola in A.A., dei desideri espressi e dei suggerimenti pervenuti da numerosi amici di molte città d'Italia.

Questo terzo anno, come certamente avrete già intuito, inizia con prospettive ben diverse da quelle degli anni scorsi ed incoraggianti, molto incoraggianti. Come vi abbiamo anticipato nell'ultimo numero dello scorso anno, noi, qui in Redazione, ci stiamo seriamente rimboccando le maniche, stiamo, il più realisticamente possibile, cercan-

do di identificare le carenze e gli errori di metodo dei primi due anni, ne stiamo parlando, non per rimproverarci, ma per farne tesoro e stiamo cercando, discutendone molto umilmente, di riuscire a trasmettervi quell'atmosfera magica e meravigliosa che tanto ci aiuta durante le riunioni di Gruppo. **Fare di «Insieme» una grande riunione di Gruppo fra tutti gli A.A. d'Italia:** era questo che sognavamo! Ed oggi, questo sogno, sembra possa divenire realtà, soprattutto perché, oggi, finalmente, siamo in tanti a lavorare per «Insieme»; serenamente e nello spirito di A.A. e tutte le volte che ci riuniamo, riusciamo, sempre, a rivivere la stessa atmosfera di una riunione di Gruppo. Chi scrive si è trovato negli anni scorsi, a dover lavorare troppo spesso da solo, tante volte a nervi tesi, quasi con rabbia e quindi, anche con tutta la

buona volontà del mondo, non poteva trasmettervi un'atmosfera che in quel momento non solo non viveva, ma che gli mancava tanto e, se questo non bastasse, aveva troppo bisogno, prima di poter dare agli altri, di imparare a dare nel modo giusto, di ritrovare se stesso ed il suo equilibrio, di riuscire a lavorare serenamente ed umilmente senza esagerare nella stima di se stesso e senza pretendere, con forzature pericolosissime, di superare, come nei «vecchi tempi», la realtà dei suoi limiti. A.A. italiana sta diventando adulta ed «Insieme», se vuole portare il Messaggio di A.A., deve poter disporre di uomini adulti.

Come stavamo dicendo, finalmente, abbiamo un Comitato di Redazione composto da 11 membri, di cui, 2 disegnatori (uno Al Anon) ed un tecnico specializzato nel montaggio delle pagine. La presenza di questo tecnico ci consentirà, una volta scelti gli articoli, le illustrazioni e preparato il «menabò», di portare il giornale alla stampa in tempi estremamente brevi. Accanto al Comitato di Redazione, lavora un Comitato

Amministrativo composto da 4 membri che si occupano dei contatti con la tipografia, della campagna abbonamenti, della tenuta dell'indirizzario, della spedizione del giornale.

Siamo ora 15 persone, 14 A.A., e questo ci consentirà di lavorare meglio nel rispetto degli impegni assunti e dei tempi concordati.

Ma qualsiasi cosa noi, in Redazione, si decidesse di fare, non servirebbe a niente senza la partecipazione di tutti gli A.A. d'Italia. È nostro desiderio mettere in comune fra tutti noi alcuni dei grandi temi del nostro Programma. Avremmo pensato di iniziare a trattare, nell'ordine, temi come l'umiltà, la sincerità, l'onestà, la tolleranza, la gratitudine, la spiritualità. Partecipare significa proprio mettere in comune le nostre esperienze e conquiste con l'invio, per la pubblicazione, di articoli e testimonianze, di suggerimenti, con la vostra partecipazione alle riunioni per la preparazione del giornale (alle nostre riunioni possono partecipare tutti) con l'invio di disegni seri o vignette umoristiche (soprattutto se oggi riusciamo a ridere di noi

stessi e del nostro passato), con notizie sul lavoro svolto dal vostro Gruppo, sui vostri programmi (riunioni, convegni ed iniziative d'ogni genere).

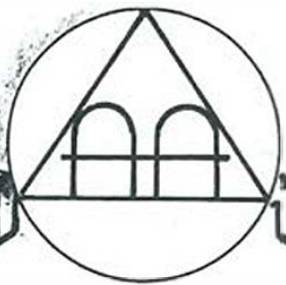
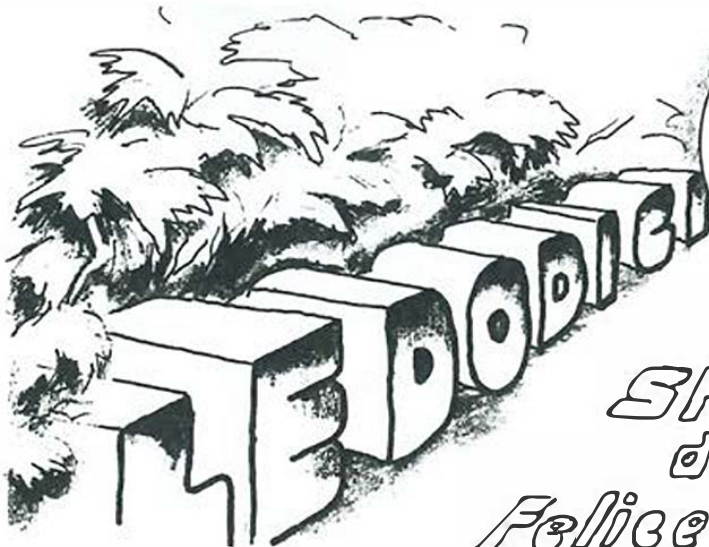
Diteci «come eravate e come siete oggi» diteci come avete fatto per essere quelli che siete oggi e ditecelo senza preoccuparvi della forma: mandateci le vostre preziose esperienze e penseremo noi al resto. Ricordatevi che non partecipare al nostro, al vostro giornale significa prendere senza dare nulla in cambio, è come non prendere la parola nel corso di una riunione di Gruppo, rinunciando ad aiutare l'amico che soffre.

Una pagina sarà riservata alle vostre lettere alle quali non saremo noi a rispondere, ma quegli A.A. che, avendo avuto i vostri stessi problemi, potranno raccontarvi direttamente come li hanno risolti.

Vedete se nel vostro Gruppo vi è una persona che possa incaricarsi di far conoscere «Insieme» (nelle strutture di tutte le A.A. del mondo vi è il «Rappresentante del Giornale»), diffondete «Insieme» negli ambienti dei medici, fra gli operatori sociali o dove credete più opportuno e voi, soprattutto voi, abbonatevi appena possibile perché «Insieme» può vivere solo con i vostri contributi. (Elio).

le pagine di
"INSIEME" sono
vostre Collaborate





La Strada di un Felice Destino

Il testo-base del libro «Alcolisti Anonimi», immutato dal 1939, termina nella edizione italiana a pagina 183. Nelle ultime tre righe c'è la seguente frase: «voi incontrerete certamente qualcuno di noi mentre percorrerete con fatica la Strada di un Felice Destino».

Quella strada non è pavimentata di buone intenzioni, altrimenti non ci porterebbe verso in nostro Felice Destino di alcolisti, ma sappiamo dove: quella Strada è pavimentata per nostra fortuna dalle 12 Tradizioni, che l'hanno mantenuta libera e sgombra, così che noi assieme possiamo continuare a percorrerla, «uniti», l'uno a fianco all'altro verso il Felice Destino della Serenità.

Uniti: «il recupero perso-

nale dipende dalla unità di A.A. «Il bisogno di unità è stato chiaro ed evidente fin dai primissimi giorni della esistenza di A.A. Bill ha avuto bisogno del Dott. Bob per conservare la sua pericolante sobrietà. Appena assieme, ambedue si resero conto che avrebbero dovuto cercare altri alcolisti e mettere in comune con loro ciò che avevano trovato, altrimenti l'avrebbero perduto.

Man mano che A.A. cominciò a crescere ed i Gruppi a formarsi, si capì che come noi abbiamo bisogno di noi, così i Gruppi avevano necessità di lavorare assieme in una armonia essenziale per rendere concreto l'unico scopo di A.A.: stare sobri ed aiutare a rimanere sobri. Nel primo decennio di A.A. ci fu-



rono errori e sbagli a mucchi: anonimato mandato al diavolo, raccolte di fondi per A.A., regole per divenirne membri, alcolizzati e Gruppi che si proclamavano unici ed esclusivi detentori del messaggio di A.A. e che boicottavano altri alcolisti ed altri Gruppi (errori e sbagli che abbiamo visto puntualmente ripetersi nelle recenti crisi di crescita della nostra A.A.).

I nostri Fondatori durante quegli anni turbolenti capirono molte cose, capirono, fra l'altro, che certe azioni che potevano al momento sembrare utili per la nostra Associazione, si sarebbero rivelate nel tempo pericolose e controproducenti. Osservando ed analizzando gli sbagli e gli errori commessi dai Gruppi e dagli alcolisti, accumularono

una incredibile esperienza che fu riassunta e sintetizzata nei principii che sono incorporati nelle 12 Tradizioni. La prima delle quali è una specie di preambolo che enuncia e descrive lo scopo delle altre. Le quali 11 successive, con il loro contenuto spirituale e la loro lezione di sacrificio, sono vitali per il nostro recupero: ci suggeriscono, infatti, ciò che dobbiamo e non dobbiamo fare per conservare l'unità, indispensabile per raggiungere e mantenere la nostra sobrietà.

Qualche volta si sente dire nei Gruppi che bisognerebbe fare uso più dello spirito che della lettera delle Tradizioni. Sarebbe, invece, meglio osservarne lo spirito e la lettera. Sarebbe opportuno rendersi conto, cioè, di che cosa

realmente sono le Tradizioni, di come noi dovremmo utilizzarle. Ed, allora, che cosa sono le Tradizioni? Intanto non sono leggi, non sono regole, non sono disposizioni, ma dei principii, dei principii con una loro forte carica spirituale. Le discussioni, le analisi, le critiche sui significati reconditi della loro semplice e cristallina formulazione indeboliscono la loro forza spirituale. Non c'è bisogno di avvocati per interpretare le Tradizioni: se siamo onesti con noi stessi, se conserviamo nella mente e nel cuore i nostri semplici scopi spirituali, le Tradizioni rivelano automaticamente la loro efficienza nella coscienza dei Gruppi e nella nostra personale. Più che osservarle, più che imporle, bisognerebbe «onorarle». Chi scrive nelle sue svariate 24 ore passate nei Gruppi e nel Servizio non è riuscito mai ad «imporle»: è riuscito solo a ricordarle, a richiamare l'attenzione su di loro, a sottolineare — e molto sommessamente — l'opportunità di seguirne i suggerimenti. Niente e nessuno si può imporre in A.A. Il tentativo di farlo — di imporre qualcosa o

qualcuno — è probabile che nasca da desiderio di potere o di prestigio, ed è quasi sempre controproducente: per esempio, i dibattiti, le polemiche e le controversie che nascono da una rottura di anonimato possono fare più danno ad A.A. che quel caso di violazione della Tradizione dell'anonimato.

L'esperienza di A.A. ci insegna ad «onorarle» le Tradizioni, così come noi onoriamo i grandi principii che reggono la nostra società, le regole che guidano la nostra vita associata. Onoriamole e rispettiamo perché proteggono i nostri 12 Passi: finché la maggioranza di noi si comporterà così, l'unità sarà salva.

Rispettiamo ed onoriamo perché sono una estensione dei 12 Passi e ci aiutano ad applicarne i principii in tutti i campi della nostra vita. Il segreto della loro forza deriva da due fatti: che sono nate da una incredibile e lunghissima esperienza vissuta e sofferta, e che le loro radici affondano nel più fertile degli humus, l'altruismo e l'amore.

Roberto C.



Non può esserci nessuna assoluta umiltà per noi umani. Tutt'al più possiamo avere una vaga idea del significato e dello splendore di questo perfetto ideale. Come dice il libro Alcolisti Anonimi: «Noi non siamo santi... parliamo di progresso spirituale piuttosto che di perfezione spirituale». Solo Dio Stesso può manifestarsi nell'Assoluto; noi esseri umani dobbiamo vivere e crescere nella sfera del relativo. Noi ricerchiamo «l'umiltà per oggi».

Quindi la nostra domanda è: «Cosa intendiamo esatta-

mente con "umiltà per oggi" e come facciamo a sapere quando l'abbiamo trovata?».

Non abbiamo bisogno di ricordare che gli eccessivi sensi di colpa o l'eccessiva ribellione conducono alla povertà spirituale. Ma ci volle molto tempo prima di realizzare che potevamo rovinarci ancora di più con la superbia spirituale. Quando noi primi A.A. ci rendemmo conto di quanto si poteva essere spiritualmente superbi, conosciamo questa espressione: «Non cercare di essere troppo buono per Giovedì!» Quella vecchia ammonizione può

sembrare un altro di quei comodi alibi, che possono dispensarci dal tentare di fare del nostro meglio. Tuttavia un'analisi più attenta rivela esattamente il contrario. Questo è il modo in cui A.A. mette in guardia contro la cieca superbia e l'immaginaria perfezione che non possediamo.

Ora che non siamo più frequentatori di bar, ora che portiamo a casa la busta paga, ora che siamo così attivi in A.A., e ora che la gente si congratula con noi per questi progressi — beh, spontaneamente — iniziamo a congratularci con noi stessi. Eppure potremmo essere ancora lontani dall'umiltà. Volendo fare il giusto, ma agendo ancora male quante volte ho detto o pensato, «Io ho ragione e tu hai torto», «Ringraziando Dio i tuoi peccati non sono i miei», «Tu stai danneggiando A.A. ed io ti fermerò», «Io ho la guida di Dio, quindi Egli sta dalla mia parte». E così via.

La cosa allarmante della cieca superbia è la facilità con cui la si giustifica. Ma non bisogna fare un'analisi profonda per vedere che questo ingannevole marchio di auto-giusti-

ficazione è distruttore dell'armonia e dell'amore. Mette uomo contro uomo, nazione contro nazione. Con esso ogni forma di follia e di violenza, possono essere fatte passare per giuste e meritevoli. Naturalmente non sta a noi condannare. Noi dobbiamo solamente analizzare noi stessi.

Come possiamo fare per ridurre sempre di più la nostra ribellione, la nostra superbia e il nostro senso di colpa?

Quando enumero questi difetti, mi piace immaginare un quadro e raccontarmi una storia. La mia immagine è quella di un'Autostrada per l'Umiltà, e la mia storia è un'allegoria. Su un lato dell'autostrada vedo una grande palude. Il lato dell'autostrada delimita questo pantano poco profondo, che degrada verso quel fangoso acquitrino di sensi di colpa e ribellione nel quale mi sono così spesso dimenato. Laggiù l'auto-distruzione giace in attesa, ed io ne sono consapevole. Ma la campagna dall'altra parte della strada appare bella. Vedo radure invitanti e aldilà di esse, delle grandi montagne. Gli innumerevoli sentieri che conducono a questa piacevole terra

sembrano sicuri. Sarà facile — penso — ritrovare la strada del ritorno.

Insieme a numerosi amici, decido di andare a farci un giro. Scegliamo un sentiero e felicemente ci incamminiamo. Poco dopo, qualcuno animosamente dice, «Forse troveremo l'oro sopra quella montagna». E con nostro grande stupore lo scopriamo — non pepite in un fiume, bensì monete di zecca —. Su un lato delle monete c'è scritto, «Questo è oro puro — ventiquattro carati —». Sicuramente, pensiamo questa è la ricompensa per essere arrivati fin qui.

Ben presto però iniziamo a notare le parole sul retro delle monete, e abbiamo dei cattivi presentimenti. Alcune hanno incise delle scritte piuttosto attraenti, come: «Io sono il Potere», «Io sono il Successo», «Io sono la Ricchezza», «Io sono la Giustizia». Ma altre appaiono molto strane. Per esempio: «Io sono la Raza Superiore», «Io sono il Benefattore», «Io sono Dio», «Io sono le Buone Cause». Tutto questo è sconcertante, ciò nonostante le pigliamo lo stesso. Ma, poco dopo rima-

niamo impressionati da altre scritte: «Io sono la Superbia», «Io sono l'Ira», «Io sono l'Aggressività», «Io sono la Vendetta», «Io sono la Disgregazione», «Io sono il Caos». Infine ne giriamo un'altra — solo una — che ha inciso: «Io sono il Diavolo in persona». Alcuni di noi restano inorriditi e gridiamo, «Quest'oro è finto e questo paradiso è artificiale, andiamocene da qui!».

Ma molti non ritornarono insieme a noi. Essi dissero, «Restiamo qui e cerchiamo di capire quelle maledette monete. Prenderemo solo quelle con le scritte propizie. Ad esempio quelle con su scritto, «Potere», «Gloria», e «Giustizia». Voi vi pentirete di non essere rimasti. Non a caso passarono anni prima che questa parte della comitiva ritornasse all'Autostrada.

Una volta tornati, ci raccontarono la storia di quelli che giurarono di non tornare mai più. Essi avevano detto, «Queste monete sono di oro vero, e non diteci il contrario. Ne raccoglieremo quante più potremo. Naturalmente quelle con quegli stupidi motti non ci piacciono. Ma qui c'è legna a sufficienza; fondere-

mo tutta questa roba in solidi lingotti d'oro». Inoltre gli ultimi arrivati aggiunsero, «Questa è la maniera in cui l'oro della Superbia chiamò i nostri fratelli. Quando partimmo, essi stavano già litigandosi i lingotti. Alcuni erano feriti ed altri stavano morendo. Avevano iniziato a distruggersi l'un l'altro.

Questa immagine simbolica mi dimostra graficamente che posso conseguire «l'umiltà per oggi» solo se riesco ad evitare il pantano dei sensi di colpa e di ribellione, e quella terra bella, ma ingannevole che è disseminata di monete di Superbia. questa è la maniera in cui riesco a trovare ed a restare sull'Autostrada per l'Umiltà, che si trova tra il pantano e la terra ingannevole.

Quindi un costante inventario morale, che può rivelarmi quando sono fuori strada, è sempre in ordine.

Naturalmente, i primi tentativi di fare questi inventari tendono ad essere poco realistici. Io ero un campione nell'auto-stima **irrealistica**. Volevo guardare solo alla parte della mia vita che sembrava positiva. Esageravo enormemente qualsiasi virtù che cre-

devo di aver raggiunto. In seguito mi congratulavo con me stesso per il bel lavoro che stavo facendo. Perciò la mia inconsapevole illusione non mancava mai di far diventare ostacoli le mie poche qualità. Questo sorprendente procedimento era sempre piacevole. Naturalmente tutto ciò generava una grande bramosia di altri «risultati» e di altre lodi. Stavo ricadendo nel meccanismo dei giorni in cui bevevo, che aveva le stesse vecchie mete: potere, fama e successo. Inoltre avevo il miglior alibi conosciuto: quello spirituale. E il fatto che avessi realmente un'obiettivo spirituale, faceva apparire queste assurdità sempre perfettamente giuste. Non riuscivo a distinguere la moneta buona da quella cattiva; stavo facendo dei lingotti di spiritualità nel modo peggiore. Rimpiangerò per sempre il danno che ho fatto alle persone che mi stavano vicine. Tremo ancora quando realizzo cosa avrei potuto fare ad A.A. ed al suo futuro.

In quei giorni non m'importava molto della vita che non mi riguardava direttamente. Avevo sempre l'alibi: «Dopo

tutto sono troppo impegnato con affari più importanti». Questa era la ricetta quasi perfetta essere sereno e soddisfatto.

Talvolta però bastava che guardassi certe situazioni per vedere che in realtà stavo comportandomi molto male. Immediatamente mi veniva una rabbia sfacciata ed allora la ricerca di una giustificazione diventava frenetica. «Questi, — esclamavo — sono veramente errori umani». Quando questa scusa non reggeva più, pensavo, «Bene, se solo quella gente mi avesse trattato bene, non mi sarei dovuto comportare nel modo in cui mi comporto». «Dio solo sa se non sono costretto; proprio non riesco a risolvere questa situazione, quindi Lui dovrà trovare la soluzione». E alla fine veniva il momento in cui gridavo, «Questo, proprio non lo farò; non ci proverò neanche». Ovviamente i miei conflitti continuavano ad aumentare, perché ero pieno di giustificazioni e di ricusazioni.

Quando queste preoccupazioni mi avevano finalmente sfinito, avevo ancora un'altra scappatoia. Cominciavo a sguaizzare nel pantano dei

sensi di colpa. Qui ribellione e superbia davano inizio alla depressione. Nonostante le variazioni fossero molte, il tema principale era sempre: «Come sono orribile». Esattamente come avevo esagerato i miei modesti risultati a causa della superbia, ora esageravo i miei difetti a causa dei miei complessi di colpa.

Correvo quà e là, confessando tutto (e anche molto di più!) a chiunque mi avesse ascoltato. Ci crediate o meno, ero convinto che tutto ciò fosse grande umiltà da parte mia, e lo consideravo il solo pregio e la sola consolazione rimastami!

Durante questi attacchi di sensi di colpa, non c'era mai un serio pentimento per il male che avevo fatto, così come non c'era un serio pensiero di fare ammenda. L'idea che chiedere il perdono di Dio, lasciasse da parte il perdono di me stesso, non mi sfiorò mai. Naturalmente i miei grandi ostacoli — superbia e arroganza — non erano presi in considerazione. Avevo spento la luce che mi poteva permettere di vederli.

Oggi penso di poter tracciare un chiaro legame tra il mio sen-

so di colpa e la mia superbia. Ambedue erano accentratori di attenzione. Con la superbia potevo dire: «Guardatemi, sono meraviglioso». Con il senso di colpa mi lamentavo: «Sono orribile». Perciò il senso di colpa è realmente il retro della moneta della superbia.

Il Senso di Colpa mira a l'autodistruzione e la Superbia mira alla distruzione degli altri.

Questo è il motivo per cui vedo «l'umiltà per oggi» come la più sicura e prudente via di mezzo tra questi violenti estremi emotivi. È una maniera per riuscire ad avere delle prospettive e mantenere un'equilibrio, per poter fare il prossimo piccolo passo sulla strada che porta ai valori eterni.

Molti di noi hanno vissuto delle spirali emotive molto più intense delle mie, altri le hanno vissute con minor intensità, ma tutti noi delle volte le viviamo ancora. Tuttavia, credo che non dobbiamo rammaricarci per questi conflitti. Sembrano essere parte necessaria della nostra crescita emotiva e spirituale.

C'è qualcuno che si domanda se A.A. non è altro che una fossa di dolore e conflitto? La risposta è certamente no. In grande misura noi

A.A. abbiamo trovato la pace. Tuttavia, siamo riusciti, zoppicando a raggiungere una sempre maggiore umiltà i cui dividendi sono stati: la serenità e la gioia. Non deviamo più dalla strada così tanto come facevamo una volta.

All'inizio di questa meditazione è stato detto che gli ideali assoluti sono al di là delle nostre possibilità e della nostra ragione; che mancheremmo di umiltà se veramente credessimo di poter conseguire l'assoluta perfezione in questo breve spazio di vita terrena. Tale presunzione sarebbe certamente l'apice della superbia spirituale.

Ragionando in questo modo, molta gente non s'illuderà di raggiungere valori spirituali assoluti. Dicono che i perfezionisti siano pieni d'orgoglio perché immaginano di aver raggiunto qualche meta impossibile, oppure siano sommersi da sentimenti di auto-condanna perché non l'hanno raggiunta.

Eppure penso che non dovremmo avere questa opinione. Non è colpa dei grandi ideali se qualche volta sono usati male, diventando vane scuse per i sensi di colpa, la superbia e la ribellione. Al contrario, non possia-

mo crescere molto se non cerchiamo costantemente di capire cosa sono i valori spirituali eterni. Come dice l'Undicesimo Passo del programma di recupero di A.A.: «Noi abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di rendere più intenso il nostro contatto cosciente con Dio, quale noi potremmo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla». Sicuramente questo significa che dovremmo guardare alla Perfezione di Dio, come nostra guida piuttosto che come una meta da raggiungere in un tempo prevedibile.

Sono sicuro, ad esempio, che dovrei trovare la definizione più appropriata per l'umiltà. Questa definizione non deve essere necessariamente perfetta — mi è stato solo domandato di provare —. Supponiamo che io scelga questa: «L'umiltà perfetta è uno stato di completa libertà da me stesso, libertà da tutti i miei difetti, che ora pesano così tanto su di me. L'umiltà perfetta è una totale volontà, in ogni momento e in ogni luogo, di trovare e fare la volontà di Dio. Devo solo soffermarmi sull'immagine stessa, lasciandola crescere

e riempirmi il cuore. Fatto questo, posso paragonarlo con il mio ultimo inventario personale. In questo modo avrò un'idea esatta del punto in cui mi trovo sull'Autostrada dell'Umiltà. Mi rendo conto che il mio viaggio verso Dio è appena cominciato.

Mentre, di conseguenza ritorno alla mia giusta misura, la mia ansietà e la mia importanza diventano irrисorie. Quindi la convinzione che io abbia un posto sull'Autostrada aumenta; che io posso avanzare su di essa con profonda pace e sicurezza. Ancora una volta so che Dio è buono; che non ho bisogno di temere il male.

La consapevolezza che ho di avere un destino, è un grande dono.

Mentre continuo a contemplare la Perfezione di Dio, scopro un'altra gioia: da bambino, ascoltando per la prima volta una sinfonia, fui trasportato dalla sua incredibile armonia, nonostante ignorassi la sua provenienza. Così oggi, quando ascolto la Musica delle Sfere Celesti, odo quelle note divine, attraverso le quali capisco che il Grande Compositore mi ama, e che io amo lui.



una sbornia secca a rimini

I sintomi c'erano proprio tutti: confusione emozionale, ansia, lamentele, cambiamenti improvvisi d'umore, paura e paura d'aver paura. Campanelli d'allarme a tutto spiano; ma io testarda e bugiarda: «Non è nulla, niente d'importante, passerà!» Oh! Lo sapevo che i segnali vanno rispettati, eccome lo sapevo! Lo dicevo a tutti: «Attenti, state attenti!» Ma lo dicevo per gli altri, io mi sentivo così a posto, così «arrivata», io, così superba da autoeleggermi speciale. Gli altri dovevano starci attenti, non io. Io potevo fare scorta di confusione, di bugie, di finta sicurezza, di stramberie.

Con questo fragile e caotico bagaglio arrivai a Rimini. Scesa dal tassì: tremavo; «è solo stanchezza, la felicità, l'emozione»; così mi dicevo e dicevo in giro. Cominciai a

sentire dolori fisici, via via sempre più forti.

Ed io, che sono quasi tre anni che non prendo nulla, pensai bene di riempirmi di pillole, di farne scorta, di chiederne in giro, spaventata dall'idea di rimanerne senza. Mio Dio, è proprio vero, quanto più si stà male, tanto più lo si nega; e non ero ancora con le spalle al muro, non stavo ancora «troppo male»; poi, insonnia, insofferenza, irrequietezza. Sabato-domenica: occhi lucidi, viso arrossato, amnesie, pianti senza ragione, scortesie, parlare a vanvera incessantemente e falsa allegria, mutismi e musi lunghi, voglia di scappare via: che ci fai tu qui? Piglia la borsa e vattene!

Vai via, va lontana da questa gente; ma che hanno? Ma cosa vogliono? Ma chi sono? Tutti così «per benino!» Col

cavolo! Stupidaggini! Balle!
Vai via!

Avevo già avuto due «seche», tempo addietro, ma quelle avevano coinvolto solo il mio fisico, mi era sembrato di morire, ma il mio cervello era rimasto lucido e sereno.



Ma ora? Ero fuori A.A., fuori al buio, al freddo.

Spaventata e tremante non riuscivo a «rientrare». Stò male! Accidenti a tutti voi! non vedete quanto stò male? Però se qualcuno chiedeva: «Giorgia, stai male? io pronta: «Niente di speciale»; «Un po' di stanchezza»; o anche: «Ma che dici? Io male? Stò

benissimo!» Per la verità ho avuto anche dei momenti di lucidità che però duravano poco, in uno di questi momenti ho detto: «mi sento ubriaca». Sola e dolorosamente compiaciuta della mia solitudine; il non **voler** ricevere aiuto che diventa veramente il non **poter** essere aiutata; non è che mi sentissi ubriaca, ero ubriaca! Fradicia; (Lunedì, quando è passata, mi sono risvegliata al mattino con la testa martellante, le mani che tremavano e la ben nota arsurà, arsurà, non sete).

Ma io sono fortunata, ho una fortuna sfacciata, tra l'ovatta mentale dei «povera me», tra i ghirigori nebbiosi dei «sta sola, va via», una frase fissa, costante, ossessiva: «Coprire gl'ignudi»; Io non sono religiosa non lo sono mai stata, non riuscivo a capire il perché di questa frase (mi presi anche silenziosamente in giro: ehi! che fai? senti le Voci? fai la Giovanna d'Arco?), ma questo «coprire gl'ignudi» è stata la maniglia a cui mi sono afferrata e mi sono coperta sotto i vostri «mantelli».

So di dovervi tanto e tanto e tanto ancora, vi amo e vi

ringrazio; so anche di essere stata scortese e di aver trattato male qualcuno, a chi ricordo ho chiesto scusa, se ve ne fossero altri vorrei farlo ora, scusatemi per favore.

Questa «secca» non è stata improvvisa, con il senno del poi mi rendo conto di essermela preparata con cura da tempo, non posso dire: pazienza è capitata così! Non è vero! Vero è che da tempo mi ero messa a navigare in acque infide e non volevo — potevo

cambiare perché non potevo, non volendo, vedere il pericolo —. Ringrazio questa «secca» che mi ha fatto capire altre cose ancora: che sono cocciuta sino alla stupidità; che ho rischiato forte solo per non aver avuto quel poco di umiltà sufficiente a farmi chiedere aiuto; che ancora e probabilmente sempre, il vero l'unico grande mio nemico, sono IO.

*Nuovamete con Voi, bacini
Giorgia*

era una sera un po' strana...

Non ero andata alla riunione serale, quindi avevo cenato più presto del solito e stavo guardando svogliatamente un film alla televisione, quando rientrò in casa mia figlia che sapevo essere andata in pizzeria con amici.

Si precipitò insolitamente verso di me e mi abbracciò con foga dicendomi: «Mamma, debbo proprio darti un grosso bacio!».

Rimasi meravigliata da tanta espansività ed ella rispondendo al mio sguardo interrogativo, mi spiegò che al risto-

rante aveva assistito ad una scena molto triste. Al tavolo accanto al loro c'era una signora all'incirca della mia età con una ragazza che doveva essere la figlia ed un ragazzo che doveva essere il suo fidanzato. La donna era visibilmente ubriaca ed investiva con male parole i due giovani, esprimendo giudizi su di loro ad alta voce ingiuriandoli in maniera grossolana e volgare. Violentemente si scagliava contro di loro, dando uno spettacolo di sé tale da imbarazzare tutti i presenti incu-

rante delle lacrime della ragazza.

Mia figlia, mi disse, in quel momento si era identificata nella ragazza ed aveva visto in quella donna quello che avrei potuto essere io se non avessi incontrato A.A.

«Mamma», mi disse, «non vedevo l'ora di venire a casa per darti un bacio e ringraziarti per non essere più come quella povera donna!».

Caro tesoro mio, io sono ancora quella povera donna, se mi dimentico il mio primo passo e cedo alla tentazione di un primo bicchiere!

E, anche se forse fortunatamente non lo ricordi, non sai quante volte tu hai pianto perché tua madre era come quella povera donna.

Quando, piccolissima, a 4 anni, all'asilo, rimasta sola nella scuola solitaria e buia, piangesti per due ore aspettando che venissi a prenderti mentre io, ubriaca, dormivo dimentica di tutto e di tutti. E non ti consolasti neanche quando infine giunsi trafelata e sconvolta.

Quante volte i tuoi occhioni sgranati si sono riempiti di lacrime per i miei improvvisi ed ingiustificati scatti di ira!

Ho vivo il ricordo del tuo visino piangente che si interponeva fra me e tuo padre quando tutte le più piccole controversie erano una buona occasione per liti furibonde alimentate dai miei risentimenti resi ancora più violenti dall'alcool che avevo in corpo.

E quando, più grandicella, piangendo tentavi di difenderti di fronte agli altri che mi accusavano e cercavi di giustificare in qualche modo il fatto che io bevevo.

E quanto devi aver sofferto ogni volta che, tornando a casa da scuola, avresti voluto trovare tua madre pronta ad ascoltare tutti i tuoi problemi e trovavi una donna che, come prima cosa, ti spediva a comperare l'ennesimo bottiglione di vino altrimenti non poteva essere in grado neanche di connettere!

E la tua altalena di speranze deluse quando mi vedevi riuscire, in alcuni periodi, a stare senza bere!

Ti chiedo perdono, figlia mia, e abbracciate oggi ringraziamo insieme A.A. per il grande dono che ci ha fatto!

Marisa F.

QUI AL-ANON



Sono Dina la moglie di un alcolista

Ci ritroviamo fraternamente e con gioia per celebrare il secondo anniversario della nascita del nostro gruppo.

Sono fermamente certa, e lo esprimo a nome di tutti i componenti, che l'iniziativa è veramente funzionale ed efficace, in quanto nessuno degli iscritti ha disertato ed anzi in questo secondo anno si è allargata accogliendo nuovi membri, a noi associati dalle stesse problematiche e dallo stesso desiderio di crescere e di trovare la propria vera identità.

Alcolisti e familiari hanno continuato a vivere insieme

questa esperienza scambiandosi a vicenda stimoli, suggerimenti, comprensione ed affetto sincero.

Ognuno di noi, nel proprio ruolo specifico, ha attinto dal gruppo energia e volontà per superare i numerosi ostacoli di ogni giorno e maggior consapevolezza di porsi nella propria comunità familiare come elemento di equilibrio e serenità.

Nel prendere atto delle conquiste raggiunte ed interpretando il desiderio di tutto il gruppo, mi sento in dovere di esprimere un caloroso grazie ed una sentita riconoscenza al Dott. Ferrari Silvano che è stato il promotore di questa valida iniziativa e che, nono-

stante i suoi numerosi impegni, continua a seguirci con tanto amore e comprensione; un grazie a tutti i componenti dei gruppi A.A. ed Al-Anon (con particolare riguardo a quelli di Dolo [VE]) che con sollecitudine e premurosa disponibilità ci hanno aiutato

nelle prime difficoltà ed in seguito ci hanno assistito con nuovi preziosi consigli sulla strada della crescita.

Un vivo ringraziamento anche alle autorità Comunali che ci affiancano e ci concedono di usufruire dei locali in cui ritrovarci.

IV passo Al Anon

maturità

La maturità è l'arte di vivere in pace con ciò che non possiamo cambiare.

La maturità è semplicemente essere adulti. È la qualità che permette d'equilibrare l'intelligenza e le emozioni, rendendo così il comportamento umano appropriato.

La capacità di agire correttamente nel momento giusto esige una valutazione giusta delle situazioni e delle perso-

ne, e pure una conoscenza dei limiti umani.

Le persone che sono mature stanno attente di non cadere negli estremi, esse hanno una visione realistica di se stesse e degli obiettivi ragionevoli, ed hanno imparato ad accettare la responsabilità dei loro atti. Esse non fondano le loro speranze che su se stesse. Esse non fanno che un solo inventario: il loro.

riflessioni personali

Provo a sviluppare la mia maturità emotiva. Una persona adulta sul piano emotivo è ponderata, amabile, generosa e capace di fare fronte ai disinganni e ai colpi della vita senza perdere il controllo.

Quando certi membri più esperti mi hanno detto che io facevo l'inventario dell'alcolista piuttosto che il mio, ne fui ferito. Io ritornai a casa, giurando di non tornare mai più. Dimenticavo quante volte avevo detto agli altri: «quando tu ti senti ferito, guarda se tu non hai fatto niente di male. Se questo non è il caso, rifiuta semplicemente di essere offeso. Se tu hai fatto un errore, tu devi fare onorevole ammenda e la tua ferita sarà alleviata».

Ho voluto punire queste persone tenendo per me i miei piccoli grani di saggezza fin quando mi sono ricordato che ogni forma di rappresaglia ha un effetto di boomerang. Io avevo più bisogno del gruppo che il gruppo non ne aveva di me.

Ho fatto così un passo verso la maturità correggendomi dalla mania di non ascoltare.

Sono decisamente molto pronto a percepire ciò che gli altri mi fanno soffrire, ma molto lento a rimarcare quello che io faccio soffrire agli altri.

La maturità è avere coscienza sempre di più di non essere nè meraviglioso nè sprovvisto di risorse. Si potrebbe definirla come essendo la conoscenza di ciò che è, ciò che potrebbe essere e di ciò che non può essere. Non è un obiettivo, è una via da seguire. È l'istante in cui, dopo qualche dispiacere o qualche mazzata in testa voi vi svegliate e pensate: «Dopo tutto, non ne morirò». È l'istante in cui voi constatate che ciò in cui avete creduto per tanto tempo è falso, e abbandonando le vostre vecchie convinzioni, vi accorgete che siete rimasto voi stesso! È l'istante in cui voi fate una cosa che avete sempre temuto di fare; è l'istante in cui vi rendete conto che voi siete per sempre solo, ma che è così per tutti; e le centinaia di volte in cui vi vedete tali come siete. È lasciare la vita seguire il suo corso e prendere il meglio di ciò che si presenta. È LASCIARE LA PRESA E RIMETTERSI A DIO».

le Dodici Tradizioni a d

Tradizione 10

I gruppi familiari Al-Anon non hanno alcuna opinione sulle questioni estranee alla fraternità, di conseguenza, il nostro nome non dovrà mai essere mischiato a controversie pubbliche.

Quali opinioni ostentiamo? Quale ruolo giochiamo? Questa trazione ci aiuta a farne la differenza. Quando noi siamo pronti ad esaminare la 10ª Tradizione, noi abbiamo accettato la Prima Tradizione — l'unità di Al-Anon e la Quinta Tradizione — il nostro solo scopo, quello di aiutare le famiglie e gli amici degli alcolisti. Ecco i punti su cui possiamo essere tutti d'accordo. Le questioni estranee ad Al-Anon non possono che allontanarci dal nostro bene comune e dal nostro unico scopo.

Dunque, in quanto membri

Al-Anon, noi non ci interessiamo di controversie e non prendiamo posizioni nelle questioni di interesse pubblico.

Tuttavia, in quanto individui, quando parliamo in nostro nome personale e non a nome di Al-Anon, noi siamo liberi di fare ciò che ci sembra meglio. È essenziale conoscere la natura del nostro ruolo al fine di comprendere ciò che dobbiamo fare nei diversi campi della nostra vita. Quando confondiamo i nostri diritti e i nostri bisogni individuali con le nostre responsabilità e la nostra lealtà come membri di un gruppo, qualunque sia, noi possiamo incontrare delle difficoltà. Comportarsi da individualista quando è importante essere un membro sostenitore della famiglia, d'una compagnia o organizzazione, può far torto a queste cellule della società. Al contrario, non abbandonare un ruolo che ci è attribuito da un gruppo può soffocare la nostra in-

Defesa della nostra unità

dividualità. Noi abbiamo bisogno di equilibrio.

La persona che vive sempre nel ruolo del parente o del congiunto e non si vede mai come individuo, non vive pienamente e liberamente.

Ma la persona recentemente emancipata che dice «io mi occupo di me» e che trascura i suoi obblighi familiari non vive nemmeno lei pienamente.

Quando siamo coscienti che esiste una differenza tra il fatto di essere la porta-voce di un gruppo e parlare in nostro nome personale, noi possiamo scegliere in ogni situazione l'azione appropriata per noi.

Tradizione

11

La nostra politica nelle relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla pubblicità, noi dobbiamo

sempre proteggere il nostro anonimato nei confronti della stampa, della radio, della televisione, del cinema. Noi dobbiamo proteggere con una cura speciale l'anonimato di tutti i membri A.A.?

Quello che noi facciamo ha più peso di ciò che diciamo. È ciò che significa attrazione piuttosto che pubblicità. Se io vi dico che sono serena ciò sarà meno impressionante che se io agisco con serenità.

Il miglior modo di offrire il programma Al-Anon a quelli che hanno bisogno di aiuto e di benefici della nostra fraternità è di vivere secondo il programma Al-Anon e di dividerlo. Noi abbiamo entusiasmo e fede in un programma che, come risultato dai Dodici Passi, ci ha portato a un risveglio spirituale. Sapendo ciò è più facile comprendere e mettere in pratica l'anonimato di cui questa tradizione fa menzione. Noi abbiamo la scelta di identificarci come noi desideriamo all'interno della fra-

ternità, ma nei confronti della stampa, della radio, della televisione, del cinema, noi restiamo anonimi. Il programma parla il nostro nome e testimoniamo in suo favore, con l'esempio più che con le parole. Il principio dell'anonimato non ci impedisce assolutamente di informare chi è nel nostro ambiente dell'esistenza di Al-Anon.

Informandoli dell'aiuto disponibile della nostra fraternità noi saremo, potrebbe essere, coloro che tendono una corda di salvataggio. Il fatto di ricordarci sempre che noi formiamo questa corda, che noi siamo un anello della catena ci aiuterà ad essere obiettivi in ciò che riguarda il nostro anonimato personale. Nello stesso modo in cui apprezziamo la protezione dell'anonimato che è a nostra portata, noi offriamo questa assicurazione a ciascun membro, a ogni nuovo venuto e a tutti quelli che vengono al nostro gruppo. Noi non facciamo che parlare dell'anonimato, noi viviamo secondo il principio di essere degni di confidenza.

(da «Forum»)

RIFLETTI!

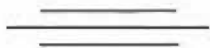


dal Centro Nazionale

Il giorno 10 dicembre u.s. si è svolta a Genova, in occasione del Seminario del gruppo di Nervi, l'Assemblea generale nazionale Al-Anon.

Alle ore 15,30 hanno luogo le votazioni del nuovo Centro Nazionale.

Presenti e votanti 33 gruppi.



Gli incarichi sono stati così distribuiti:

Segretario **coordinatore:**
Gianna (Milano Stratico) voti 30; **Consiglieri:** Marisa (Dolo) voti 24; Giancarlo (Mi-Stratico) voti 20; Graziella (Venezia) voti 20; Elisabetta (Parma) voti 19; Fanny (Domegliara) voti 19; Marisa (Udine) voti 18; Lella (Mi-Speranza) voti 18; **Tesoriere:** Angela (Mi-Stratico) voti 29; **Probiviri:** Mario (Roma Giustin.) voti 22; Federico (Domegliara) voti 20; Evelina (Roma Antelao) voti 19.

Il Centro Nazionale pertanto opererà anche per quest'anno con recapito a Milano, via Stratico 9/11. Il telefono di Gianna è 02/8370918.

L'Assemblea decide di mantenere l'attuale statuto.

Gianna garantisce di attenersi sempre alle tradizioni e allo statuto cercando di crescere soprattutto spiritualmente con l'aiuto di tutti.

Chiede con tutto il cuore la collaborazione attiva di tutti i gruppi in tutti i modi: dal semplice invio delle schede di adesione, a notizie e informazioni che permettano al Centro Nazionale di essere sempre aggiornato per poter poi servire meglio; attende con fiducia suggerimenti e critiche costruttive. Si augura inoltre che possa sempre migliorare la collaborazione tra A.A. e Al-Anon in spirito di amicizia.

Ringraziando tutti gli Al-Anon che ancora una volta le hanno dato fiducia li unisce tutti in un affettuoso abbraccio.

il padrino ideale

Secondo ciò che ho appreso in Al-Anon, per diventare il padrino ideale di un nuovo venuto sarebbero molto utili alcuni attributi psichici.

Grandi orecchie ci aiuterebbero ad ascoltare, ascoltare, ascoltare il nuovo venuto. In seguito buoni denti solidi sono necessari per morderci la lingua ed impedirci di dare consigli. Altri attributi utili sono una grande mano per incoraggiare il nuovo venuto con una piccola pacca sulle spalle, un buon dito per comporre il numero di telefono dei nuovi, un braccio solido per trasportare la documentazione da leggere e da fare circolare.

Il padrone deve avere un piccolo collo e un piccolo naso, per non spingersi in avanti e non mettere il naso negli affari familiari degli altri.

La bocca dovrebbe essere assai grande per sorridere e per condividere, ma non per fare pettegolezzi. Grandi occhi sono necessari per leggere la documentazione e per sorvegliare la nostra crescita spirituale.

Infine, ma non di minore importanza, il padrino ha bisogno di un grande cuore che mostri, perché tutti possano vederlo, l'amore che si trova in Al-Anon.

(da «Forum»)

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi né ad A.A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di «INSIEME».

dalla «non vita» alla «neo-vita»

Il sapore del male era stato tutto consumato. Cosa mai poteva esserci oltre se non, finalmente, il sapore del bene? Ma il sapore del niente, della beffa definitiva e irrimediabilmente poteva essere ancora una continuazione di quel male tanto a lungo sofferto. E i segnali non mancavano: erano avvertibili da ogni parte, e il terrore arrivava insieme agli scarafaggi che sbucavano dai tappeti, con uccellini neri, malauguranti, che scendevano dal soffitto fino a volteggiare sulla testa per arpickarla. Un ampio tavolo rotondo era un rifugio, un riparo sotto il quale aspettare la luce del giorno, la partenza del corvo dalle grosse ali e dagli occhi d'acciaio. Rabbia e paura, lo stomaco stretto in una morsa, gli arti rigidi, la bava alla bocca, un odio incondizionato per tutti e per tutto. Urla represses e rauche,

un tremore per tutto il corpo quasi le viscere volessero uscirne con tutto il loro verde contenuto. Poter raggiungere il letto e rifugiarsi era progetto da scartare: c'erano i topi ad aspettare sotto le coperte.

Suona il telefono. È improvviso, e ogni squillo aggiunge un sobbalzo al tremore. Le suonerie di tutti gli apparecchi esistenti nella casa erano state abbassate, ma il fracasso era assordante lo stesso. Senza la sicurezza di farcela, una mano riesce ad afferrare la cornetta e, rovesciata, è portata all'orecchio. Si sente un «pronto» ripetuto da voce femminile. Finalmente, la cornetta è messa nella posizione giusta. «Sì, pronto». «Si sente poco; quasi niente. Pronto! Sei TU? Cosa fai, stai male?». «Molto male, ma non fa niente: tra poco sarà giorno». «Hai bevuto?».

«Un poco per farmi coraggio. Ma non sono affari tuoi». «Posso fare qualcosa?». «Sì, andare al diavolo. Il resto che sai fare lo rimandiamo ad altro giorno. Intanto, esercitati con tuo marito». «Vengo subito. C'è qualcuno con te?». «No, soltanto topi, scarafaggi e un uccello che vuole beccarmi. È orribile». «Vengo!». «No. Chiama il professore G. alla clinica S. Digli che sto male, digli che debbo essere subito ricoverato, altrimenti muoio. Poi, vieni con lui a

prendermi». «Chi apre la porta di casa?». «Ecco, sì, la porta. Non ci avevo pensato. Cercherò di arrivarci. Mi metterò fuori ad aspettare. Là, c'è la luce delle scale». «Sei al buio?, perché non accendi?». «Non trovo gli interruttori. Devono averli spostati quei bastardi». «Quali bastardi?». «Quelli». «Allora, è venuto qualcuno, e poi t'hanno lasciato solo». «Da tre anni, oltre te, non viene nessuno. Solamente la serva un giorno sì e uno no un paio



d'ore ogni mattina. Forse lei sa come si fa a spostare gli interruttori». «Sei pazzo». «No, ancora no. Ma quella non la voglio più vedere». «Va bene, telefono a G. e poi vengo». Eppure, fino a poco prima, il cervello era lucido: ero riuscito a scrivere un articolato pezzo su McLuhan e il suo «villaggio globale». Mi hanno anche detto che era «buono»; ma non so assolutamente cosa fossi riuscito a ficcarci dentro. Con McLuhan avevo sfidato «il mondo del possibile», ed ora dovevo sfidare l'uccello: affrontare, nella paura crescente, il labirinto del buio in una casa che credevo di conoscere palmo a palmo per poi scoprire di non riconoscere nulla. Ma significò passare dalla paura al panico. A ogni passo un ostacolo nuovo: una parete che non era mai esistita, un mobile irriconoscibile lungo percorsi accidentati da oggetti caduti da qualche ripiano, molti cocci taglienti sotto ai piedi nudi, tappeti che si arrotolavano ad ogni increspicare. Finalmente, dopo ore di pena, ecco una porta con tante serrature. È chiusa a chiave dal di dentro. Se è l'ingresso vicino alla cu-

cina, dovrebbe esserci accanto un appendichiavi antico e, al primo gancio, la chiave giusta. Difficile ritrovarla, riconoscerla, stare in piedi. Certo d'afferrarla al volo: cado, batto con la testa contro lo spigolo d'un mobile durissimo, collaudato dal tempo. Riesco ad aprire la porta mentre il sangue comincia a scorrere dal sopracciglio sinistro. Esco. Mi stendo sul tappeto dell'ingresso; m'addormento, forse, o è catalessi. Mi sveglio in clinica chissà dopo quanto: hanno applicato una flebo, hanno evidentemente praticato alcune punture. C'è più calma intorno. E c'è anche un medico, insieme a lei. È il secondo ricovero in un anno. Un'infermiera che conosco da tempo sta preparando l'apparecchio per misurare la pressione. Già lo so: risulterà bassissima. Per lei sono «il marchese»; poi arriva un altro per il quale sono «il professore», e applica un'altra fleboclisi alla caviglia. «Quanti "lexotan" aveva preso?» - chiede il medico, aggiungendo con complicità: «Magari aveva bevuto anche un pochino». Il gioco di sempre comincia.

Il rituale della liturgia è sempre lo stesso. E la storia continua per quasi due mesi. Continuano a chiamarmi «dottore», «professore» e anche «marchese»; nessuno mi chiama «ubriacone». Sarebbe stato più vero, ma con effetto forse devastante. Dopo due mesi, le dimissioni dalla clinica. Tutto sembra perfetto, anche se i sogni restano incubanti.

Sono essi il segreto di una «privacy» dalla facciata irreprensibile.

In fondo, il mitologico e il simulato hanno sempre stimolato ed eccitato la mia fantasia; e quei sogni, quelle immagini me le coltivo in segreto.

Arriva presto il giorno che torno a stare male, fino a coltivare quel repellente proposito che è il suicidio. Ingegno e sensibilità non servono a nulla: resta soltanto una vita crudele in una indicibile pena del corpo e dello spirito, chiuso in un tunnel senza ritorno. Ma le perplessità sono infinite: si può uccidere, sia pure se stessi, per pietà? Quesito che si propone lacerante, anche se non si crede a niente. In Grecia, i suicidi venivano

privati degli onori della sepoltura; a Roma, un tribunale distingueva le motivazioni lecite dalle illecite, ma poneva tra le prime il dolore per la perdita di persone care, le sofferenze da malattia e, più genericamente, il «*tacdiu vitae*». Suicidio per viltà, fuga dalle proprie responsabilità, erano cose infami. Certi, filosofi hanno scorto nel suicidio la celebrazione suprema del libero arbitrio: autodistruzione pur di non soggiacere a ingiuste violenze. E si arrivò alla considerazione alta, e pubblicamente stimata, che il suicidio era considerato quasi un atto riparatore «dovuto»: lavava l'onta del disonore.

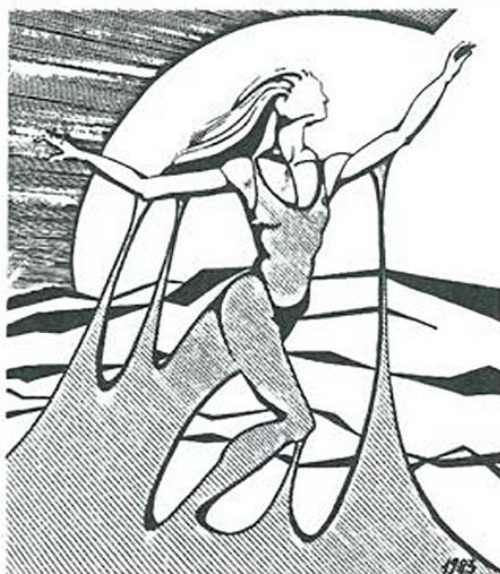
I moderni hanno sviscerato il fenomeno per tutti i versi. Gli psicologi parlano di debolezza di carattere, di vera e propria malattia mentale, di «*raptus*» malinconico; gli psicanalisti pensano ad un «omicidio camuffato», quasi un impulso inconscio a uccidere un altro, che viene deviato dall'inibizione e si sfoga contro se stesso. Tutto ciò mentre altrove, forse in oriente, pullulano ancora suicidi liberatori verso altre vite superiori. Comunque, e ne esisteva

la coscienza, nella maggioranza dei suicidi agisce una nevrosi che salta l'incapacità di affrontare la durezza della realtà, una organica debolezza mentale di frustrati, sradicati, disadatti, una componente di immaturità e di egoismo. Suicidio come fuga, cioè. Non occorre avere chiari altri concetti sulla natura profonda dell'uomo, sul suo destino misterioso, sul significato generale del mondo. C'era la coscienza che non occorrono valori e certezze religiose o metafisiche: proprio perché «non sappiamo» che dobbiamo vivere. Mancava soltanto qualcuno che confermasse tutto questo. Nel male, il ricordo di un ritaglio contenente un indirizzo e un numero telefonico: «A.A.; via Lupatrelli 62; tel. 5280476». Un momento di indecisione. Ma non occorrono valori o certezze per fare un numero telefonico. Un momento, dopo tanti anni di sofferenze immani, portate comunque con grande dignità; un momento solo, che significa un grande passo: sapere che il problema è uno, l'alcolismo. Il problema che altri sanno e possono spiegare meglio. Un profondo

atto di umiltà per riconoscerlo, per crederci con dolore, per uscire dal problema. Alcune pagine per raccontare, in fondo, la storia di due momenti che, a chi lo aveva chiesto, avevo risposto che non avrei mai raccontato per la paura di ricadere in un labirinto pauroso dal quale non sarei poi mai più uscito. Invece, ecco..., è finito: ho superato la prova.

Una mezz'ora alla macchina da scrivere a cuocermi in un protagonismo corrosivo che poteva essere mortale per raccontare una storia che anche altri hanno vissuto; ma volevano una testimonianza senza probabilmente sapere che sarebbe risultata identica a quella di mille e mille altri come me. Né possiedo un lessico giusto per trasferire nelle parole le tante pene di una vita lunga oltre venti anni. Bisognerebbe cominciare a inventare parole nuove e corrispondenti. Quelle che esistono sono insufficienti e lacunose.

Roberto D.



DALLA PARTE DI LEI

**ho di nuovo
la coda di
cavallo
e la vita
sottile...**

Viviamo in una società in cui il bere alcolici è abituale: è l'astemio ad apparirci fuori della norma. Offriamo alcool all'ospite per dimostrargli che è gradito e con l'alcool manifestiamo la nostra socievolezza. Per quanto si disapprovino gli ubriaconi, si diffida degli astemi.

Davanti a un bicchiere godiamo la compagnia di vecchi amici e ne facciamo di nuovi, discutiamo affari, trattiamo o suggeriamo accordi.

Si procura da bere quando per motivi di ospitalità o di affari si vuole creare un'atmosfera di calore in una riunione di persone che non si conoscono fra loro. E non si deve neppure nascondere lo scopo, perché gli ospiti gradiscono questa tattica sociale. Sanno che serve a lubrificare gli ingranaggi dei rapporti umani e tacitamente li approvano e se ne adeguano.

Per una donna il «lubrificante sociale» ha forse moti-

vazioni più profonde e più sottili. Ricordate gli anni '50? Il montgomery e la coda di cavallo? Ricordate la voce morbida e un po' velata di Nat «King» Cole che cantava «Too Young»? Ero giovane giovane allora, portavo un montgomery, leggero Prevèrt e avevo molti sogni nei miei cassetti.

Andavo a scuola in un Istituto di Suore. Ci dovevamo sorbire molti fervorini sulla castità sulla purezza e l'uomo era visto come un seduttore diabolico dal quale bisognava guardarsi. Ogni cedimento era peccato.

Eppure il ragazzo che mi stringeva sulle note di «Too Young» era estremamente piacevole. Mi avevano insegnato ad irrigidirmi su dei «no» definitivi, ma non capivo perché non potevo abbandonarmi a occhi chiusi nella musica, nel calore di un abbraccio maschile ed al sottile e misterioso turbamento che essi mi davano. Per le buone suore ciò era «peccato» e in me nasceva la confusione, poiché avvertivo nella chiusura rigida dell'insegnamento una forzatura contro la natura stessa degli istinti umani e che il ri-

chiamo dell'altro sesso era un fenomeno inevitabile, parte integrante della mia essenza femminile. Bloccarlo era un po' come cercare di fermare la pioggia che cade o l'erba che cresce.

Il piacevole effetto dell'alcool schiariva le idee, ammorbidiva gli effetti inibitori della rigida educazione, allontanava l'idea del peccato. La voce di Nat «King» Cole era più morbida e l'abbraccio più dolce e più gradevole.

Tanti anni sono passati da quei primi momenti dolcissimi ed emozionanti dei primi balli, dei primi flirts, delle prime scoperte, dei primi contatti con la sfera sessuale affascinante e sconosciuta.

Dov'era ora la ragazzina con la coda di cavallo; la vita sottile e gli occhi ridenti? finita, perduta, passata per non tornare?

Per anni mi sono comportata come spinta da un riflesso condizionato; festa da ballo = bicchiere di qualcosa di alcoolico. Faceva parte del costume, dell'abituale, delle regole silenziose dei rapporti sociali e in me aumentava spontaneità e calore, diventavo più attraente e aiutavo la nascita di

storie giovani e fresche. Le due cose erano così strettamente collegate che coabitavano in me in un binomio indissolubile. Poco male fin qui, se ciò avesse potuto restare inalterato.

Ma sono un'alcolista e non poteva durare. L'ingestione di bevande alcoliche andava lentissimamente aumentando di dose. E aumentando le dosi si modificava anche la mia personalità. All'abbandono dolce e tenero si sostituì una sorta di aggressività, una ricerca evidente e incontrollata di attenzioni da parte maschile. Perdevo la misura nel desiderio di essere corteggiata e gli uomini stavano al gioco: rispondevano al richiamo senza impegnarsi sentimentalmente, rivestendo quel ruolo di seduttori che mi avevano insegnato a fuggire.

Ero dentro ad un circolo vizioso del quale non mi rendevo assolutamente conto. Bloccata dalla rigida educazione perbenistica, cercavo nel bere quel «lubrificante sociale» che mi conduceva verso il superamento delle inibizioni diventando una provocante civetta, ma quando, come era ovvio, il risultato era un appunta-

mento in un Motel compiacente, la cosa feriva e frustrava tutta la mia parte sentimentale e spirituale facendo riaffiorare antiche posizioni rigorose e l'idea del peccato mi procurava uno scomodo senso di colpa.



Nascevano così storie senza senso, fatte di giochi, e di schermaglie che sapevano di morto prima di nascere e che mi confermavano nell'idea di non poter essere amata, ma

solo desiderata, idea alquanto deprimente che si proiettava, deformandola, anche sulla storia seguente, e così via.

Depressa, mi tenevo sù con qualcosa di forte e, chiusa in questo cerchio, affondavo sempre più nella confusione, nella frustrazione, nella insicurezza e nell'amarezza.

Quanti anni? troppi. L'alcool è lento e subdolo, deforma la realtà senza farsene accorgere. Lo specchio mi rimandava un'immagine sempre più grigia e triste che coprivo invano di fondo-tinta e di ombretti azzurri nell'illusione di ritrovare i colori delle primavere perdute.

C'era in me la sensazione di non sapere ancora che cosa era vivere la mia sessualità pienamente e con gioia, la sensazione che qualcosa me l'aveva impedito, ma ignorando completamente gli effetti deleteri dell'alcool continuavo a cercare sempre con il suo ausilio. Invece di conoscere e di scoprire ciò che potevo dare e ricevere nell'amore, collezionavo amarezze, disillusioni e lacrime fino alla confusione più completa, alla deformazione di ogni rapporto, alla nebbia ovattata del pen-

siero intorpidito e pesante, rifugio di ogni sogno infranto e di ogni faro crollato.

Chiedo scusa, questo non sembra un articolo, ma una lunga confessione. Iniziatore a scrivere delle osservazioni di carattere generale, non ho potuto in seguito fare a meno di entrare nel personale. Altre donne si possono riconoscere nella mia esperienza, ma non posso generalizzare su questo argomento. Non c'è niente di più personale e di più soggettivo dell'amore e della sessualità e dei modi di viverli entrambi. Forse anche per altre donne alcoliste il modo di porgersi all'altro sesso è stato aiutato prima e deformato poi da ebrezze alcoliche, ma i risultati sono certo stati diversificati da differenti modi di vivere le esperienze sentimentali e sessuali a seconda delle proprie diverse personalità.

Entrata in A.A. chiedendo aiuto per smettere di bere, pensavo a tutto meno che ai rapporti sentimentali. Dentro di me quel binomio era ancora indissolubile. Volevo ritrovare me stessa, ma ero troppo carica di solitudine e delusioni per pensare che la sobrietà potesse servire anche a mi-

gliorare i miei rapporti con il sesso. Permeata dal costume sociale che vede in un bicchiere un modo per rendere più facile la conversazione e la comprensione fra la gente, mi vedevo in astinenza confinata in una dignitosa mezza età, mi preparavo ad una vita serena, ma asessuata e distaccata come se, senza alcool, potessi sembrare ed essere vista come un puro spirito.

Non è stato così.

Mi vedo in uno scolorito play-back mettere fondo-tinta sulle rughe e azzurro sulle palpebre gonfie e fare il mio ingresso abbastanza decentemente nei salotti. Al secondo Dry Martini cominciava a sciogliersi tutto, ma aumentava la mia aggressività nei confronti dei maschietti presenti. Sguardi, sorrisi, atteggiamenti invitanti mentre, lentamente, inesorabilmente diventavo un mascherone. Che figura grottesca e squallida e patetica dovevo essere! Ora la mia pelle «regge» maquillages più leggeri che non si sciolgono e non c'è più niente di aggressivo, di artefatto di forzato nel mio comportamento.

Finalmente quel binomio si è scisso e sono uscita dal suo

condizionamento. In me stessa si è fatto chiaro e sereno. Sulla strada della sobrietà, i miei rapporti con la sfera sessuale hanno assunto dimensioni meno drammatiche e più vivibili in perfetta armonia con tutto il resto di me stessa e, senza problematiche esistenziali, tutti i miei atteggiamenti sono più veri più spontanei, più sentiti con conseguenze decisamente più gradevoli.

Sono finalmente io, essere umano, col mio bagaglio di pregi e di difetti, con le mie gioie, le mie emozioni, i miei talenti, i miei limiti.

Io, nuova, libera e felice di esserlo.

Il mio modo di porgermi, di dialogare, di cercare un contatto col partner è ora come avrebbe dovuto essere da sempre, sano e sincero come l'erba che cresce e la pioggia che cade. E in me canta una canzone nuova e antica, segreta e dolcissima e riaffiora per la prima volta la remota ragazzina dalla vita sottile e gli occhi ridenti:

Io la donna fra le braccia di un uomo.

Carola

utili, ma non indispensabili

Sono le ore 23 di un giorno qualunque della settimana, non c'è stata la riunione di gruppo quindi dopo aver passato un paio di ore al bar con gli amici, sono tornato a casa, mi sono spogliato e mi sono messo a letto.

Accendo la radio a bassa voce come di consueto, spengo la luce e con lo sguardo fisso nel buio totale della stanza, medito sulle ultime 24 ore trascorse.

È un resoconto che faccio quasi tutte le sere, ma questa volta sento il desiderio di scavare più a fondo e più indietro, quindi mi spingo fino al 5 Marzo 1982, giorno in cui è iniziata la mia sobrietà, dopo aver travagliato e distrutta in cinque o sei anni la mia e l'altrui esistenza.

Faccio un'analisi di me stesso serena ed onesta, prendendo lo spunto da una frase che

sentii pronunciare da uno che era in A.A. da più tempo di me, nel Giugno 1983 in una riunione del comitato per l'Italia centrale: «Devo essere SINCERO, ONESTO UMI-LE. Perché la crisi di coscienza mi porta alla ricaduta».

Come ero fino al 4 Marzo 1982? (Questo non lo ricordo per rimproverarmelo, perché ho accettato incondizionatamente la mia impotenza di fronte all'alcool, la mia malattia e le conseguenze di tutto ciò). Come sono o cerco di essere oggi 13 Gennaio 1984?

Ho lavorato sul mio carattere e quindi ho cercato di migliorarlo per quanto mi è stato possibile farlo, allo scopo di vivere e far vivere una vita degna di questo nome?

Metto a fuoco tutti i difetti di carattere che si erano radicati in me, uno dopo l'altro nel mio calvario di alcolista

attivo; pondero l'efficacia della terapia usata come contro-misura che tanto amorevolmente mi ha suggerito il programma di Alcolisti Anonimi e l'esperienza diretta dei componenti i gruppi che frequento.

L'onestà che avevo quasi completamente perduta con il mio modo di fare, che era svanita anche quando solamente pensavo.

Onestà che non c'era e quindi non mi permetteva di guardare il mondo a testa alta.

Lei che con la sua totale assenza mi faceva vergognare anche quando ero solo con me stesso.

Oggi so che la mia vita deve essere **ONESTÀ!** Fino al punto in cui mi è possibile, verso la famiglia, gli amici, i parenti, l'ambiente di lavoro, la società intera, il gruppo e principalmente con me stesso; perché ho finalmente capito che posso anche ingannare il mondo intero; ma me stesso non potrò mai più farlo.

La superbia quella brutta bestia che mi ha spinto alle mie più grandi e lunghe bevute, che mi aveva abituato fino al viziarmi a compiacermi solo

ed esclusivamente di me stesso, che aveva anteposto me a tutto e tutti, l'ho finalmente sradicata e distrutta dal mio giardino per far posto ad un po' di **UMILTÀ**, che mi ha fatto finalmente capire che **sono utile** nella stessa misura in cui **non sono indispensabile**. Sono cioè un'anello della catena che ha la sua importanza se c'è ma anche insignificante se viene tolto.

Sono tollerante quanto lo sono stati gli altri nei miei confronti, nel travaglio del mio alcolismo attivo?

Ora cerco di essere in tutte le situazioni e contingenze quotidiane, di tollerare gli altri nella misura in cui ho fatto soffrire con la mia invadenza, con la mia impulsività, con la mia lingua, con il mio continuo infastidire il prossimo, con il mio fare offensivo, snervante, altezzoso e quindi cerco in tutti i modi di non condannare a priori ma ascoltare serenamente coloro che mi sono vicini, mi immedesimo per esperienza diretta nelle loro condizioni, i loro stati d'animo, i loro problemi fisici ed emozionali allo scopo di poter dare quel sostegno morale e spirituale che io forse

nel modo sbagliato cercavo.

Ora, sento il bisogno di dare agli altri alcolisti quello che io ho avuto da A.A. e dai suoi membri tutti, abbiano essi alcuni anni di sobrietà come alcuni giorni soltanto. Bisogno di dare che mi faccia sentire l'anello **utile** e non l'anello **indispensabile** della catena nella quale siamo tutti

saldati, cioè Alcolisti Anonimi.

Chiedo scusa, ma mi si chiudono gli occhi, allungo la mano per spegnere la radio che neanche sentivo più e auguro a tutti gli alcolisti del mondo una notte serena come la mia.

Piero dal Gruppo di Terni

per la sobrietà non ci sono distanze

sono Gigi, un alcolista di Belluno. Ho smesso di bere nel 1973, a 31 anni, dopo aver toccato il fondo. Sono stato in astinenza per 5 anni e mezzo, non conoscendo i gruppi A.A.; dopo, vedendomi fisicamente guarito, ho ripreso a bere cercando di controllarmi. Dopo un paio di mesi ero di nuovo ricaduto nella disperazione. Poi ho cominciato a frequentare il gruppo e mi sono liberato da questa maledetta ossessione del bere seguendo i consigli dei 12 passi.

Durante i 5 anni e mezzo di astinenza avevo una paura folle di andare a cene o entrare in quei bar dove passavo le mie tristi giornate di alcolista attivo; ora, con l'aiuto del gruppo, posso andare dove voglio senza alcun timore. Ho provato la differenza tra l'astinenza e la sobrietà e ho capito che solo cercando di mettere in pratica i consigli dei 12 passi si può vivere una vita serena.

Recentemente sono stato a Rimini, dove ero già stato per motivi sindacali e politici, e

ho notato che l'umiltà è la base di tutto. Noi siamo persone normali con tutti i nostri difetti e i nostri pregi, ma dobbiamo cercare in tutti i modi di smussare i primi e far emergere i secondi.

Nel ritornare a Belluno da Rimini mi sono sentito più forte e devo ringraziare tutti i presenti da: Roberto a Gigi di Carpi. Nella Provincia di Belluno, dove l'alcolismo è dilagante, esiste un solo gruppo A.A. a Belluno e uno sta sorgendo in Agordo. Ci sono delle difficoltà per poterci spostare da un posto all'altro. Alcuni membri di A.A. facevano ben 180 Km. ogni sabato per essere presenti alle riunioni del Gruppo. Non avevamo possibilità di sperare negli Ospedali come altri gruppi, perciò si poneva il dilemma di mettere in pratica il 12° passo. L'attrazione non bastava ed eravamo un po' chiusi nel nostro guscio. Il primo tentativo di una riunione pubblica ha dato i primi frutti. C'è stato l'interessamento della stampa e delle radio private; sono cominciate le prime telefonate, le prime richieste di aiuto. Devo premettere che noi Bellunesi siamo gente chiusa, in-

troversa e viviamo in zone dove il bere fa parte delle nostre abitudini, del nostro vivere sociale, dove al mattino si beve la grappa per riscaldarsi dai rigori invernali e ai bambini si dà la ferrochina per tirarli sù. Ora anche nella nostra Provincia sanno che esistiamo e diversi medici di base consigliano agli alcolisti il nostro gruppo. I medici negli ospedali guardano sempre più con simpatia la nostra sobrietà.

Se le riunioni che teniamo due volte la settimana sono una boccata di ossigeno per noi alcolisti, le riunioni annuali pubbliche che si tengono per l'anniversario della nascita dei gruppi o per sensibilizzare l'opinione pubblica danno una boccata di ossigeno ai gruppi stessi. Credo che queste esperienze servano a quei gruppi che hanno le nostre stesse difficoltà di distanza, specialmente nel Sud, stando bene attenti a non evadere quelli che sono gli insegnamenti delle 12 tradizioni.

Colgo l'occasione per salutare fraternamente tutti i membri di A.A. ed Al-Anon d'Italia anche da parte del gruppo A.A. ed Al-Anon di Belluno.

*Lettera di Don Giovanni
al Gruppo di Belluno*

CARISSIMI,

desidero porgervi un augurio cordiale di BUON NATALE, assieme alla tanta riconoscenza e stima che sento per tutti voi e per le vostre famiglie.

Frequentando, quanto più mi è stato possibile. Al-Anon e — di striscio — anche A.A., ho trovato in tutti voi una seconda famiglia, un gruppo di persone ciascuna con i propri problemi ma insieme con tante doti e buone qualità e con grande volontà di vincere ogni difficoltà con il bene.

Ho imparato da voi un sacco di cose che non avevo imparato sui libri di Teologia, e considero una autentica grazia del Signore l'avervi incontrati nella mia vita.

Veramente ringrazio il disegno del Signore che attraverso la sofferenza di mia sorella, e un po' anche mia, mi ha fatto dono (e continua a farmelo) di tante cose.

Io vengo al Gruppo sempre con grande gioia: voi dite che vengo per dare, e io credo che vengo a ricevere (anche se il desiderio di dare c'è sempre): perché me ne vado ogni volta più contento e più ricco di quando sono arrivato; se non altro per avervi visti ed ascoltati tutti.

Abbiamo fatto tanta strada insieme; ci sono, ora, volti più distesi e sereni, volti più tranquilli e che sanno anche sorridere; qualche altro volto diventerà sorridente tra poco, ne sono sicuro. Ed è merito di tutti voi, oltre che del Signore, il quale invisibilmente, ma realmente, ci aiuta e ci dà una mano. Veramente «Egli non turba mai la gioia dei suoi figli se non per prepararne loro una più certa e più grande» (Dal romanzo «I promessi Sposi»).

Vi saluto uno per uno a cominciare — come è giusto — dalla Segretaria, e vi assicuro

che ogni giorno siete tutti nella mia preghiera e nella mia Messa: accanto ai miei familiari e ai miei seminaristi ci siete voi, Al-Anon e A.A. insieme.

Cerchiamo di consolidare i risultati ottenuti e di diventare sempre più fermi nella fiducia e nella speranza: il Natale è proprio la festa della speranza, perché è Dio potente e buono che si fa vicino e prossimo (che di più non potrebbe!) all'umanità debole e sofferente.

Continuiamo il nostro cammino di miglioramento di noi, e di cordialità fraterna.

E rimaniamo col cuore aperto verso tutti quelli che potessero avere bisogno di noi, in particolare verso coloro che sono appena approdati al nostro Gruppo, o vi approderanno in futuro. Hanno diritto alla nostra comprensione!

Il Signore vi benedica tutti e la pace vera sia con ciascuno di voi e con le vostre famiglie.

A questo mio augurio si associa don Giorgio, nostro carissimo amico.

Con affetto,

Don Giovañni

Una lettera da Bologna

...Voglio dirvi come entrai in A.A. — grazie a Dio ed all'aiuto vostro —. Sono ormai sei mesi che sono sobrio.

Prima di conoscervi dovevo andare spesso dal medico soprattutto perché sono un donatore di sangue e volevo continuare ad esserlo ma il bere me lo impediva. L'ultima volta, in aprile, mi dissero chiaro e tondo che dovevo smettere ed un medico amico (di Reggio Emilia) mi disse che, se volevo smettere, l'unica vera possibilità era di andare al Gruppo A.A. di Bologna e mi diede anche l'indirizzo. Mi sono deciso e, purtroppo, per farmi coraggio, andai a bere tre amari: fu l'ultima volta. Ho trovato tanti amici e fratelli che mi hanno spiegato cosa è l'A.A. e mi hanno raccontato le loro esperienze. Da sei mesi a questa parte (sei mesi esatti) non ho più bevuto e mi sento un'altra persona.

Ringrazio voi tutti e gli amici di Verona, Venezia e Dolo che mi hanno dato un aiuto sollecitissimo. (*Lino*)

paure antiche...



i compleanni

Il Comitato di Redazione della nuova serie di «Insieme» ha ritenuto opportuno di pubblicare solo quegli anniversari festeggiati entro il giorno 10 del mese precedente la pubblicazione di ciascun numero. Per non incorrere in spiacevoli omissioni, si pregano i Gruppi di voler far pervenire i nominativi entro il giorno 20 dei mesi di marzo, maggio, luglio, settembre e novembre.

Aosta

Renzo	due anni
Gianni II	due anni
Domenico	tre anni
Mario	due anni
Gianni I	due anni
Carlo I	un anno
Carlo II	un anno
Ezio	tre anni
Caterina	un anno
Mariuccia	un anno
Albino	un anno
Nino	due anni
Ruggero	dodici anni

Bari

Emilio	un anno
Maria	due anni

Belluno

Roberto	un anno
Marino	due anni
Ennio	due anni

Genova Nervi

Antonino	due anni
Giacomo	cinque anni
Armando	quattro anni

Roma Centro II

Adalberto	quattro anni
Marisa C	un anno
Mario	un anno
Salvatore	un anno

Roma-Via Napoli

Roberto C	nove anni
Fernando	sette anni
Romolo	tre anni
Roberta P	tre anni
Pietro	due anni
Domenico	un anno
Mauro	sei anni



sommario

ANNO III - N. 1-2

- 1/ A 13 anni dalla scomparsa di Bill W.
- 3/ «Insieme»: anno terzo
- 6/ La strada di un felice destino (Roberto C.)
- 9/ L'Umiltà (Bill W.)
- 17/ Una sbornia secca a Rimini (Giorgia - Trieste)
- 19/ Era una sera un po' strana (Marisa F. - Roma)
- 21/ *Inserto Al Anon*
Dina - IV Passo, Maturità - La X e la XI Tradizione - Il nuovo Centro Nazionale - Il Padrino ideale

GENNAIO-FEBBRAIO 1984

- 29/ Dalla «non vita» alla «neo-vita» (Roberto D. - Roma)
- 34/ Dalla parte di lei (Carola - Firenze)
- 39/ Utili, ma non indispensabili (Piero - Terni)
- 41/ Per la sobrietà non ci sono distanze (Gigi - Belluno)
- 43/ Lettera da Belluno
- 44/ Lettera da Bologna (Lino Bologna)
- 46/ I compleanni

Signore,

**dammi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare
quelle che posso
e la saggezza
di conoscerne la differenza.**

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che una Potenza più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di sottomettere la nostra volontà e di affidare le nostre vite alla cura di Dio, *come noi potemmo concepirLo*.
4. Noi abbiamo proceduto senza paura ad un profondo inventario morale di noi stessi.
5. Noi abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Ci siamo trovati pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti dal nostro carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di rimediare alle nostre deficienze.
8. Noi abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo leso ed abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, quando possibile, eccettuato in quei casi in cui, così facendo, avremmo potuto recar loro danno, oppure nuocere agli altri.
10. Noi abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Noi abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di rendere più intenso il nostro contatto cosciente con Dio, *così come noi potemmo concepirLo*, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto, attraverso questi Passi, un risveglio spirituale, noi abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Passi e Tradizioni, Copyright A.A., World Services Inc.

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il 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'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non deve mai avallare, 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 mantenersi 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 pubbliche controversie.
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.

INSIEME

mensile dell'Associazione Alcolisti Anonimi
Direzione, Redazione, Amministrazione
Via Domenico Lupatelli, 62 e. - 00149 Roma - Tel. 06/5280476

Direttore Responsabile
Elio

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Mensile di proprietà dell'Associazione Alcolisti Anonimi,
ceduto prevalentemente ai propri associati
Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma



ABBOBBIATEVI !