

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO III - N. 4

BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 1984



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.

riceviamo e pubblichiamo

A tutti gli amici del gruppo di lavoro «Insieme»

Se lo ritenete opportuno pubblicate pure questo mio invito a collaborare con il nostro «Insieme». Siete autorizzati ad aggiungere o tagliare tutto quello che vi sembra opportuno.

In occasione del seminario tenuto dal comitato centro sud in via Lupatelli in Roma, nei giorni 2-3 giugno, ho avuto l'opportunità di scambiare alcune esperienze, con gli amici del gruppo di lavoro del nostro «Insieme».

Alla soddisfazione per il risultato raggiunto, oltre 900 abbonati, e gli unanimi consensi per la nuova veste tipografica, ha fatto riscontro la delusione per la poca collaborazione che tutti noi sino ad oggi abbiamo offerto.

Io credo che tutti ci rendiamo conto di quanto sia importante che il nostro giornale viva delle nostre esperienze. Ogni tanto può essere valido

pubblicare articoli dei mensili di A.A. di altre nazioni, ma è di fondamentale importanza per la nostra crescita, che si parli della A.A. italiana.

Temo che molti non scrivano per la paura di commettere errori o di essere giudicati per quanto espongono. Non è così; se qualcuno ha dei dubbi sulla sua grafia, o sul suo modo di esporre le cose, è sufficiente che, alla fine del suo scritto, aggiunga solo un rigo: «autorizzo gli amici del gruppo di lavoro a correggere questa mia». Uno dei compiti del gruppo è anche questo.

Collaboriamo tutti per fare in modo che il nostro «Insieme» sia la voce di tutti noi. Così facendo ci conosceremo meglio, faciliteremo il compito del gruppo che opera, e avremo la soddisfazione di aver partecipato non solo alla nostra personale crescita, ma a quella di tutta la nostra grande e meravigliosa A.A.

Edoardo - Udine

un sorriso di speranza

Per me l'alcool era divenuto un'abitudine perniciosa. Malgrado i miei sforzi per frenare la mia debolezza, soggiacevo senza potervi resistere ad un irrimediabile desiderio di bere senza alcun limite. Il normale senso di responsabilità verso me stessa, la famiglia, la società era perduto. Mi comportavo in modo immaturo, causando dispiaceri non solo a quelli che mi erano strettamente o casualmente vicini, ma anche a me stessa. L'alcool aveva corrosa la pace della mia anima, avviluppato la mia mente, paralizzando la mia volontà e sminuito le mie facoltà di giudizio. Poi venne il giorno della disperazione e dal più profondo del cuore gridai al Signore: «Conducimi dalle tenebre alla luce!». Egli mi guidò. Io che attraversavo all'impazzata e senza scopo il corso della vita,

trovai la mia meta. Entrai in A.A. e qui appresi come usare la mia iniziativa interiore per creare il mio nuovo modo di essere. Mediante il programma di A.A. e la guida fraterna del Gruppo sto tentando di migliorare me stessa, di rendere possibile l'impossibile (astenermi dall'alcool). Tutto questo sta penetrando profondamente dentro di me. Sto riportando le mie azioni ad abitudini nuove e migliori. A volte provo pensieri che minacciano pericolose associazioni con le antiche abitudini, ma non mi scoraggio. Persisto nelle giuste azioni, dò loro tempo e attenzione sufficienti e il potere delle nuove buone azioni, sono certa, crescerà e diverrà infine, abbastanza forte da rendere sempre più stabile la mia sobrietà. Un nuovo sorriso pieno di speranza irradia la mia anima, mi sono abbandonata al Signore ed Egli mi ha preso per mano e mi conduce.

Con sguardo fiducioso guardo al mio domani, non sono sola, mi protegge anche la grande famiglia di A.A.

Un abbraccio fraterno a tutti.

Rosanna - Roma



l'uccello del paradiso

Miei cari fratelli di A.A. e di N.A. questa storia che sto per raccontarvi potrà sembrarvi una favola del tipo «c'era una volta», invece è la mia realtà.

Quando ero molto piccola avevo molta immaginazione; non ho avuto un padre, né fratelli, solo una nonna che mi faceva da madre e una madre che lavorava e cercava di farmi da padre.

La mia immaginazione era davvero straordinaria, inventavo ogni giorno una favola diversa e me la recitavo nella mia stanza.

Ero davvero molto «matura» per la mia età, infatti a 5 anni appena sapevo già con precisione quale era il mio più grande ideale di vita: «la purezza del cuore».

Mi dicevo che un giorno, da «grande» sarei stata pura come un giglio e fino all'età di 12 anni ho lottato con tutte le mie forze per essere sempre più pura e candida.

A 12 anni ero anche molto curiosa, studiavo le religioni orientali, l'astrologia, la matematica e la musica. Fu proprio in quel periodo che lessi un libro sull'Uccello del Paradiso; questo straordinario uccello viveva e vive tuttora nel Tibet, mai nessuno è riuscito a fotografarlo, pochissimi lo hanno visto e hanno detto che è meraviglioso. Per i Lama del Tibet, quest'uccello è una divinità, e lo adorano in quanto tale, perché rappresenta appunto la libertà assoluta e la purezza perfetta.

Quando diventai un pò più «grande» a 17 anni, divenni alcolista e tossicomane. Dopo

una profonda crisi di identità, cercai la via più semplice ai miei tanti problemi: alcool, eroina e farmaci, 8 anni in compagnia di questo nuovo dio che amavo e odiavo: tanto più mi faceva soffrire ancora di più io lo amavo.

Una delle poche cose che non ho mai perso nel corso della mia malattia è l'abitudine di non dire bugie e tutti in casa mia seppero subito del mio problema.

A 25 anni decisi di prendermi una piccola vacanza per rimettermi un pò in sesto, divenni falsamente sobria e la mia vacanza durò quasi 3 anni.

Vagabondando qua e là, trovai un ragazzo che sapeva fare tatuaggi: volevo farmi tatuare l'Uccello del Paradiso.

Ricerche inutili durate mesi, biblioteche e volumi per trovare una fotografia, un disegno, qualcosa.

Inutile, non esistono foto di questo uccello, niente di niente.

Tornai a Roma pochi mesi fa e «inciampai» per caso in un ragazzo di N.A.

Quanto è stata dura la mia esperienza nel gruppo; cercavo conforto e affetto e quanto

doloroso il non essere più al centro dell'attenzione perché non ero più l'ultima arrivata.

Assieme al mio gruppo e a voi sono riuscita a spogliarmi di tutto il mio orgoglio, presunzione e autocompatimento.

Ora che assieme a voi tutti sto imparando davvero a crescere, giorno dopo giorno, sbaglio dopo sbaglio, rimorsi e scuse sincere, posso finalmente guardarmi allo specchio.

Aggrappata al 4 e 5 passo sto crescendo piano piano come un fiore innaffiato amorevolmente. E per merito di voi tutti e del mio grande sforzo di volontà ho ritrovato finalmente il mio Uccello del Paradiso, quello vero, quello

che è dentro di me.

Ogni giorno provo a spogliarmi di tutte le mie brutture per diventare sempre più bella, più nuova, più vera.

Il cerchio si chiude, il mio ideale di quando avevo appena 5 anni si sta lentamente trasformando in realtà.

Adesso voglio veramente diventare pura di cuore, non come un giglio perché sarebbe davvero una favola del tipo «c'era una volta», voglio soltanto essere me stessa e lavorare tanto, con sempre più forza, per poter dire un giorno, quando «davvero» sarò grande: «io sono come un Uccello del Paradiso».

Gabriella M. - Roma

Il Gruppo N.A. e Nar-Anon si riunisce il lun., merc., ven. a Roma, in Piazza San Silvestro alle ore 19.30. Contatti telefonici:

N.A.: Lee - 5313225
Romeo - 399326
Giuseppe - 426237

Nar-Anon: Lucia 426237
Teresa - 3612661
Roma - prefisso 06

ricordare per ritrovarsi

Eccomi dunque qua, ancora alle prese con questa macchina per scrivere del diavolo. E non so da dove cominciare. Debbo comunque cominciare e fare presto a finire, perché nel primo pomeriggio di domani vengono a prendere questi fogli.

Comincerò copiando un'annotazione di mia madre, uno sfogo doloroso e molto privato che non farei mai leggere ad altri se questi altri fossero «altri», e non voi. In altro caso griderei come Shakespeare «O vergogna, dov'è il tuo rosore?». Leggo, dunque, e trascrivo.

«Morirà. Certamente morirà. Mio figlio sta morendo e sembra che non gliene importi molto. La cosa mi terrorizza perché non so cosa fare. Non c'è nessuno a cui dirlo che possa darci aiuto. Dovrò convincerlo a ricoverarsi e debbo

inventare qualcosa per fargli accettare il suggerimento, per distoglierlo dal suo pensiero fisso. Tutto è cominciato con quel grosso quaderno senza righe che ha riempito in pochi giorni, tenendo conto di tanti appunti segnati su altri quaderni, su fogli volanti che poi ha attaccato con le molle dei panni ai fili che aveva tirato attraverso il suo ingresso, la sua stanza, lo studio e anche il suo bagno. Qualche volta li riprende, ci annota qualcosa con inchiostro rosso, e torna ad appenderli. Scrive svelto con interruzioni silenziose, beve cupamente, fuma come una ciminiera: tutto senza accorgersi. Forse ripensa ai tradimenti recenti, ai dolori subiti. In realtà, credo, insegue il suo racconto. Qualche volta vado a leggere, ma non ho capito se sta ancora cercando o ha già trovato. Se sta ancora



cercando, c'è una speranza: se ha trovato, è sceso alla stazione della follia. Ieri ha fatto pipì nel letto e non ha nemmeno tentato di scusarsi o di cercare una ragione a quello che aveva fatto, senza alcuna volontà da parte sua, come fosse la cosa più normale del mondo. Alla sua età... Quando parla con gli altri racconta fatti tirati fuori dal lurido harem della sua immaginazione; quando parla con me sembra che ripeta a memoria le frasi che ho già letto sui suoi fogli.

Non riesco a stargli dietro, e mi fa paura quando grida e si raggomitola in terra con la bava alla bocca. Nessuno ci crederebbe. La sua immagine fuori è diversa. Invece è rettilineo pressappoco come una curva, è pudico come una ballerina di Can-Can. Ma probabilmente è così che piace agli altri. E si racconta, vivendo la storia che scrive come fosse vera. È diventato il burattino del suo spettacolo di marionette senza allegria, e piace lo stesso alla gente per una ambi-

guità che non gli conoscevo e che trovo ridicola e mortale».

Povera madre mia. Aveva individuato moltissimi nodi del problema: il racconto inseguito (per capire) la smania di ricerca, la follia in agguato, la puntigliosità maniacale, il bisogno di sbalordire gli altri («épater les bourgeois») per distrarli e frastornare un possibile giudizio, distrarli abilmente con l'intelligenza che restava. Quello che le era sfuggito era il nodo centrale della questione: ero diventato un alcolista (lei avrebbe detto un alcolizzato). Da quando non bevo più, mi sono proposto di ricostruire nei particolari, fin dove sarà possibile, tutta quella memoria che l'alcool ha cancellato o ha fatto a brandelli, tutto quello che è accaduto e la mente non ha registrato, tutto quello che ho fatto e del quale mi sono rimasti soltanto i risultati, ignorandone tutti i processi che li hanno determinati. Di quello che mia madre ha scritto e che ho riprodotto, ricordo poco, quasi niente; ho avuto il coraggio di trascriverlo perché mi sembra quasi cosa che non mi appartenga: archeologia fenicia, anzi sciita, mongolica, eschi-

me. Non c'è nessuno che possa aiutarmi a ricostruire i fatti perché nel frattempo sono rimasto solo: o sono morti, o camminano per altre strade sconosciute e che non voglio conoscere. Per sapere, non mi restano che vaghe tracce, e molta forza di concentrazione, di attenzione, di meditazione. E mi sono messo a pensare molto più di prima, sottraendo molto spesso ore al sonno, per lasciare anche sulla carta i segni dei percorsi di pensiero seguiti, delle tappe conquistate. Scavare, riprendere, ispezionare, agganciare, affondare la pala in quell'immane groviglio di fili che è il mio cervello. Brandelli, frammenti, pezzetti. Ed io a correrli dietro, a rimetterli in ordine dispersi come sono nello sterro, nel lungo sonno, quasi irraggiungibili. È una specie di immersione in una sorta di liquido amniotico, che in cambio della nutrizione pretende di divorare le capacità percettive delle cellule nervose. È diventato un gioco affascinante, qualche volta esaltante, altra pauroso o pericoloso. La verità fa male, è come il cauterio del chirurgo: brucia, ma risana..

E così è nato un libro che sarà pronto alla fine di questa «recherche». Gli stimoli ad andare avanti sono infiniti, e le sorprese non sono poche. Ed è proprio cercando qualche segno tra le tante carte, nella molta corrispondenza conservata, nei mille cassetti miei e di mia madre (della quale tutto è in ordine perfetto, affinché possa in qualsiasi momento ritrovare ogni cosa al punto in cui l'ha lasciata qualora ritornasse a vivere per una qualche miracolosa decisione), ho rintracciato il volumetto rilegato in pelle naturale scura che lei mi chiese di farle confezionare in occasione di qualche onomastico o compleanno.

La sua scrittura, incerta a causa del «Parkinson» ma forte come il suo carattere, ricopriva fitta le oltre cento pagine del volume. Ogni annotazione, ogni pensiero, ogni «memento» è preceduto dalla data in cui fu trasferito sulle belle pagine di carta a mano di un gentile color paglierino. Ho letto con intensa commozione le prime righe e poi, un po' per sottrarmi all'angoscia che cresceva, un po' perché mi sembrava di essermi messo ad

origliare a una porta, avevo deciso di riporre il tutto col rispetto che si ha per una reliquia. Poi mi va l'occhio su una frase isolata: «Piango. E la Provvidenza? Ma si è mai vista una lacrima cadere dall'occhio della Provvidenza?». Vado oltre e arrivo alla pagina che porta la data 18 novembre 1979, quella che ho qua riportata. Per quel che ricordassi, in quel tempo credevo di essere in cima a una vetta, lavoravo molto e bene, tenevo brillanti seminari universitari. Ma mia madre aveva percepito il pericolo di quella vetta: «in cima a ogni vetta si è sull'orlo di un abisso», ha scritto altrove. Subito mi misi a scriverle una lettera. Per spiegarle? Per spiegarmi? Non so. Così cominciò il libro e il ciclo di meditazioni. Ma quante lacune. Bisognerebbe vivere attraverso la carta carbone: nel caso di scomparsa si avrebbe un documento d'esistenza. Spesso mi trovo di fronte a spazi profondi di vuoto, tutto scialbo, grigio su grigio, in testa soltanto i capelli. E mi affanno a mettere insieme una immagine dopo l'altra fino a ricostruire una situazione, una parola dopo l'altra fino a ricostruire

un discorso; e poi a dare una collocazione precisa a tutte queste cose nel tempo. Facendo questa operazione sono riuscito a scrivere una lettera, una lunga lettera, che ora è un capitolo del libro. Potrei spedirla in Paradiso, ma non conosco l'indirizzo privato di Dio. Peccato che mia madre per salire in Paradiso sia dovuta salire su un carro funebre... Forse gliela porterò con lo stesso mezzo, ma è possibile che allora già sappia quale racconto stessi inseguendo in quel periodo e perché stavo perdendomi.

Nel mondo severo e moraleggiante che mi era stato imposto da un'educazione e da un ambiente, l'alcool, in maniera subdola, si era presentato dapprima come una evasione, poi come una trasgressione da una regola ferrea e unidirezionale, una digressione segreta al di là della logica spuria con buona fede prevaricante, comunque come una cosa non vergognosa come una faccenda di sesso, per esempio. Mi sembrava soprattutto una spavalda affermazione di libertà. Lo sgomento di fronte a tanta libertaria scelta venne tardi, quando tanto

male era già stato compiuto. E di quel male conservo intatto il ricordo nel tempo incalcolato. Come smemorizzare il sentimento, il cuore, anche se si è andati avanti negli anni e si sono imparate tante cose? Non basta la querula vecchiaia a far cadere il tempo. Bisogna ricordare più che si può se ci si vuole salvare, credo; nè basta solo pregare Dio o una qualsiasi Entità Superiore perché ti dia la Serenità e ti indichi la strada per il Cielo: questa sarà sempre la più difficile. Forse va bene anche inseguire i racconti, ma bisogna certamente rispettare i cartelli stradali. La scritta «proibito l'ingresso» quasi mi rassicura, ora; quella «senza uscita» mi terrorizza. Se qualcuno crede che ho fatto letteratura, si sbaglia; se sono apparso saccente, mi spiace. Comunque, ho sempre tenuto a mente una cosa che mi fu insegnata tanto tempo fa: «tra i giganti cerca di essere nano, tra i nani gigante, ma tra gli uguali a te cerca di essere loro pari». È così che mi sento.

Roberto D.C.A. - Roma

un brutto sogno

Ho sognato di partecipare ad una Riunione di un Intergruppo in cui si mettevano in comune le opinioni sulla settimana tradizione.

Ho sognato che il rappresentante di un gruppo sosteneva il suo diritto di chiedere sovvenzioni per A.A. L'atmosfera si è fatta presto infuocata e sono volate parole grosse. Ho sentito dire che le Tradizioni sono vecchie, superate, arretrate e che bisognava adeguarsi ai tempi.

Ma nel mio incubo quel rappresentante insisteva e ripeteva che noi volevamo emarginarlo.

Non era vero. Lui con il suo gruppo si emarginavano da soli perché, per lo meno io, finché la loro situazione fosse restata la stessa non avrei potuto considerare il loro gruppo un gruppo A.A. ma solo degli alcolizzati che usavano abusivamente

del nome di A.A.

Ma per me anche in sogno non era così. Le Tradizioni sono sempre validissime. Esse sono il cemento che tiene unita la nostra associazione. Senza di loro A.A. non esisterebbe, e io, quando ho avuto bisogno di aiuto non avrei trovato un gruppo pronto a darmelo, un gruppo che non era distolto da problemi di denaro o di prestigio, ma che generosamente mi dava amore ed esperienze. Cosa avrei pensato se andando al gruppo la prima volta avessi sentito parlare di come spendere i soldi delle sovvenzioni?

Avrei pensato che anche A.A. era una «mangiatoia»; ma il tragico sarebbe stato quando mi avessero parlato di spiritualità, probabilmente avrei riso loro in faccia. Avrei avuto il sospetto che anche l'aiuto che mi davano fosse in-

teressato, che sotto sotto c'entrassero sempre i soldi.

Allora, in un gruppo così, non avrei mai avuto la spinta, né sentito la necessità di migliorare me stessa, di ricercare l'umiltà e la spiritualità come beni impagabili, perché là dentro non avrei trovato nessun esempio.

E se ne avessero parlato, non ci avrei creduto, perché le parole non valgono niente se non sono confermate dai fatti.

So che in A.A. niente viene imposto, neppure le tradizioni, che tutti hanno il diritto di sbagliare, ma ritengo che tutti abbiano anche il diritto di difendersi. Difendere la propria sobrietà, e anche la vita.

Qui per fortuna mi sono svegliata. L'incubo era finito. Fortunatamente era solo un sogno, un brutto sogno.

Comunque tutte le esperienze sono utili, anche quelle negative, se sono usate nella maniera giusta.

Pensando al mio sogno, so che per nulla al mondo vorrei essere nei panni di quel rappresentante di gruppo e che farò sempre tutto quello che potrò perché questo non accada nella realtà.

Il sogno è servito a ricordar-

mi che nei gruppi è opportuno che si parli spesso delle Tradizioni e che si capisca la loro importanza e la loro saggezza e si cerchi sempre di osservarle ed onorarle nella lettera e nello spirito.

Silvana - Trieste



scriveteci!!!



un anno dopo

il risveglio

Tutto quanto mi circonda è bello; il cielo solcato dal volo degli uccelli, gli alberi e le piante in fiore, i negozi con le loro vetrine scintillanti; tutto ciò dà gioia di vivere. E poi la gente, tanta gente e soprattutto gli amici di A.A. che mi hanno preso per mano.

Oggi rabbrivisco al solo ricordo degli innumerevoli ricoveri in ospedali e in case di cura per malattie nervose e mentali, del mio stato fisico quando ero ridotto a una larva d'uomo, di una vita senza interessi (tranne che per l'alcool) e della famiglia distrutta.

A un anno di distanza dal mio ingresso in A.A., sento il bisogno di fare un inventario e un bilancio del mio risveglio spirituale. Innanzi tutto voglio ringraziare gli amici tutti del Gruppo che mi hanno aiutato a crescere con affetto e con amore.

La mia gratitudine verso A.A. è immensa e senza limiti perché quello che sono oggi lo debbo ad A.A.

Prima di tutto smettere di bere mi ha consentito di reinserirmi nella vita sociale come persona normale, capace di riflettere. Le cattive abitudini di un tempo e il rancore, la rabbia, l'odio, l'invidia, la superbia, l'ira, così pericolose, stanno lentamente attenuandosi. E questo è merito di A.A. perché solo A.A. mi ha fornito gli strumenti necessari.

L'accettazione, premessa indispensabile alla mia crescita spirituale, l'affidamento al Potere Superiore, la letteratura, la mia assidua frequenza al Gruppo, i suggerimenti e le esperienze degli anziani e dei più giovani, la Preghiera della Serenità, non solo mi hanno allontanato dall'alcool, ma mi hanno indicato la via per affrontare la vita con sincerità,

onestà e soprattutto umiltà.

Tutto ciò non solo ha fatto ritornare alla vita me stesso, ma è valso a portare alla mia famiglia la pace e la serenità che durante il mio periodo alcolico le avevo tolto.

Sono consapevole che il mio cammino verso la sobrietà sarà lungo e difficile, ma cercherò di affrontarlo sempre con l'aiuto di A.A., senza paura, come ho fatto in quest'anno.

Tutto sommato credo che il bilancio del mio primo anno di sobrietà non sia passivo e vorrei che tutti i bilanci degli amici di A.A., sia nuovi che anziani, chiudessero sempre in attivo.

Ringrazio Dio che mi ha dato la possibilità di incontrare A.A. sulla mia strada; A.A. a cui non potrò mai ripagare completamente il mio grande debito di gratitudine.

Guglielmo - Roma



riflessioni sui primi tre passi

Mi sono domandato, in questi giorni, che senso, che attualità possa avere, per me che sono entrato nel terzo anno di sobrietà, il 1° Passo. E mentre tentavo di dare una risposta a questo interrogativo forse non del tutto ozioso, mi sono accorto che stavo rimediando sul significato, sul messaggio non soltanto del 1° ma anche del 2° e del 3° Passo.

Mi siedo, allora, alla macchina per scrivere e butto giù, quasi ad alta voce, queste riflessioni destinate a me, ma anche al nostro «Insieme».

Sono, infatti, del parere che quel «Noi» che apre ogni Passo costituisca anche un invito a rendere partecipi tutti gli amici alcolisti di quel poco o di quel tanto che ciascuno crede di scoprire nelle parole che enunciano i Passi stessi. E ciò in un felice rapporto tra il ricevere e il donare che costitui-

sce, a mio avviso, l'essenza di quella solidarietà profonda che dovrebbe accumunare il singolo alcolista a tutti gli altri alcolisti del suo Gruppo e più in generale di tutta A.A. E per me, leggere o scrivere «Insieme» è, in ogni caso, fare gruppo e stare in gruppo.

* * *

Il 1° è un passo che mi costringe a riflettere sul mio passato per arrivare ad ammettere la mia impotenza di fronte all'alcool e a riconoscere che la mia vita era diventata incontrollabile.

Appena giunti in A.A., questo Passo assume dei contorni, dei significati ben precisi che, più o meno, sono identici per tutti.

Oggi, però, la mia sobrietà mi consente di scavare più in profondità, di scoprire cioè

nel 1° Passo un messaggio che non avevo saputo cogliere quando, il 22 febbraio 1981, ebbi la fortuna di conoscere A.A. e che sono certo d'aver invece colto quando, molto più tardi, cominciai a camminare sulla strada della sobrietà anche se, allora, non avevo l'esatta coscienza di questa mia «scoperta».

L'incontrollabilità della mia vita: non solo incontrollabilità delle mie azioni, ma prima di tutto incapacità di gestire i miei sentimenti, le mie emozioni, il mio «dentro».

Se ammetto che davvero la mia vita era diventata incontrollabile perché, a ben vedere, non ero in grado di *gestirmi*, devo necessariamente, coerentemente e conseguentemente ammettere il mio fallimento. Ma non tanto il mio fallimento sul posto di lavoro, in famiglia, in società, ecc., quanto il mio fallimento come essere umano perché per vivere, per essere il me stesso di allora ho avuto bisogno di ricorrere all'alcool, di delegare la realizzazione della mia personalità all'alcool, a qualcosa che stava fuori di me.

L'alcolismo è il sintomo di un grave turbamento spiritua-

le. Cioè è il sintomo di un qualcosa che affonda le sue radici nella mia storia, che è la storia di una persona umana e del rapporto che questa persona stabilisce con se stessa, con la sua emotività, con la sua fantasia, con le sue aspirazioni e il mondo che la circonda e comunque, allora, l'opprimeva.

Prendo atto, oggi, che alla radice del mio alcolismo stava, dunque, una profonda incapacità di gestire me stesso. E questo significa il mio fallimento totale come persona umana che, in quanto tale, dovrebbe invece essere nelle condizioni di gestirsi, cioè di compiere delle scelte.

Io, invece, avevo rinunciato, – e non importa, qui, stabilire per quale «strano» processo – alla mia dignità di persona umana, alla mia capacità di compiere delle scelte in piena autonomia, cercando aiuto, sostegno, un'alternativa al mio io nell'alcool.

Detto così, tutto quanto è accaduto potrebbe quasi apparire fenomeno esterno a me, potrebbe quasi farmi vedere vittima più che protagonista, per quanto spesso inconsapevole.

Perché, allora, sono arrivato a questo fallimento? Avverto che la mia non può essere ancora una risposta esauriente, definitiva, ma credo che, comunque, un grosso ruolo l'abbia giocato la mia solitudine, parola tremenda che per me ha questo preciso significato: per vicende, sensazioni e spinte emotive che iniziano certamente dalla mia prima infanzia e che, con il passare lento degli anni, s'arricchiscono e ingigantiscono, giorno dopo giorno mi sono abituato a considerare (giudicare) impossibile un dialogo con chi mi stava attorno e mentre cresceva in me la sfiducia nella capacità degli altri di capirmi, altrettanto aumentava in me il bisogno d'essere compreso, giustificato, aiutato.

Adagio adagio si radicava in me una profonda esigenza di dipendere comunque da qualcuno o da qualcosa (comprese le mie fantasticherie), d'essere protetto (magari dalla mia stessa immaginazione), d'essere coccolato quasi. Nel contempo, cresceva a dismisura la mia incapacità (che ha tanti nomi) di chiedere aiuto.

Un giorno... incontrai l'alcool che divenne per lungo

tempo il mio unico amico, capace davvero d'aiutarmi. Poi, la storia è comune.



Giunsi in A.A., ma continuai, pur disintossicato a più riprese, a rivolgermi all'alcool. E ciò durò fino a quando in me, ma assai lentamente, non cominciò a sciogliersi il diaframma di ghiaccio che

m'impediva di dare fiducia agli altri, di affidarmi agli altri.

Affidare. Esaminiamo il significato di questo verbo: consegnare qualcosa (me stesso, forse?) a qualcuno fidando nella sua capacità, cura o discrezione. E ancora: assicurare, assicurare; ispirare fiducia, l'intende il Petrarca; proteggere e garantire, l'intende il Foscolo.

Affidarsi: rimettersi alla benevolenza, alla protezione di qualcuno.

E qui sta, per me, oggi, il «segreto» che avverto vagamente nel 2° Passo e che si discioglie prepotentemente poi col terzo.

Giorno dopo giorno, tentativo dopo tentativo cominciai a far capolino, poi a prendere sempre più consistenza fino a stagliarsi nitida davanti a me dapprima la sensazione, poi il dubbio, infine la convinzione che era vano il mio impegno a dire no al primo bicchiere continuando a vivere nella mia presunta autosufficienza che affondava le sue radici in una solitudine costruita sulla mia incapacità di essere me stesso e di mostrarmi agli altri con il mio vero volto.

Timidamente cominciai a rivelare agli altri qualcosa di me, perché sentivo crescere, chissà perché, il prepotente bisogno di rendere partecipe qualcun altro non più dei soli fatti ed episodi della mia vita, ma delle mie sensazioni, dei miei sentimenti, delle mie aspirazioni, dei miei dubbi, dei miei interrogativi, delle mie paure e incertezze, delle mie debolezze. Dei miei segreti.

Ecco, m'accorgo che a mano a mano che frana la mia sicurezza, a mano a mano che mi spoglio davanti ad altri, m'avvolge come una pace, una gioia, un senso di liberazione che non avevo mai conosciuto. E impercettibilmente, giorno dopo giorno, scopro che l'aprirsi, il narrare il mio «dentro», l'esternare la mia anima con crescente spontaneità mi porta dapprima inconsciamente, poi sempre più chiaramente e consapevolmente a camminare con le mie gambe, a decidere; a compiere delle scelte. A gestirmi.

E che cos'è la riconquistata capacità di gestirmi se non un tornare alla ragione?

E cos'è questa appagante sensazione di poter finalmente

aprirmi agli altri se non una presa d'atto che il Gruppo – il Noi – è stato capace di rompere, di aiutarmi a rompere il mio isolamento, il mio essere riccio?

Siamo giunti a credere che una potenza più grande di noi ci avrebbe riportato alla ragione. Ce n'è voluto di tempo, per abbattere le prime barriere della mia solitudine, madre di tanti miei comportamenti negativi!

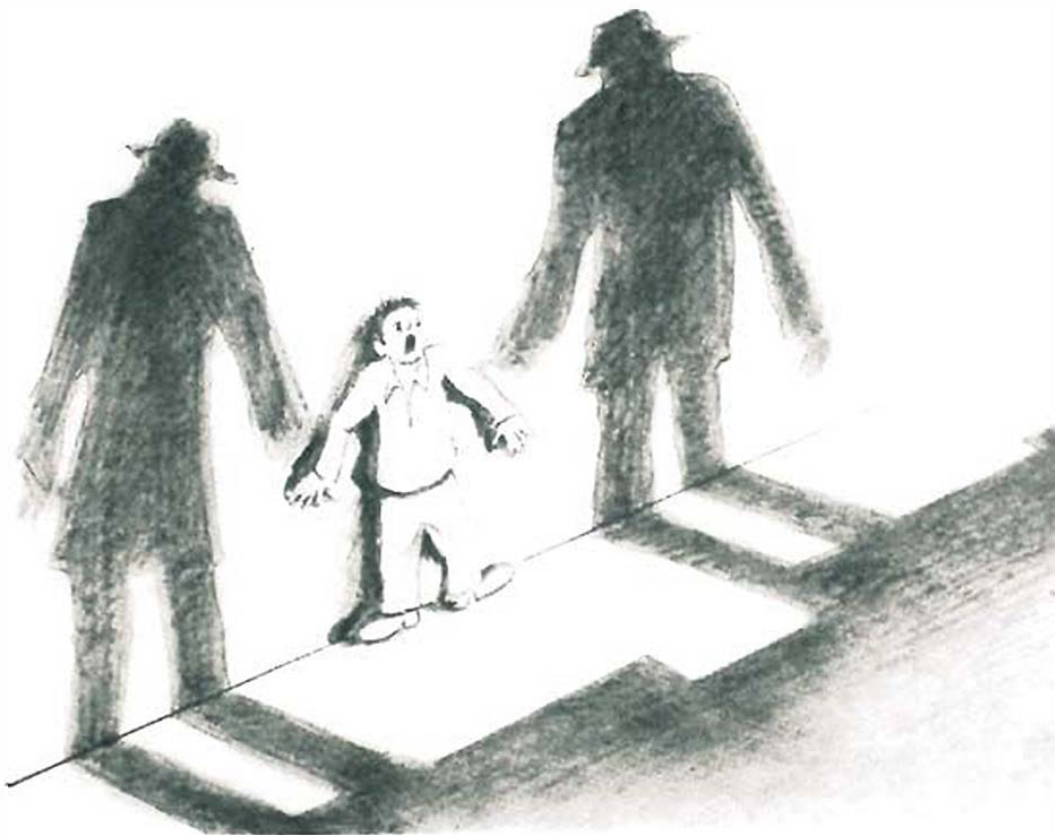
Capire che qualcuno era comunque in grado di comprendermi, di aiutarmi; accorgermi che qualcuno finalmente m'ispirava fiducia e che questo qualcuno era tale perché egli stesso era passato o stava passando per le mie stesse esperienze emotive; questo, anche, m'ha consentito di rompere l'involucro dove da sempre, forse, io stavo racchiuso. Ma tutto ciò dipendeva dal fatto, o dal solo fatto che finalmente nella mia vita

avevo incontrato qualcuno che m'ispirava fiducia o dipendeva anche dal fatto che, tormento dopo tormento, percipivo dentro di me l'impotenza, l'innaturalezza, il non senso del mio vivere solo con e per me stesso?

Così, sempre molto adagio, ho cominciato a capire che non potevo continuare ad avere fretta di trovare immediato e totale appagamento di tutte le mie aspirazioni; che dovevo sottoporre ad attenta verifica queste mie stesse aspirazioni; che non potevo pretendere sempre risposte esaurienti a tutte le mie domande. Avvertii che esisteva una possibilità di cambiamento. E mi sono ritrovato nel 3° Passo quando ho capito che se c'è in me questa possibilità non posso pretendere che questo mio stesso cambiamento avvenga quando dove e come lo voglio io.

Emilio - Mantova





Come dice il Libro A.A.: «La paura è un pericoloso corrosivo che penetra nel tessuto della nostra vita». La paura è sicuramente un ostacolo alla ragione e all'amore e naturalmente rinforza la rabbia, la vanagloria e l'aggressività. È alla base del penoso senso di colpa e della depressione paralizzante. Il presidente Roosevelt rimarcò giustamente che «Non abbiamo niente da temere, tranne la paura stessa».

Questa affermazione è severa ed è forse un po' troppo rigida. A causa della sua abituale forza distruttiva, abbiamo scoperto che la paura può essere il punto iniziale per cose migliori. La paura può essere il primo passo sia verso la prudenza che verso il rispetto degli altri. Essa può indicare il sentiero che porta alla giustizia come quello che porta all'odio. Più abbiamo il senso del rispetto e della giustizia, più possibilità avremo di

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 4

LUGLIO-AGOSTO 1984

nove anni di odio e d'amore

Mi chiamo Angela e sono la moglie di un alcolista.

Sono cresciuta in una famiglia di contadini, quelle grandi famiglie dove comandavano i nonni. In casa c'erano tre zii che bevevano. A quindici anni la famiglia si divise ed io fui finalmente serena, però mi portavo sempre nel cuore il pensiero che non sposerò mai un alcolista. Il destino mi fu nemico e a due mesi dal matrimonio mi mise alla prova. Mio marito cadde sulla strada colto da una crisi epilettica, salii con lui nell'ambulanza ed ebbe inizio il delirium tremens.

Si svegliò dopo diverse ore, pallido, sudato, stanco e sfigu-

rato, legato in un letto di ospedale.

Sola, sconvolta e disperata chiesi ai medici cosa aveva mio marito.

«Suo marito beve» mi risposero freddamente. Il mio cuore si strinse in una morsa, rimasi inebetita per un attimo, smisi di piangere e sentii dentro e intorno a me un senso di vuoto, come se qualcosa mi fosse stato tolto all'improvviso. Ripresi coraggio e affrontai la realtà, con la convinzione però che io, sua moglie, con il mio amore, la mia tenacia e il mio orgoglio avrei fatto smettere di bere mio marito. Così non fu, la strada da percorrere fu lunga e desolata più di quanto io lo immaginassi.

Il medico mi consigliò di lasciarlo, di fregarmene: «Lei diventa pazza per un uomo che beve» mi disse. «Se volessi divorziare, dottore, non avrei bisogno di lei, ma di un avvocato» – risposi.

La mia vita diventava ogni giorno più insopportabile e più incontrollabile; sono scappata da casa per poi ritornare. Il suo alcolismo aveva preso possesso anche di me; controllavo il suo bere, cercavo le bottiglie nascoste, a volte la mia testa era vuota, andavo avanti senza meta, senza equilibrio e senza orientamento.

Il suo bere mi aveva fatto girare sulla stessa pista, appiccicata a lui, senza potermi staccare, con la sola differenza che lui beveva e io no. Passarono così nove anni di sofferenze, di umiliazioni, di odio e di amore.

Decisi infine di andare in Al-Anon lì mi sentii subito capita, mi ascoltarono ed aiutarono con tanta comprensione, calore e affetto. Quel calore, quell'affetto e quella comprensione che nessuno aveva mai potuto darmi. Solo Al-Anon dove si riunivano persone che avevano avuto le mie stesse esperienze poté man mano che frequentavo tra-

smettermi la speranza che un giorno mio marito sarebbe diventato sobrio.

Col programma di Al-Anon ho cercato di cambiare me stessa, di vedere mio marito con altri occhi, di essergli sì vicina, ma nello stesso tempo staccarmi dal suo problema. Quando ho capito che l'alcolismo è una malattia, molte volte mi ha fatto pena e tenerezza. Ho lottato molto per convincere mio marito a venire ad Alcolisti Anonimi e un giorno è venuto ed è venuto per due mesi, sempre ubriaco; poi lasciò il gruppo, non ne voleva più sapere e continuava a bere.

Al-Anon e AA mi incoraggiavano più che mai. Da parte mia cercavo di applicarmi molto al programma e, a sei mesi dal mio inizio in Al-Anon, accadde il miracolo: mio marito smise di bere. Quel giorno del 27 luglio del 1981 non lo dimenticherò mai: a mezzogiorno era ubriaco e poi neanche più un goccio! Mio marito ricominciò, poi, a frequentare AA e grazie a Dio, al gruppo e a mio marito sono trascorsi due anni e mezzo di serena sobrietà e felicità per entrambi.

Angela

lettera ad un alcolista

Sono tua moglie, la moglie di un alcolista.

Anch'io ho bisogno di aiuto, aiuto per comprendere te, l'alcolista. Aiuto affinché i nostri figli possano crescere protetti in una casa serena. Non sono capace di convincerti a dire la verità.

La mia difesa è quella di non crederti e dirigo le attenzioni solo su di me. Non mi volere male se mi è capitato una volta di non credere alla verità che hai detto. La fiducia cresce solo con calma e deve avere una base solida. Sii onesto con te stesso. Il solo essere umano che crede ai tuoi trucchi sei tu, invece io sono già maturata. A causa dell'alcolismo sono diventata una donna diplomatica, più furba di quanto tu abbia mai creduto, non sono annebbiata dall'alcool. Non darmi la colpa del fatto che sei caduto in tutte le trappole da quando non sostengo più il mondo finto della tua vita affinché tu ti senta responsabile della tua vita e dei tuoi problemi. Non mi volere male se non rimango con te sulla strada dell'autodistruzione che tu evidentemente

devi seguire. Non è che tu sia meno importante per me, ma per la mia salute spirituale e per il mio benessere devo staccarmi da te e dal tuo problema. Non trarre vantaggio se non perdo così presto la pazienza come prima, sono solo un essere umano e la mia «miccia» benché diventata più lunga è ancora molto corta.

Credimi se ti dico che è mio desiderio sincero liberarmi dalle conseguenze che questa malattia comporta. Ora sto lottando per avere la mia salute spirituale ed il mio diritto di esistere come essere indipendente, perciò non ostacolare gli sforzi che faccio per riuscire nella vita, rimproverandomi di averti causato una crisi.

Devo staccarmi dal tuo problema con amore affinché possa sopravvivere. Ti amo. Sono tua moglie, la tua alleata più intima, la tua migliore amica e rimango con te. So che con l'aiuto di Dio possiamo riuscire.

Una moglie

Traduzione dal tedesco da Al-Anon Milano, non controllata dai Servizi Generali.

Sarà l'ingenuità del «novellino», ma alcune delle difficoltà che si incontrano ad organizzare sul piano nazionale Al-Anon, io non le capisco molto. Soprattutto mi sembra che spesso si confondano i piani di discussione: da quello giustamente critico che si propone di migliorare l'efficienza dell'organizzazione nazionale e propone possibili soluzioni con un attento occhio alle Dodici Tradizioni, si passa troppo spesso, e da tutte le parti in causa, al piano personale.

Mi spiego meglio: eventuali critiche all'organizzazione non riguardano, né devono riguardare, le *persone* che finora generosamente e con dedizione si sono dedicate ai servizi.

Mi sembra che in alcuni casi, sfugga il fatto principale: i gruppi sono cresciuti, in Italia negli ultimi quattro anni si sono diffusi a macchia d'olio (soprattutto al Nord e a Roma) e con significative, anche se rare eccezioni in regioni più isolate e meno raggiungibili (Sardegna, Sicilia, Calabria e Puglia).

Alla nuova situazione dovrebbe corrispondere un'organizzazione attenta e impegnata alle diverse esigenze che si

**per favore,
vorrei capire
anch'io !!!**

pongono nelle situazioni territoriali ove i singoli gruppi operano.

Grata, dunque, specialmente come nuova, a chi ha lavorato nel passato, in silenzio e tra mille difficoltà, vorrei però poter discutere serenamente e senza grosse emotività sul futuro dei gruppi e sull'organizzazione dei Servizi nazionali.

Mi sembra sia molto importante la costituzione del Comitato che dovrà studiare nei dettagli se e come potrebbe verificarsi una trasformazione senza scosse e senza eccessivi traumi verso una nuova organizzazione.

Sarà inoltre arricchente e interessante il confronto a Rimini ove sarà possibile confrontare le diverse opinioni, consentendo a tutti di esprimere il proprio parere prima di prendere qualsiasi decisione.



Sarà davvero l'occasione migliore per vedere come la crescita in Al-Anon non venga solo legata al nostro privato, ma sia davvero capace di estendersi all'esterno.

In questo contesto fondamentale è ricordare la XII tradizione: «L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni e dobbiamo sempre ricordarci di porre i principi al di sopra delle persone».

L'anonimato indica la strada per poter andare al di là di noi stessi; consente di liberarci dalla nostra abitudine di valorizzare eccessivamente il nostro «ego».

È un concetto importante che riguarda sia la vita all'interno dei gruppi che il servizio a livello nazionale; troppo spesso la gente solleva critiche, senza essere disposta ad assumersi delle responsabilità

reali, questo accade comunemente nei gruppi, dove non dovrebbe esistere il disimpegno e una certa superficialità.

A causa di questo atteggiamento, all'interno del gruppo, i pochi disponibili vengono caricati di impegni, fino a monopolizzare, quasi, una serie di funzioni. È difficile sapere, come sempre, se nasca proprio da questa situazione il sentire Al-Anon come una creatura propria, piuttosto che come «gruppo», cioè un corpo in crescita, bisognoso di cure, ma anche di strumenti adatti ad autogestirsi.

Eppure i principi su cui regolarsi ci sarebbero: gli incarichi devono essere a rotazione, più persone devono contribuire con funzioni diverse all'armonico crescere del gruppo, dimenticando interessi personali o cercando gratificazioni.

Se queste sono le premesse, non mi sembra difficile affrontare serenamente e con profondo spirito Al-Anon (tolleranza, pazienza, umiltà) l'eventualità di apportare miglioramenti all'attuale organizzazione dei singoli gruppi e a livello dei Servizi nazionali.

Daniela - Roma

ero partita per Bologna...

Ero partita per Bologna con la precisa intenzione di annotare i momenti più gradevoli e significativi del nostro incontro e farvi una piccola cronaca della giornata. Purtroppo però, una improvvisa indisposizione, mi ha impedito di partecipare alla riunione: ho imparato dal nostro programma ad accettare serenamente le cose che non posso cambiare e resto con la speranza di poter partecipare la prossima volta.

Mentre tornavo a Roma pensavo a voi tutti che stavate lavorando anche per me e non ho potuto evitare un momento di commozione. Pensavo alla nostra Al-Anon ed a quanto ero stata fortunata, quattro anni or sono, a trovarla sulla mia strada proprio al momento in cui la mia vita era divenuta ingovernabile. Pensavo che voi cravate là, in quella riunione, per garantire a me ed a quelli che ancora devono arrivare, la continuità e la sopravvivenza di questa nostra cara

Al-Anon e per proteggerne l'unità ricercando in comune i modi migliori per applicare le 12 Tradizioni alla vita quotidiana di tutti i Gruppi d'Italia.

Questi pensieri mi hanno consolata e rassicurata. Tornata a Roma, passata la mia indisposizione, sono tornata al mio Gruppo e, per coloro che attendevano notizie, non ho potuto fare altro che parlare della mia estrema fiducia nella Coscienza di Gruppo di Al-Anon italiana e della certezza che l'Assemblea dei Segretari non farà altro che proseguire il suo lavoro nell'assoluto rispetto delle Tradizioni, soprattutto antepo-
nendo l'unità e la sopravvivenza di Al-Anon a qualsiasi tipo di interesse personale, conscia delle sue responsabilità nei confronti di chi ancora soffre e del loro diritto di trovare una Al-Anon in grado di portare, ovunque qualcuno chieda aiuto, il suo messaggio di vita.

Gina - Roma

grazie, carissimi amici...

Mi è stato chiesto di dire due parole sulla riunione di Bologna da pubblicare sul Notiziario. Ho già redatto il verbale e non vorrei ripetermi. Descrivo pertanto le mie impressioni personali ed i miei sentimenti.

Tornata a Milano abbastanza stanca ho ripensato a ciò che è avvenuto a Bologna impegnandomi a trovare solo il lato umano positivo e costruttivo. Devo dire sinceramente che questa riunione mi ha molto caricato spiritualmente. Innanzitutto l'incontro con tanti amici, vedere anche solo di sfuggita un viso già conosciuto, udire un «ciao» semplice ma carico di affetto e simpatia, sentire che l'abbraccio di una persona, magari non completamente identificata, è sincero e comprensivo, mi dà tanta fiducia e coraggio ed è per me sempre un avvenimento meraviglioso, nonostante mi crei sempre poi dei sensi di colpa. In queste occasioni vor-

rei parlare con tutti personalmente, vorrei salutare e scambiare una parola amichevole con ognuno, ma questo purtroppo non avviene.

Al ritorno mi accorgo di non avere involontariamente salutato una persona, di non avere finito il discorso con un'altra, di non aver risposto ad un'altra ancora. Mi consola solo la certezza di non essere giudicata male, ma di essere compresa e magari anche giustificata dagli amici. Il lato più positivo di questo incontro bolognese è l'aver avuto ancora una volta la certezza di avere amici sinceri, amici su cui potrò sempre contare, amici che hanno sempre fiducia in me e che mi stimano. In Al-Anon ho capito quanto sia vero quel che è scritto nel nostro benvenuto: «...non potrete andare d'accordo con tutti...» e cerco di accettare che non posso aspettarmi di essere accettata, capita, approvata ed acclamata da tutti. Ultimamente ho

INSERTO DA STACCARE

compreso che per non essere delusa non devo aspettarmi niente: le frustrazioni sono sempre più grandi quanto più grandi sono le aspettative. Alla riunione di Bologna sono andata senza aspettative e per una crescita spirituale ed umana. Ho potuto così godere veramente e pienamente di tutto ciò che ho ricevuto. E sinceramente non ho ricevuto tanto solo da altri, ma mi sono accorta che in fondo i miei sentimenti e le mie reazioni sono senz'altro migliorati in questi ultimi anni e questo mi ha dato una grande soddisfazione. Ho constatato che sono un po' cresciuta, che non ho buttato via questi anni in Al-Anon ed è proprio questo che ho sempre cercato in Al-Anon ed è per questo che continuo a lavorare, e, fino a quando avrò tanti amici cari e sinceri, so che, se anche il cammino sarà lungo e faticoso, potrò superare gli ostacoli.

Grazie carissimi amici, mi continuate a dare moltissimo: più io desidero dare a voi, più invece da voi ricevo. Tuttavia spero sinceramente di riuscire a contraccambiare e soprattutto di non deludervi mai.

Gianna

Il Centro Nazionale su invito di alcuni partecipanti alla riunione di Bologna, ha costituito un comitato per lo studio e la modifica dello Statuto e dell'applicazione progressiva del Manuale di Servizio.

Detto comitato presenterà il proprio lavoro che dovrà essere approvato o meno da tutti i gruppi nella prossima Assemblea Nazionale che si terrà a Rimini nei giorni 6 e 7 ottobre prossimo venturo.

Si sono resi disponibili a formare questo comitato: Ernesto (Roma), Federico (Domegliara), Franco (Bergamo), Mario (Roma), Paolo (Saronno), Patrizia (Pesaro).

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».

IL PROBLEMA DELLA PAURA

trovare l'amore che può tollerare molto ma che tuttavia può essere dato liberamente.

La paura quindi non è necessariamente distruttiva, in quanto gli insegnamenti derivanti dalle sue conseguenze possono condurci a valori positivi. Liberarsi dalla paura è un'impresa che occupa tutta un'esistenza e che non potrà mai essere compiuta interamente. Quando siamo sotto accusa, seriamente malati o in altre condizioni di insicurezza,

reagiamo tutti, bene o male, a seconda dei casi. Solo il vanaglorioso si proclama completamente libero dalla paura, nonostante la sua spavalderia sia in effetti radicata nelle paure che ha temporaneamente dimenticato.

Quindi, il problema di vincere la paura ha due aspetti. Noi dovremo cercare di liberarci il più possibile dalla paura. In seguito avremo bisogno sia del coraggio che della grazia per occuparci in modo co-

struttivo di qualsiasi tipo di paura rimastaci. Tentare di capire le nostre paure e quelle degli altri non è che il primo passo. L'interrogativo più grande è come e dove procediamo da questo punto.

Sin dagli inizi di A.A. io ho osservato come migliaia di miei compagni siano diventati sempre più capaci di comprendere e trascendere le loro paure. Questi esempi sono stati di enorme aiuto e di ispirazione. Forse alcune delle mie esperienze sulla paura e il suo estendersi sino a un punto incoraggiante, possono avere qualche utilità.

Da bambino ebbi alcuni seri traumi emotivi; avevo dei problemi familiari, delle malformazioni fisiche e così via. Certamente altri bambini passano attraverso questi handicaps emotivi, uscendone tuttavia indenni. Ma non io. Evidentemente ero ipersensibile e quindi estremamente pauroso. Comunque, sviluppai una fobia positiva, ritenendo di non essere e di non poter mai diventare come gli altri ragazzi. Inizialmente ciò mi portò ad uno stato depressivo e in seguito mi portò ad isolarmi.

Ma queste sofferenze infan-

tili, tutte generate dalla paura, divennero così insopportabili da farmi diventare tremendamente aggressivo. Pensando di non poter mai appartenere a niente e a nessuno, e giurando di non accettare mai uno status sociale di secondo piano, credetti di dover dominare su qualsiasi cosa scegliessi di fare: lavoro o gioco che fosse.

Siccome questa regola di vita iniziò ad avere successo, secondo l'idea che avevo allora del successo, divenni immensamente felice. Ma quando occasionalmente un'impresa falliva, provavo rancore e depressione, che potevano essere curati soltanto con il prossimo trionfo. Molto presto, perciò, cominciai a valutare tutto in termini di vittoria o di sconfitta, tutto o niente. La sola soddisfazione che conoscevo era quella di vincere.

Questo era il mio falso antidoto contro la paura e fu un atteggiamento sempre più marcato, che mi seguì tenacemente durante gli anni della scuola, la Prima Guerra Mondiale e durante l'agitata carriera di bevitore a Wall Street, fino all'ultima ora della mia completa rovina. Ma a quel tempo le avversità non erano

più uno stimolo ed io non sapevo se la mia paura più grande fosse quella di vivere o di morire.

Il mio atteggiamento di base nei confronti della paura è molto comune; naturalmente ne esistono altri. Indubbiamente le manifestazioni di paura e i problemi che esse comportano sono così numerosi e complessi che in questo breve articolo non è possibile descriverne alcuno nei dettagli. Possiamo solo esaminare quelle risorse spirituali ed i principii con i quali essere capaci di affrontare e di occuparci della paura in tutti i suoi aspetti.

Nel mio caso, la base della mia libertà dalla paura è quella della fede: una fede che, nonostante tutte le apparenze contrarie, mi porta a credere in un universo che ha un senso. Per me questo significa credere in un Creatore che è onnipotente, che è giustizia e amore; un Dio che mi ha dato uno scopo, un significato e il destino di crescere, per quanto poco e lentamente, a Sua immagine e somiglianza. Prima della rivelazione della fede avevo vissuto come un alieno in un cosmo che troppo spesso

mi sembrava ostile e crudele. Per me in esso non poteva esserci nessuna sicurezza interiore.

Il Dr. Carl Jung, uno dei tre fondatori della moderna psicologia, aveva una profonda convinzione su questo grande dilemma del mondo d'oggi. In parafrasi, questo è quanto egli disse in merito: «Qualsiasi persona che abbia raggiunto l'età di quarant'anni e non ha ancora i mezzi per capire chi sia, dove stia o dove sta andando, non può fare a meno di diventare, in un modo o nell'altro, nevrotica. Ciò è vero sia che la sua giovinezza ricerchi il sesso, la sicurezza materiale e sia che il suo posto nella società sia stato più o meno soddisfatto». Quando il dottore ha usato l'espressione «diventare nevrotica», avrebbe potuto anche dire: «tormentata dalla paura».

Questo è esattamente il motivo per cui noi A.A. poniamo l'accento sul bisogno di credere in un Potere Superiore, comunque noi possiamo definirlo. Dobbiamo trovare una vita nel mondo piena di grazia e di spirito, che certamente è una nuova dimensione per gran parte di noi. Sorprendente-

mente la nostra richiesta per raggiungere questa condizione di essere, non è troppo difficile da formulare. La nostra consapevolezza di essa abitualmente inizia nel momento in cui abbiamo sinceramente confessato la nostra impotenza a procedere da soli e ci rivolgiamo a qualsiasi Dio che esiste – o possa esistere –. Il dono della Fede e della consapevolezza di un Potere Superiore ne è il risultato. Così come cresce la fede, cresce pure la sicurezza interiore. La grande paura del nulla comincia a cedere. Quindi, noi di A.A. riteniamo che il nostro antidoto principale contro la paura sia il risveglio spirituale.

La mia percezione spirituale fu improvvisa e assolutamente convincente. Immediatamente divenni una parte – sia pure piccola – di un cosmo governato dalla giustizia e dall'amore nella persona di Dio. Questo era ancora la verità, nonostante le conseguenze della mia ostinazione e della mia ignoranza, o quelle dei miei compagni di viaggio sulla terra. Era una nuova e positiva sicurezza, che non mi ha mai abbandonato.

Mi fu concesso di conosce-

re, almeno per il momento, cosa fosse l'assenza della paura. Naturalmente la mia fede non è in sostanza diversa dai risvegli spirituali che innumerevoli A.A. hanno da allora ricevuto – fu soltanto più immediata –. Ma anche questo nuovo punto di riferimento – sebbene fosse estremamente importante – segnò soltanto l'inizio del cammino su quel lungo sentiero che porta lontano dalla paura e verso l'amore. I vecchi e profondi segni provocati dalle inquietudini non scomparvero all'improvviso e per sempre: essi riapparvero e talvolta in modo allarmante.

Essendo il beneficiario di un'esperienza spirituale così incredibile, non fu affatto strano che la prima fase della mia vita A.A. fosse caratterizzata da un eccessivo orgoglio e da una condotta autoritaria. Il forte desiderio di avere ascendente sugli altri e di riceverne il consenso, il desiderio di essere *il capo*, erano ancora in me. Ed ora questo comportamento poteva anche essere giustificato – tutto in nome del bene! –.

Per fortuna accadde che questa vistosa fase della mia

spavalderia, durata alcuni anni, fu seguita da una serie di avversità. Le mie richieste di consenso, basate ovviamente sulla paura di non ottenerne abbastanza, cominciarono a scontrarsi con quelle, identiche, dei miei compagni A.A. Per questo motivo la loro occupazione di salvare l'Associazione da me e quella mia di salvarla da loro, divenne di primaria importanza. Naturalmente questo comportamento produsse rabbia, sospetti e ogni sorta di spiacevoli avvenimenti. In un periodo tanto difficile dei nostri affari, che ora ripensandoci sembra piuttosto divertente, alcuni di noi cominciarono ad assumere un atteggiamento di supremazia. Per anni, gli A.A. desiderosi di potere, agirono in modo sfrenato. Ma nonostante questa terribile situazione, furono creati i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di A.A. Questi principii furono designati soprattutto per limitare il proprio ego e quindi per limitare le nostre paure. Noi speravamo che essi ci avrebbero tenuti uniti, incrementando l'amore verso gli altri e verso Dio.

Pian piano cominciammo ad avere la capacità di accetta-

re i peccati degli altri, così come le loro virtù. Fu in questo periodo che inventammo l'efficace e significativa espressione: «Cerchiamo di amare la parte migliore degli altri – e di non temere mai il loro lato peggiore». Dopo una decina d'anni passati a mettere in pratica questo amore e i consigli suggeriti dai Passi e dalle Tradizioni A.A. per limitare il proprio egocentrismo nell'ambito della nostra Associazione, le terribili paure per la sopravvivenza di A.A. svanirono.

La messa in pratica dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni di A.A. produsse anche nella nostra vita privata una incredibile liberazione da qualsiasi forma di paura, nonostante i grandi problemi personali. Quando la paura persisteva, sapevamo a cosa era dovuta e con la grazia di Dio diventammo capaci di affrontarla. Cominciammo a vedere ogni avversità come un'opportunità offertaci da Dio per sviluppare quel tipo di coraggio che nasce dall'umiltà piuttosto di quello che nasce dalla spavalderia. In questo modo avevamo la capacità di accettare noi stessi, le nostre

condizioni e i nostri compagni.

Con la grazia di Dio scoprimmo anche di poter morire con decoro, con dignità e con fede, sapendo che «il Padre si occupa di tutto».

Noi A.A. ci troviamo oggi a vivere in un mondo caratterizzato come non mai da paure distruttive. Ma nonostante ciò notiamo delle grandi manifestazioni di fede e un meraviglioso desiderio di giustizia e di fratellanza. Tuttavia nessun profeta può predire se l'esito del mondo sarà una distruzione totale o l'inizio, con la guida di Dio, di un'era splendida, ancora sconosciuta all'umanità. Sono sicuro che noi A.A. comprenderemo questa aspettativa. Nel nostro microcosmo abbiamo sperimentato la stessa condizione di terribile incertezza, ognuno nella propria vita. Senza esserne orgogliosi noi A.A. possiamo affermare di non temere l'esito del mondo, qualunque esso sia. Questo perché abbiamo avuto la capacità di sentire e di affermare con convinzione: «Non avremo paura del male – sia fatta la Tua volontà e non la nostra».

Anche se ripetuto molte volte, il seguente aneddoto tuttavia è sempre attuale.

Il giorno in cui il nostro paese subì l'attacco di Pearl Harbor, un amico di A.A. – una delle più grandi figure spirituali che potremo mai conoscere – camminava per una via di St. Louis. Era il nostro benamato Padre Edward Dowling, dell'Ordine dei Gesuiti. Anche se non era un alcolista, egli era stato uno dei fondatori e uno degli ispiratori principali del gruppo A.A. della sua città. Poiché tanti suoi amici, abitualmente sobri, si erano attaccati alla bottiglia allo scopo di cancellare le conseguenze del disastro di Pearl Harbor, Padre Ed era comprensibilmente angosciato dalla possibilità che il suo amato gruppo A.A. difficilmente avrebbe potuto superare questo momento. Per lui ciò sarebbe stato un disastro maggiore.

In quell'istante Padre Ed venne raggiunto da un membro A.A., sobrio da meno di un anno, il quale lo coinvolse in un'animata conversazione spirituale – soprattutto su A.A. Con sollievo Padre Ed notò che il suo amico era perfettamente sobrio. Questi non

accennò all'episodio di Pearl Harbor.

Meravigliandosi di ciò, il buon Padre chiese: «Com'è che non hai niente da dire su Pearl Harbor? Come puoi parlare tranquillamente con un peso come questo?».

«Beh», replicò l'A.A., «Sono davvero sorpreso che non lo sappiate. Ognuno di noi A.A. ha già avuto la sua personale Pearl Harbor. Perché noi alcolisti dovremmo tormentarci anche per questa?».

Bill W.

(cofondatore di A.A.)



Un alcolista anonimo, un giorno, telefonò in Paradiso e all'angelo centralinista chiese se ci fossero riunioni A.A. anche lì. Il centralinista gli rispose che si sarebbe informato presso San Pietro e se egli avesse richiamato di lì a poco avrebbe saputo dargli le informazioni giuste.

Quando l'alcolista richiamò, l'angelo gli disse che si era informato e che doveva

comunicargli due notizie, una buona ed una cattiva.

«Mi dia prima quella buona», disse l'alcolista.

«Quella buona – rispose l'angelo – è che le riunioni A.A. ci sono anche qui, anzi ce ne è una proprio stasera».

«E quella cattiva?», domandò l'alcolista.

«È che la riunione di stasera la terrai proprio tu!», rispose l'angelo.

tante emozioni una risposta

Un fiume di macchine gialle ed io ero lì, imbottigliata nel parcheggio. L'angoscia di un eventuale ritardo mi prese.

«Accidenti – mi dissi – questa proprio non ci voleva!».

Mi appellai allora alla Preghiera della Serenità e fui invasa da una tranquillità interiore che tolse ogni affanno. Decisi che avrei telefonato per prendermi un giorno di ferie. Non sacrificavo nulla se questo poteva servire a togliere l'ansia che altrimenti mi avrebbe emotivamente coinvolta. Attesi, dicendomi che sarebbe stato piacevole godersi la manifestazione dei tassisti romani sotto il Campidoglio.

Fui felice di questa «cosa» che per me sarebbe stata una novità.

Avrei anche potuto lasciare la macchina ed andare a piedi ma, non riuscivo a spiegar-me-

ne il motivo, desiderai restare.

Guardavo incuriosita ed improvvisamente lo vidi: aveva lo sguardo assente, l'andamento lento, le spalle ricurve; camminava quasi sorretto da un amico fra il corteo di macchine gialle ed altri tassisti appiedati.

Fu un attimo e tornai indietro nel tempo. «È lui – urlai dentro di me – è il compagno di C.».

Cara C. Quando io entrai in A.A. sentii parlare di Te. «Una nostra amica sta morendo» dicevano ed io ascoltavo con la mente ancora confusa ed annebbiata. Poi seppi che ci avevi lasciati, distrutta da un tumore e lui, il tuo compagno, raccontò che sapevi... ma non avevi voluto ribere. Non potevo capire, allora, la tua scelta. Mi dissi soltanto che io avrei ribevuto, tanto stavo per morire.

Fu pensando questo che iniziai a correre dietro di lui nel tentativo di raggiungerlo. Non mi rendevo conto di essere fuori posto fra quei dimostranti calmi ed ordinati.

Ricordo di aver gridato «Èhi! Èhi!» perché non ricordavo il suo nome. Gli fui presto vicina, quasi avessi avuto le ali ai piedi. Gli poggiavi la mano sulla spalla e soltanto allora si voltò. Lo sguardo apparve ancora più smarrito ed assente di quanto mi era sembrato. Vidi nei suoi occhi quell'angoscia che ben conosco e che per tanti anni mi ha posseduta durante l'alcolismo attivo.

«Ciao – quasi gridai – come stai? – mi guardava con curiosità – Ti ricordi?». Una lieve ombra di luce illuminò il suo sguardo mentre rispondeva: «Certo che ricordo! Come stai? io non riesco; vedi, anche ora avrei voglia di bere; anzi credo che me

ne andrò da questa manifestazione».

Lentamente eravamo usciti dalla fila e ci eravamo spinti verso il marciapiede. Continuò a raccontarmi di sé, del suo tormento per la perdita della compagna, della sua «non accettazione». Ricordò il Gruppo e disse di sentirsi molto solo. «Tornerò», aggiunse.

Lo salutai dicendogli che lo avremmo atteso.

Quando tornai alla mia macchina provai una gioia indescrivibile. Piansi mentre andavo al lavoro. I tassisti avevano creato un varco fra le loro auto per permettermi di uscire. Non potevano aver udito ciò che io e l'amico ci eravamo detti ma un passaggio si era aperto.

Non presi il giorno di ferie. Arrivai puntuale al lavoro ed i colleghi mi chiesero il perché di quella «luce negli occhi».

Rossana - Roma

Ci giungono molti scritti in versi, Ve ne siamo grati, ma il Comitato di Redazione ha deciso, per ora, di non pubblicare poesie.



Signori, un po' di ... "spirito"!!



— IL PIENO PER FAVORE !!! —

Il VII passo come lo vedo io

Mi chiamo Mario e sono un alcolista.

Metto in comune con voi come ho messo in pratica il 7° Passo o meglio come vorrei riuscire a viverlo in quanto con solo 20 mesi di sobrietà non credo di averlo fatto completamente e nel migliore dei modi. Leggendolo, mi sono trovato per la seconda volta di fronte l'umiltà. La prima volta che ho affrontato il problema (umiltà) è stato quando ho compiuto il primo passo, cioè quando ho accettato incondizionatamente la mia impotenza di fronte all'alcool. Dopo aver toccato il mio fondo, il desiderio di smettere di bere aveva ormai preso il sopravvento sull'alcool.

A questo punto ho dovuto chinare umilmente la testa di fronte alla realtà e dichiararmi alcolista, e come tale ero pieno di me, orgoglioso, presun-

tuoso, credevo di sapere tutto, quando ancora non sapevo l'A.B.C. del mio male che allora chiamavo vizio. Con questa ammissione per la prima volta ho usato l'umiltà ma era un'umiltà passiva, rassegnata, servile, sragionata ma capivo, sentendo l'esperienze degli altri, che questa era l'unica via da seguire. Con il 7° passo ho ritrovato il mio Dio, il Dio che prima avevo perso, con cui non riuscivo più a comunicare poiché mi mancava la verità della fede e l'umiltà necessaria per chiedere e per pregare.

Io da Dio pretendevo solo, ma non davo, gli chiedevo di farmi smettere di bere ma non provavo a lasciare il primo bicchiere.

Mettendo in pratica il 7° passo io chiedo con umiltà di darmi la forza e la saggezza di non toccare il primo bicchiere. Quando avevo un impegno o



di lavoro o familiare io bevevo per affrontarlo, pretendendo che Dio mi aiutasse a portarlo a buon fine.

Ora con umiltà e preghiera chiedo e non pretendo che mi conservi la sobrietà, la lucidità e la calma per affrontare le difficoltà o almeno la serenità di accettarle senza dover ricorrere al bere. Per concludere, l'umiltà non l'intendo più remissione ma coraggio, poiché chiedere umilmente aiuto non è remissione bensì coraggio e non è umiliarsi il chiedere scusa a chi abbiamo fatto dei torti. Non è umiliazione o

bigotteria pregare Dio affinché Egli mi aiuti, non risolvendo per me i mille problemi quotidiani, ma mi guidi affinché io possa agire nel migliore dei modi. Così chiedendo mi accorgo che Dio mi infonde coraggio e fiducia. Pertanto se voglio che Dio mi aiuti a rimediare alle mie deficienze debbo sempre rivolgermi a Lui con il coraggio di essere sincero sia nei pensieri che nelle azioni, cioè umilmente, che è poi il fine del 7° passo.

Grazie

Mario - Roma



A.A. senza bisogno di coraggio

Vent'anni fa, proprio in questa stagione, cominciai a capire che non ero in grado di moderarmi nel bere perché, anche se passavano molti giorni, allora, senza che io toccassi alcool, mi bastava prenderne un poco per non riuscire più a fermarmi, fino alla sbronza senza memoria ed io non volevo.

Mi affidai agli psichiatri, diventai farmacodipendente e trascorsi la vita alternando periodi di cure con gli psicofarmaci a periodi di alcolismo attivo.

Passarono moltissimi anni prima che io avessi notizia di A.A. e quando ne sentii parlare non credetti che «funzionasse», perciò solo l'anno scorso, disperata, vi approdai come all'ultima spiaggia e... «ha funzionato»: non smisi subito di bere, ma, miracolosamente, un giorno della fine di

luglio, fu il primo di una lunga serie di giorni «puliti».

È bello riflettere su quanto oggi, senza i due falsi amici che per tanto tempo mi sono stati compagni, sia cambiato il mio atteggiamento di fronte alla vita: so che essa non è la favola bella che io volevo che fosse ed appena l'anima mia ha accettato questa realtà, ho avuto una sensazione meravigliosa, sconosciuta, indefinibile: c'è voluto del tempo per capire da che cosa nascesse: dopo tanti anni trascorsi con la paura di vivere, avevo cominciato a vivere senza paura.

Alcuni giorni portano avvenimenti lieti ed io non mi rovino più la gioia con la paura di perderla: so che passerà e proprio per questo la vivo profondamente, grata al Potere Superiore che me l'ha concessa.

Altri giorni portano grossi

problemi che non sempre possono avere una soluzione gradita, i dispiaceri non mancano e l'angoscia a volte si presenta senza un apparente motivo, ma io ora, a differenza di quanto mi accadeva in passato, non ho paura e vivo le difficoltà senza rabbia e senza nessun insensato desiderio di superarle a tutti i costi; vivo abbastanza serenamente anche il dolore ed il dolore passa e si alterna con la gioia.

«Buon tempo e cattivo tempo non durano tutto il tempo»: è una frase che conosco da sempre, me la sono ripetuta sempre; solo ora, però, non è più soltanto un insieme di parole, ma anche una convinzione profonda che mi rasserena.

È molto piacevole non avere più la presunzione di voler modificare tutta l'esistenza per ridurla ad un ipotetico modello felice, ma saper accontentarsi di cambiare solo le cose che si possono cambiare ed accettare le altre così come sono.

Penso sempre alla bellissima preghiera che noi A.A. recitiamo alla fine di ogni riu-

nione e mi sono accorta che è una guida importantissima per vivere sereni.

La presunzione mi aveva portato delusioni insopportabili e il desiderio di dimenticare, paura infinita di fallire e la necessità di cercare disperatamente il coraggio, tanta rabbia e angoscia, e risentimento e frustrazione ed ira e... l'alcool, il più repellente nemico che io possa immaginare.

L'umiltà mi ha accompagnato in A.A. a chiedere aiuto ai miei fratelli, mi ha mostrato i miei limiti, mi ha insegnato che non posso cambiare ogni cosa ed infine mi ha fatto capire qual'è la via giusta.

Dopo aver cercato inutilmente la serenità per mille strade, essermi inventata una falsa gioia di vivere per mascherare l'angoscia, dopo aver affogato la disperazione in innumerevoli bicchieri di quel liquido orrendo, che neppure mi piace, ora sono cresciuta ed umilmente, serenamente e senza bisogno di coraggio, perché non ho più paura, ho cominciato a vivere.

Emma - Roma

Sono al riparo dietro ai torrioni della mia buona coscienza. Ho dato fuoco al passato, solo l'oggi m'interessa.

Non avrò timore di nulla, fuorché di me stesso, quando cerco d'ingannare la mia coscienza.

Voglio sconfiggere l'orgoglio con l'umiltà, il risentimento con l'amore, il trambusto con la calma, l'egoismo con l'altruismo, il male col bene e l'inquietudine con la pace ineffabile raggiunta nella quiete del silenzio interiore.



Il Centro di Studi in Economia e Cultura

☎ 74028002

intestato a: «INSIEME» in A.A.

Via Domenico Lupatelli, 62 c - 00149 Roma

L'ABBONAMENTO ANNUO È DI L. 15.000

abbonatevi!!!



CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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.***



sommario

- 1 Riceviamo e pubblichiamo, di Edoardo
- 2 Un sorriso di speranza, di Rosanna
- 3 L'Uccello del paradiso, di Gabriella M.
- 6 Ricordare per ritrovarsi, di Roberto D.C.A.
- 11 Un brutto sogno, di Silvana
- 13 Il risveglio, di Guglielmo
- 15 Riflessioni sui primi tre passi, di Emilio
- 20 Il problema della paura, da «Grapevine»
- 27 Una telefonata
- 28 Tante emozioni, una risposta, di Rossana
- 31 Il VII Passo, come lo vedo io, di Mario
- 34 A.A. senza bisogno di coraggio, di Emma

sommario inserto Al Anon

- I Nove anni di odio e d'amore, di Angela
- III Lettera ad un alcolista, una moglie
- IV Per favore, vorrei capire anch'io!!!, di Daniela
- VI Ero partita per Bologna..., di Gina
- VII Grazie, carissimi amici..., di Gianna

Si avvertono gli amici che «Insieme» non pubblica più le date degli anniversari di sobrietà: siamo in tanti ormai e non c'è più spazio.

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 potremmo concepirla.*
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 eseciente con Dio, *così come noi potremmo concepirla*, 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, io voglio
che la mano di A.A., sia sempre presente,
e per questo: io sono responsabile**

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il 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 simili 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

A.A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via Domenico Lupatelli, 62 e. - 00149 Roma - Tel. 06/5280476

Direttore Responsabile
Roberto Campa

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma

