

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO III - N. 6

BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 1984



A. A.

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

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

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

carissimi amici,

è già passato un anno da quando, armati di buonissime intenzioni e tanto timore di sbagliare, ci siamo messi al lavoro per fare sì che questo nostro «Insieme» rappresentasse una grande riunione di gruppo che accomuna tutti gli A.A. italiani, portando così il nostro messaggio al maggior numero possibile di alcolisti.

Oggi che sta per andare in macchina questo numero di dicembre ci è sembrato giusto scrivervi una letterina in cui vi diciamo: «Vi siamo grati; Vi vogliamo bene; e ci piacerebbe abbracciarvi tutti sotto un grande albero di Natale che ognuno di voi con le sue fantasie immaginerà più bello che mai».

E se da buoni A.A. continuate a lavorare di fantasia, vedrete che sotto quell'albero ci sono tanti amici che ci hanno confidato le loro storie, esperienze, riflessioni, arricchendo le belle pagine di Insieme.

Più sotto, come in una grande foto ricordo, vedrete fedeli lettori che con il loro abbonamento ci hanno permesso di sostenere le spese, che non sono poche, e ci hanno incoraggiato a continuare in questo compito di servitori di A.A. che, pur gratificandoci, ci chiede spesso molte ore di riunione che, non sottraiamo, come si potrebbe credere, ai nostri gruppi ove invece portiamo la ricchezza e l'esperienza tratta dall'esame attento dei vostri testi.

Mentre vi leggiamo sentiamo la mancanza della vostra viva voce che possa farci meglio sentire, con le vibrazioni date dalle emozioni e dai sentimenti, ciò che mai uno scritto riesce ad esprimere interamente.

Vorremmo perciò lanciare un invito a tutti voi: quello di portarci voi stessi, se possibile, i vostri «pezzi» che leggeremo insieme. Se volete, telefo-

nateci così potremmo incontrarci.

E per chiudere vogliamo chiedervi scusa se a volte siamo stati costretti ad accantonare alcuni scritti, vuoi perché troppo lunghi, vuoi perché non sono di interesse generale ma personale e vuoi perché non sono perfettamente nello spirito delle riunioni di A.A., state però certi che li leggiamo tutti attentamente e prima di accantonarli li discutiamo a lungo con imparzialità.

E auguri, auguri e ancora auguri a tutti gli A.A. italiani dalla redazione di «Insieme».



Siamo lieti di comunicare che a tutti gli amici che si abboneranno per il 1985 verranno inviate in omaggio le seguenti pubblicazioni:

- 1) *Il meglio di Bill.*
- 2) *Cartoncino con Preghiera, preambolo, 12 Passi e 12 Tradizioni.*
- 3) *Cartoncino «Solo per oggi».*

l'albero di natale

Mi hanno sempre dato un gran fastidio le piante finte: trovo che siano una contraddizione, un controsenso, quasi un'offesa alla natura; quelle che mi trovavo davanti, a casa mia, a poco a poco le ho fatte sparire tutte in un modo o in un altro; unica spina nel fianco era rimasto un abete striminzito di plastica che puntualmente riappariva ogni anno alla vigilia delle feste natalizie per essere addobbato secondo la tradizione: ogni Natale si aggiungeva qualche filo dorato, qualche ornamento particolare, qualche effetto luminoso diverso ma l'alberello, poveretto, era sempre lui, minuscolo, artificialmente falso; non lo sopportavo più e finalmente ho trovato il modo di eliminare anche lui. Così un bel giorno di ritorno da una gita in montagna portai a casa un albero vero, con tanto di radici, grande che a momenti non passava la porta: fu necessario sfrondarlo, ridimensio-

narlo, comprare un vaso molto più capiente, spostare alcuni mobili per trovargli una buona collocazione in salotto; dovetti acquistare una gran quantità di addobbi perché non sembrasse troppo spoglio, dovetti passare un mucchio di tempo a sistemare palle, luci, fili, qualche volta mi sentivo anche un po' scema con tutti i problemi che avevo ma alla fine fui soddisfatta di vedere il mio abete tutto scintillante, luminoso, festoso e per la prima volta vero, una pianta viva che sembrava respirasse insieme a noi l'atmosfera del Natale vicino. Quell'anno aspettavo con entusiasmo le feste natalizie, mi stavo preparando con intensa partecipazione emotiva a uno dei Natali più tradizionali della mia vita e mi stavo scrollando di dosso con gioia il mio solito anticonformismo, la mia ribellione, la mia insofferenza abituale a tutto ciò che è consueto e che altre volte avevo trovato ba-

nale per assaporare, almeno per quel periodo, la gioia delle cose semplici, il calore degli affetti familiari. Pregustavo già l'atmosfera della vigilia, le decorazioni per le strade, i presepi più caratteristici, il suono delle zampogne, le campane a festa. Pregustavo già la tavola imbandita, la tovaglia più bella, le stoviglie più nuove, i più appetitosi piatti caratteristici, il caro vecchio buon panettone che non deve mai mancare, i baci, gli abbracci, gli auguri ai parenti.

Invece non andò così. Io sono un'alcolista; in quel periodo, pur senza aver preso coscienza a fondo del mio problema, cercavo di controllarmi, di moderarmi, di non bere tanto e in parte ci riuscivo forse perché tutta pervasa da quell'atmosfera di serenità e di buone intenzioni. Ma bastò un niente, una piccola scintilla, un leggero cambiamento nel mio ordine di vita perché mi riavvicinassi al bicchiere e non me ne staccassi più, perché passassi ubriaca tutte le mie giornate, anche la vigilia di Natale, anche il giorno di Natale, anche il giorno dopo e il giorno dopo ancora, perché dimenticassi la mia tavola im-

bandita, la mia messa di mezzanotte con i canti e le campane, e perfino il mio abete vero che avevo vestito a festa con tanto entusiasmo.

Lo conobbi quasi per caso, mi piacque subito e mi piacque molto, cominciai a uscire con lui tutti i giorni, tutte le sere, musica, feste, tanta gente, tantissime occasioni per bere. Cominciai a rincasare tardi, poi tardissimo, poi a non rincasare per niente. Lui era molto giovane, un po' incosciente, un po' irresponsabile, straniero senza parenti, con amici sempre diversi, l'atmosfera del Natale non la sentiva per niente, mi diceva di non pensarci, di stare allegra, di bere e di divertirmi. Io bevevo, ero sempre più ubriaca e sempre meno allegra.

Poi anche lui cominciò a dirmi di bere un po' di meno, ma io ormai stavo cadendo di nuovo a picco e dovevo arrivare fino in fondo. Passammo la vigilia di Natale in una di quelle discoteche caotiche in cui io avevo sempre rifiutato prima di mettere piede e fra quelle musiche frenetiche, a me completamente estranee, nella mia nebbia alcolica sentivo altre musiche, altri suoni, di

campane, di zampogne, di canti natalizi e le luci del locale, ora quasi spente ora accesi ma sempre fredde, gelide mi ferivano gli occhi e mi facevano vedere per contrasto altre luci, quelle soffuse dei presepi nelle chiese, quelle tenui e tremolanti delle candele sulle tavole apparecchiate. Passammo il giorno di Natale vagando come disperati per le strade di una Roma in certe ore semideserta, dove anche gli addobbi sembravano per noi enormi e grotteschi sfottò, ci sedemmo a tavola in una squallida e desolata tavola calda a mangiare tramezzini e bere birra, pochi tramezzini e tanta birra; ci guardavamo in faccia e vedevamo riflessa la nostra stanchezza, la nostra solitudine, la nostra angoscia e ci sentivamo sempre più distanti. Io continuavo a bere diventando sempre più ubriaco e sempre più depresso: anche le mie sbornie ormai erano tutte pervase di tristezza e di nostalgia.

Decisi di tornare a casa, non erano tanti giorni in fondo che mancavo ma purtroppo erano proprio quelli che avevo atteso da tanto tempo per passarli con i miei familiari, in ar-

monia, nella pace degli affetti tradizionali. Sapevo che mi aspettavano musi lunghi, spiegazioni, rimproveri. Avevo il fisico e il morale a pezzi, un gran senso di desolazione, molti rimorsi. Le stanze sulle prime mi sembrarono fredde e ostili, mi davano quasi l'impressione di essere un'estranea.

Ma il mio albero era ancora là, in un angolo del salotto, grande, bello, tutto vestito a festa e tutto illuminato, luci calde che mi allargarono subito il cuore e mi fecero sentire veramente a casa. Era come se mi avesse sempre aspettato, sempre festoso, luminoso, accogliente, vivo.

Il mio albero è ancora qui, in un angolo del balcone, con le sue radici ben piantate nel terreno del grande vaso, con i suoi rami sempre verdi e sempre vivi. Io naturalmente sono sempre un'alcolista e fra poco è di nuovo Natale. Questa volta però la mia sobrietà non è un fatto temporaneo dovuto a un periodo di continenza, di moderazione, di serenità e di buoni propositi a breve scadenza; questa volta non sono soltanto un'alcolista, sono una A.A.: porterà il mio albero in

salotto, sposterò di nuovo i mobili, lo vestirò a festa, comprerò nuovi addobbi, sistemerò palle luci fili, ci passerò un mucchio di tempo, mi sentirò di nuovo un po' scema perché ho ancora tanti problemi, ma quest'anno non ci sarà l'alcool a turbare il mio equilibrio.

Verrà Natale, ci sarà un'at-

mosfera di festa, la tavola imbandita, il solito caro vecchio buon panettone. Ci saranno familiari, parenti, amici; ci sarò anch'io questa volta e a tutti darò con gioia un abbraccio e un bacio, là dove soprattutto è di buon augurio: sotto l'albero.

Marina - Roma



LETTERA APERTA DI FRATE STEFANO AI FRATELLI COMPAESANI DI LIVINALONGO

Sono un vostro compaesano, nato e cresciuto in Andraz ed è quindi ovvio che io sia assiduo e attento lettore del Foglio del Decanato di Livinalongo. Nel n. 3 di Maggio-Giugno 1984 mi colpì subito, sotto la rubrica «Umanità allo Specchio», l'articolo «Alcool-problema dell'uomo».

Lessi e rilessi con grande interesse detto articolo proprio perché anch'io, vostro compaesano, appartengo al gruppo di «Alcolisti Anonimi».

Per oltre 15 anni ho prestato servizio a Cortina nella bella chiesa della Madonna della Difesa. Mi trovavo bene a Cortina e svolgevo volentieri e con gioia il mio lavoro. Durante l'ultimo tempo di questo mio soggiorno io e l'alcool diventammo un po' troppo amici. Sulle prime l'alcool mi pareva un buon «aiutante», specialmente quando le cose non andavano troppo bene. Ma più tardi mi accorsi, ed era ormai troppo tardi, che così mi

rovinavo decisamente la salute. Tentai allora di liberarmi di questo «vizio», ma più tentavo, più mi sentivo impotente.

Non avevo più la forza di vincermi. Sentivo frequentemente parlare di una «malattia dell'alcolista», ma ci credevo ben poco. Più volte fui rimproverato e ammonito dal mio Superiore, ma invano.

La notte, sempre per metà insonne, se avevo qualche scorta di alcool ne prendevo un po' e poi mi assopivo; ma era un sonno travagliato e allucinante. Vedeva aprirsi sotto i miei piedi una voragine buia e angosciata che mi spaventava. Allora, con tutte le forze che ancora mi rimanevano, chiesi aiuto alla Madonna della Difesa affinché mi venisse in aiuto. Mi veniva voglia di piangere e mi facevo compassione. Per diverse volte fui mandato, dai miei Superiori, a San Candido per una cura, ma inutilmente. In seguito fui

mandato in una clinica a Bolzano e fu lì che il Padre Provinciale mi disse, senza mezzi termini: «Stai attento, se succede ancora una volta, ti devo trasferire da Cortina». Come Dio volle tornai a Cortina, ma non vi rimasi a lungo, perché dovetti essere di nuovo ricoverato per una cura. A questo punto il Padre Provinciale non ebbe più esitazioni e mi fece trasferire a Bolzano. Solo per obbedienza, accettai questo ordine. A Bolzano il medico che mi aveva in cura mi consigliò di frequentare il gruppo «Alcolisti Anonimi», gruppo formato da uomini e donne che avevano lo stesso mio problema e che desideravano liberarsene. La prima volta che andai alla loro riunione pensavo: «Cosa diranno e cosa penseranno di me vedendo che sono un frate?».

Fui accolto invece come un fratello bisognoso di aiuto.

Da quel giorno, con infinita gioia, vado ogni settimana alla loro riunione dove tutti mettono a disposizione di ognuno la propria sofferta testimonianza. Grazie a Dio tutto questo ha avuto per me un esito che

definisco miracoloso: già da lungo tempo non faccio più uso di alcool. Perseverando nel mio sforzo e nel mio proposito di liberarmi dall'alcool, arrivarono le feste di Natale. Fu per me un Natale che da tanto, tanto tempo non facevo l'uguale. Con quanto fervore pregai Gesù Bambino e la sua cara Mamma, Maria perché mi aiutasse a vincere il nemico che: «gorgogliando sale / che a ognuno dice bevi / non ne bevesti mai l'uguale». A me pare di essere tornato a nuova vita. Qui a Bolzano godo da tutti grande stima e affetto, sia dai Padri che dai fratelli laici e così provo più gioia nella preghiera e nel lavoro. Ringrazio voi tutti fratelli miei del gruppo A.A. e colgo questa occasione per portare con questa mia testimonianza schietta e sincera un piccolo contributo al problema dell'alcolismo e desidererei caldamente che anche a Livinallongo sorgesse al più presto un gruppo di Alcolisti Anonimi. Con tanti saluti da me, vostro compaesano, fra' Stefano.

Frate Stefano

perché ho paura?

Mi chiamo Pierina e sono un'alcolista.

Paura, oscuro male che mi prende alla gola quasi a soffocarmi, più che paura alle volte direi panico.

Perché ho paura? Sobria (ci sono dei momenti in cui mi chiedo «sono sobria o solamente astinente?») da due anni, avrei già dovuto superare l'angoscia della paura, eppure a volte la sento, impalpabile serpentina, aspettarmi dietro l'angolo o nascosta in una frase, detta così, per dire e allora la mia testa (il mio I.B.M. come lo chiamo io) si mette al lavoro, frenetico senza un minuto di sosta. Compone e ricompone quella frase mille volte, oppure mi giro, piano piano, per vedere cosa c'è che mi minaccia nascosto dietro l'angolo o meglio dietro le spalle e piano piano la paura si insinua nel mio essere dal fondo delle budella, al cerchio del testa.

Paura, perché ho paura? Emozioni, sentimenti o sensazioni? Affamata di tutto quello che mi è nuovo mi butto a capofitto in tutte le situazioni più disperate; ricerca di me stessa? Forse, gran parte incoscienza e soprattutto incapacità di accontentarmi. Voglio sempre un po' di più. Non una cosa specifica, ma più di tutto, più onore, più tranquillità, più sicurezza e creo attorno a me, o nella mia fantasia quello che per me potrebbe essere il «mio Eden» e dove «io coltivo» i «Miei» fiori, come voglio «lo» e quando voglio «Io».

Ingordigia? forse. Avidità? probabile. Scavando con sincerità, una sincerità quasi ferocia, in me stessa mi sono accorta che non uno dei miei difetti, ma tutti assieme generano le mie paure, le mie angosce.

La strada intrapresa in A.A. è lunga e non sempre facile. Lo scoprire che la paura è

dettata solo dal mio grande ego, è stato un sollievo. La paura di perdere il mio Eden, di veder demolito un idolo da me creato, o, cosa ancora più terribile, di perdere la faccia è cosa ormai superata. So che domani avrò ancora paura,

ma so anche che ora ho in mano la bacchetta magica per cancellarla, la coscienza di quello che sono, con l'accettarmi per quella che sono e soprattutto con l'aiuto del gruppo.

Pierina - Trieste

abbiamo un amico

Mi chiamo Giovanni e sono un alcolista. Non sto a raccontare la mia storia per il semplice fatto che ho avuto già modo di raccontarla.

Vorrei dire a quegli amici che trovano ancora difficoltà a conquistare una vera e duratura sobrietà di recitare attentamente e con fede la preghiera che noi recitiamo alla fine di ogni riunione.

Soprattutto fermandosi sulle parole: «Signore, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare».

Prima di tutto domandiamoci a chi ci rivolgiamo, penso a Colui che può tutto, al Signore.

Ecco che abbiamo un amico

e che possiamo chiedere tutto a questo Amico che sa di che cosa abbiamo bisogno, però vuole che glielo chiediamo con cuore umile e sincero.

Ma questa richiesta esige da parte mia anche disponibilità.

Ecco che devo lasciare il campo libero, dai famosi se...

Ecco che vuole da me, dicevo, umiltà, azione, e non che io stia con le mani in tasca.

Lui, conoscendomi, non mi chiederà mai cose superiori alle mie possibilità.

La serenità mi arriverà se sarò capace di affidarmi a Lui come fa un bambino che si affida totalmente alla sua mamma e che con lei non teme alcun pericolo.

Solo con Lui la mia sobrietà sarà duratura, povero me quando mi affido alle mie forze!

Caro amico recita spesso, come faccio io, la preghiera della Serenità.

Sono convinto che se durante la giornata trovi del tempo

per fermarti, pensando a Lui, vedrai come per incanto apparire la strada giusta.

Troverai la gioia di vivere, tutto quello che ti circonda sarà bello. Troverai la gioia dell'Amore con la lettera maiuscola.

Giovanni - Brescia

Il perché di una crisi

Tutto è accaduto nel breve periodo di una settimana in occasione del rinnovo delle cariche in seno al mio gruppo.

Segretario uscente, fui precedentemente da alcuni amici pregato di rimanere in carica ancora per un altro anno.

Dissi che non era il caso, e per motivi di rotazione, e per motivi logistici, facendo loro presente il lungo percorso da affrontare per partecipare alle riunioni essendo io residente in un paese d'Abruzzo.

Comunque non esclusi loro una mia eventuale ulteriore disposizione a servizio del Gruppo, qualora se ne fosse

ravveduta la necessità.

Fu così che si arrivò alla riunione durante la quale si stabilirono e la data e le formalità per le votazioni.

Fu in quella seduta che io ebbi la saggezza di rinunciare definitivamente e in maniera irrevocabile a una mia rielezione.

Sostenni tale mia decisione dicendo agli amici del gruppo, con tutta sincerità, che l'anno del mio segretariato aveva contribuito notevolmente alla mia crescita spirituale e che pertanto mi sembrava giusto e logico che altri potessero avvalersi di tale beneficio.

In quel preciso istante sentii di aver compiuto pienamente il mio dovere di A.A. tanto da sentirmene orgoglioso e gratificato.

A questo punto il tutto doveva ritenersi chiuso. Non mi restava che rientrare nei ranghi e seguire a dare, nei limiti delle mie possibilità, a coloro che ancora sono nel problema e quindi nella sofferenza.

Inaspettatamente, invece, fui colto da una profonda crisi depressiva; tutto intorno mi sembrava di un vuoto incolmabile e nella mia mente brulicavano idee malsane che mi spingevano al non partecipare alla vita del gruppo, al menefreghismo e di conseguenza all'insensibilità per quei problemi che tanto a cuore mi erano stati, oltre che una particolare attrazione all'isolamento.

Perché mi stava accadendo tutto questo?

Nonostante disperatamente la cercassi, non riuscivo a darmene una convincente spiegazione e così cominciai ad aver paura; temevo che i miei quattro anni di sobrietà stessero volgendo al termine; che la mia crescita spirituale si stesse spegnendo ma soprattutto mi

tormentava lo stato di insoddisfazione generale e conseguentemente la perdita della serenità della cui acquisizione sempre mi ero fatto vanto.

Mi sembrava di impazzire con le mie continue riflessioni pur nella consapevolezza di dover uscire al più presto, in un modo o nell'altro, da quello stato depressivo, accentuato, peraltro, da uno smodato senso di presunzione che mi vietava di confidarmi e chiedere aiuto a chicchessia.

Disperato chiesi sostegno alla fede.

Fù così che una sera coricandomi mi rivolsi al Signore attraverso la preghiera.

Egli mi ascoltò e al risveglio la mia mente era lucidissima sicché in un baleno riuscii a comprendere che tutto ciò che mi stava accadendo era dovuto esclusivamente alla consapevolezza di aver dato molto poco rispetto a quanto precedentemente ricevuto.

Fu così che di colpo rinacqué in me l'entusiasmo della semplice partecipazione per poter ancora dare, con la illusoria e vaga speranza di pareggiare il conto.

Aldo - Roma

crescere nel servizio

Sto guidando da Rimini verso casa. Mia moglie e un'amica Al-Anon parlano fitto (e in modo piacevolmente pacato) dei problemi della loro Associazione; a me non resta quindi che rimuginare «a caldo» quanto ho ascoltato nelle riunioni e colto ai margini di esse: commenti volanti, brevi scambi di idee, semplici espressioni e atteggiamenti.

Ruminando pensieri, mi accorgo che mi sento bene.

Considero: un'Assemblea di servitori di A.A. non è come una riunione, in cui si possono ascoltare testimonianze di volta in volta drammatiche, tenere, profonde, umili, sempre comunque molto coinvolgenti, sicché si esce gratificati e caricati.

Un'assemblea di servizio è una cosa molto diversa.

Qui non si partecipa a esperienze, qui si discute.

Non si ascoltano testimonianze, ma proposte di statuti, resoconti di bilanci, addirittura richieste di soldi.

Si minacciano distacchi, si paventano scismi (chi' di noi non è venuto a Rimini con il timore di ripartire con le ossa un po' rotte?).

I partigiani del vecchio statuto, i sostenitori del nuovo, coloro che avevano proposto modifiche e quelli che non desideravano alcuno statuto, tutti, penso temessero di partecipare a un'arida seduta parlamentare.

Perché abbandonare le sicure, tranquille mura di una riposante riunione A.A. per addentrarci nella palude di regolamenti, strutture, basi e vertici, votazioni, bilanci, soldi e sovvenzioni, tutte preoccupazioni che già quotidianamente ci affliggono?

Ebbene, cari amici, io sto ritornando a casa caricato e soddisfatto, perché anche attraverso una riunione di servizio, pur con i suoi contrasti, sento di essere un pochino cresciuto.

Non sono contento perché ha «vinto» l'idea che mi stava

a cuore, ma perché in queste riunioni ho avvertito, dietro le opinioni a volte divergenti, lo Spirito di A.A.

Ognuno di noi poteva presentare idee, avanzare proposte, palesare atteggiamenti singolarmente discutibili, ma dall'Assemblea nel suo insieme ho sentito levarsi la Coscienza di Gruppo.

Nessuno ha parlato esplicitamente di Passi, eppure dopo questa Riunione mi sono sentito stimolato a compiere un IV Passo sul mio comportamento nel Gruppo, un X Passo verso amici del mio e di altri Gruppi; mi sento aiutato per un miglior svolgimento del XII Passo.

Incomincio a capire come anche il Servizio contribuisca

al mio recupero, quando si svolge nell'unità di A.A.

Unità-Recupero-Servizio, i lati di un triangolo equilatero, lo posso girare come voglio, ma resta sempre uguale.

Sono riflessioni a caldo e suppongo poco originali, ma mi accorgo che la mia presunzione di alcolista si abbassa un po' quando provo a mettere in comune con gli amici anche delle idee banali, senza voler stupire il prossimo con intuizioni profonde e ragionamenti brillanti.

Ora, mentre sto guidando verso casa con le due Al-Anon un po' assonnate, capisco cosa sia questa mia sensazione di benessere: un sentimento di Gratitude.

Giovanni - Como

La verità non ha un suo tempo particolare. La sua ora è adesso, sempre e più che mai quando sembra maggiormente inopportuna alle circostanze del momento.

(Albert Schweitzer)



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



— DA OGGI NON BERRO' PIU' !!... —

LA NUOVA MARIOTTA

Sono arrivata al mio terzo anno di sobrietà, grazie al gruppo A.A. Questa grande famiglia che mi ha dato tanto e accolto senza chiedermi nulla in cambio.

Varcai per la prima volta la soglia del gruppo A.A. di Dolo (Ve) tre anni fa, ed ero completamente distrutta, senza speranza.

Con le loro testimonianze, con il loro esempio, gli amici di A.A. mi fecero capire che, se volevo salvarmi, quella era la via giusta verso la sobrietà.

Perché bevevo?

I motivi erano tanti, ma quello scatenante, per me, fu la prematura morte di mio marito, in seguito alla quale mi trovai sola con tre figli di cui dovevo essere pienamente responsabile.

Rimasta sola a combattere, non fui abbastanza forte e un poco alla volta mi trovai nel tunnel dell'alcool senza nemmeno rendermene conto e a

causa di una piccola forma di epillesia associavo l'alcool con gli psicofarmaci, completando così la mia distruzione.

Sentivo che l'alcool mi era necessario, sentivo il bisogno di bere; mi dava quella sensazione di benessere fisico, quella forza che mi era necessaria appunto per combattere e risolvere i miei problemi familiari.

Mi sentivo tutta la responsabilità addosso e, non avendo più la forza di combattere, mi buttai a capofitto nell'alcool, senza fermarmi più; la mia vita era diventata incontrollabile, un inferno e di tutto ciò non me ne rendevo conto.

Avevo perduto me stessa, i miei affetti più cari, i miei figli li sentivo sempre più lontani; mi accorsi di essere rimasta sola: vivevo nel più completo abbandono, vivevo io e l'alcool.

Nei momenti di lucidità cercavo di uscire da questo mar-

ciume che mi circondava, ma non riuscivo; l'alcool era più forte della mia volontà; tutto ormai dipendeva da lui, mi rendevo conto che mi circondava e che con le mie sole for-

ze non avrei mai potuto farcela.

Dicevo sempre domani, ma quel domani non arrivava mai.

Ma ecco il miracolo, l'in-



contro con A.A.; finalmente uno spiraglio di luce, dopo tante giornate di tenebre.

A quel gruppo mi dissero che l'alcolismo è una malattia progressiva e mortale e che si poteva solo fermare.

L'unico ostacolo che mi separava dalla guarigione era un bicchiere, non l'ultimo, come pensavo io, bensì il primo.

Smettere di bere mi fu all'inizio abbastanza facile, anche perché accettai subito dal primo istante di essere un'alcolista e di essere impotente di fronte all'alcool.

Ho capito di avere due sole possibilità: o morire miseramente o rimanere lontana dal primo bicchiere, accettando così di vivere.

Oggi, dopo tante 24 ore di sobrietà, ritrovo la Mariotta di tanti anni fa.

Con l'aiuto di A.A. e gli amici del mio gruppo ho potuto accettare me stessa e posso

accettare meglio gli altri e vivere con serenità.

Ho sbagliato, ho sofferto, ho lottato e questo mi dà la volontà di aiutare altri che soffrono per poter restituire quanto A.A. mi ha dato e insegnato in questi tre anni.

Ho avuto tante soddisfazioni per me stessa e i miei familiari, che veramente non mi aspettavo.

Sono orgogliosa di essere un'alcolista, la mia vita è cambiata, adesso continuerò un giorno alla volta, cercando di migliorare e di ricostruire le cose che con l'alcool ho danneggiato, pregando quel Potere Superiore di essere sempre presente in me per superare i momenti difficili e frequentando il gruppo A.A. avrò più sicurezza e serenità.

A tutti gli A.A. auguro forza e coraggio per tutta la vita.

Mariotta - Tiarno di Sopra

Quando la forza del vino è penetrata in noi, la lingua si inceppa, la mente si smarrisce, gli occhi si fanno vitrei, poi sono grida, singhiozzi e dispute.

(Lucrezio Caro)

un anno dopo

il mio primo passo verso la sobrietà

Sono Antonio e sono un alcolista che ha compiuto il suo primo compleanno in A.A. e sono contento di questo mio piccolo successo.

Frequentando i gruppi e con l'aiuto della nostra letteratura ho compreso che il primo compleanno è sì importante, ma è anche un piccolo passo verso la Sobrietà, è l'inizio di un cammino che il mio Potere Superiore giorno per giorno mi indicherà. Io cercherò di fare sempre meglio il mio cammino nel programma, cercherò di comprendere e di mettere in pratica i nostri 12 passi cercando di essere sereno e umile.

Pensando al mio passato.

oggi vedo una grande differenza in me.

Non sono più un uomo in fuga, non corro più appresso alla bottiglia.

L'alcool per me oggi è una medicina mortale.

La paura che avevo i primi giorni della mia entrata in A.A. di toccare il «primo bicchiere» non è cambiata e penso che fino a quando mi sveglio la mattina e ho la «paura del primo bicchiere» son certo che saranno altre 24 ore di sobrietà.

Ringrazio il mio Potere Superiore e tutti gli amici di A.A. per il loro contributo dato per la mia sobrietà.

Antonio - Roma





INSERTO DA STACCARE

QUI
AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 6



NOVEMBRE-DICEMBRE 1984

AL-ANON

QUESTA GRANDE FAMIGLIA

Arrivai in Al-Anon totalmente disperata, priva di fiducia, disamorata, sola con il mio problema, spiritualmente ero morta e senza voglia di vivere: infatti vivere era diventato insopportabile.

Dopo aver sentito alcune testimonianze capii di non essere più sola con il mio problema e questo fu una cosa che mi colpì profondamente.

Le mie sconfitte nei confronti di mio marito erano uguali a tante altre e come anch'io avevo fatto di tutto per salvare mio marito e avevo fallito, così avevano fatto molti altri. Ma a me chi ci pensava? Chi controllava la mia vita, mi guidava e si prendeva cura di me? Nessuno se non lo avessi fatto io e in Al-Anon capii proprio questo che dovevo curare me stessa spiritualmente, riprendere fiducia in me stessa, amare me stessa

per poter amare il prossimo mio, migliorare me stessa, la mia vita per POTER di conseguenza AIUTARE GLI ALTRI e l'Alcolista nel recupero. Sentii dentro di me un risveglio spirituale ch  con l'angoscia degli anni precedenti la fede si era spenta e non facevo altro che compiangermi agli occhi di Dio perch  proprio a me fosse toccata una simile croce, io che in fondo non avevo mai fatto del male a nessuno. Quindi piano piano mettendo in pratica il programma Al-Anon, giorno dopo giorno, vidi che la mia vita migliorava e fortunatamente anche quella di mio marito che seguiva il suo Gruppo A.A.

Quindi ho cercato di fare il dodicesimo passo ogni volta che sono stata chiamata e mi sento molto contenta di farlo perch  oggi ho intorno a me tante persone serene che

quando ho conosciuto erano tutte disperate come lo ero io. Per me ora loro sono la Mia Vera Famiglia. È con loro che mi sento di parlare, divertire e quando ho bisogno anche di piangere.

Perché so che solo loro mi capiscono veramente, non mi deridono, insultano commiserano o giudicano come hanno fatto gli altri.

Al-Anon è una grande famiglia, ma intesa nel più alto senso della parola, ciò che ora nella famiglia a volte non esiste più a seguito delle usanze e abitudini moderne.

Per questo voglio bene al

mio Gruppo e a tutti i Gruppi del mondo, sia perché hanno aiutato mio marito in A.A. egli infatti ora è sobrio da due anni e sette mesi, ma perché mi ha salvata personalmente e mi ha aiutato a vivere insegnandomi tante verità che pensavo non esistessero più.

Ringrazio quindi il mio Potere Superiore per avermi fatto trovare questa strada, ringrazio tutti i miei amici del Gruppo Al-Anon e auguro a tutti tutto quello che di più bello possa esserci nella vita.

*Loredana – Al-Anon
di Pescara*

Auguri

auguri

auguri



Sono Elisabetta e sono un Al-Atecn. Vorrei raccontarvi in breve la mia esperienza di figlia di un alcolista. Fin da piccola ho assistito alle liti violente dei miei genitori, e quando sono stata abbastanza grande ho capito che questo succedeva quando mio papà aveva bevuto un po' troppo. In quasi tutta la mia vita sono stata combattuta da un odio-amore verso mio padre. Odio perché non lo vedevo mai e quando lo vedevo c'era il quarantotto, amore perché in fondo era sempre mio padre, per-

ALATEEN: TA

ciò io, quando mia madre diceva di non volerlo più, mi commuovevo e la convincevo a riaprirgli la porta. L'ultimo anno del suo alcolismo attivo è stato per me il peggiore, non lo sopportavo più, gli auguravo la morte, ormai avevo dodici anni e capivo perfettamente che io e mia mamma ci stavamo rovinando l'esistenza accanto a lui. Finché un bel giorno ha avuto un incidente, il primo e l'ultimo della sua carriera, che lo ha convinto a prendere dei seri provvedimenti riguardo il suo problema.

Un dottore ha segnalato ai miei genitori il Centro degli A.A. e mio papà dalla prima sera ha smesso di bere. Dopo qualche mese ho cominciato a frequentare anch'io il gruppo degli Al-Anon, lì ho conosciuto subito tanta gente con il mio stesso problema. Il cambiamento in mio padre era stato radicale. I primi mesi per me furono tutti rosa, soprat-

ANTI RAGAZZI COME ME...

tutto per la novità della sua sobrietà, ma dopo due anni io ero in crisi. Mi ero accorta che ora era tutto come prima, nel senso che prima non esisteva perché beveva e adesso non esisteva ugualmente. Così i guai continuavano, avevo finalmente un papà, ma era ancora come se non lo avessi. Nel suo cammino con la sobrietà gli sono stati necessari quasi due anni per capire se stesso e un altro anno per capire me. così al terzo anno finalmente nella mia famiglia tutto andava bene. Adesso sono cinque anni che camminiamo con A.A. e Al-Anon e ora sono veramente felice. Anche se sono un po' grandicella assaporo le gioie che mi sono state private da piccola. Ho finalmente un papà che si preoccupa per sua figlia, per la sua salute e per i suoi problemi.

Mi pento amaramente di avergli augurato la morte anche se in coscienza non lo pen-

savo. Ora mi commuove con piccoli pensieri che ha per me, soltanto per me. Da un po' di mesi nel gruppo che io frequento si è formato anche il gruppo Al-Ateen. Mi trovo con ragazzi e ragazze della mia età, che hanno passato quello che ho passato io, e con la mia esperienza posso essere di aiuto agli altri e a me stessa. Devo soltanto ringraziare due persone, che se non fosse per loro non avrei mai capito certi valori della vita e non avrei mai assaporato le gioie che condivido ora con i miei genitori.

Grazie Bill e Bob, grazie per aver fondato A.A. Ringrazio anche Luisa per aver fondato Al-Anon.

Elisabetta - Padova

Grazie a te papà. Questo è il mio regalo per i tuoi cinque anni di sobrietà.

Grazie Al-Anon, per avermi insegnato ad amare

Desidero portare la mia testimonianza di «crescita» in Al-Anon più che parlare della esperienza vissuta accanto ad un alcolista, in quanto ognuno di noi, chi più chi meno, legato da vincoli di sangue o di affetti, ha subito i danni lasciati dall'uragano che si scatena e che si chiama Alcolismo. Ho più volte letto il Cap. 8 del Grande Libro, dedicato alle mogli «abbiamo percorso un cammino difficile non c'è dubbio in proposito. Ci siamo scontrate a lungo col nostro orgoglio ferito, col senso di frustrazione, con l'autocommiserazione, con l'incomprensione e il terrore dei compagni niente affatto piacevoli. Ci siamo sentite spinte ad una piagnucolosa autocompassione o ad un pungente risentimento».

Entrando nella grande famiglia Al-Anon, studiando, vivendo e cercando di praticare in tutti i campi della mia

vita i principi contenuti nei «Dodici Passi» ho scoperto che, come tutti gli altri, ero piena di orgoglio, di autocompassione e di tutti quei sentimenti che non fanno altro che fortificare l'egocentrismo e potenziare l'egoismo e la slealtà. Ho poggiato saldamente la mia vita su basi spirituali e in cinque anni di frequenza al Gruppo ho compiuto un certo sviluppo spirituale; ho capito, attraverso questo, che ogni tipo di dipendenza doveva essere spazzata via.

Dipendenza, intendo emotiva dalle persone, dal gruppo Al-Anon e da qualsiasi serie di circostanze. Mi sono resa conto che tutte le belle cose o soddisfazioni erano i «dividendi» extra provenienti dall'avere l'Amore, dall'offrire Amore e dall'esprimere un Amore adeguato a ciascun tipo di rapporto nella vita.

Ritengo di dover esaminare sempre ogni mia inquietudine

grande o piccola e certamente troverò alla base di questa una dipendenza. Quando mi accade, mi sento libera di vivere e di amare, ma soprattutto di «Amare il prossimo tuo come te stesso».

In Al-Anon per me Amore è Amicizia: amicizia del tipo speciale, che non ho trovato in nessun altro posto: essa è UNICA, AMOREVOLE, RISPETTOSA, COMPRENSIVA, FEDELE, ATTIVA, UNIVERSALE, ALLEGRA. Non temo perciò il giudizio estraneo, perché ora mi sento più sicura, anzi lo stesso mi stimola ad una mia verifi-

ca. Ho appreso, con gioia, di poter donare e saper ricevere.

In Al-Anon sono caduti i muri di silenzio e le ombre che mi hanno sempre isolata nel mio problema (mio marito). In Al-Anon, penso, chiunque stia fuggendo da qualcosa, può sostare a guardarsi e imparare, come io ho fatto e sto facendo, a conoscersi e a vivere con se stesso e soprattutto ad accettare le cose che non si possono cambiare, ad impegnarsi a cambiarle quando è possibile, a conoscerne le une dalle altre.

Ada - Perugia

*le pagine di
"INSIEME" sono
vostre Collaborate*



L'Assemblea Nazionale Al Anon

Nei giorni 13-14 ottobre si è svolta a Rimini l'Assemblea Nazionale di Al-Anon Italiana. La prima giornata dei lavori ha avuto come tema «Crescita e disponibilità in Al-Anon», le testimonianze sono state molte e tutte costruttive.

Il giorno 14 ottobre a chiusura dell'Assemblea, hanno avuto luogo le votazioni per il rinnovo del Centro Nazionale. Erano presenti ed hanno votato 74 Gruppi.

I nuovi incarichi di servizio sono stati così distribuiti:

Segretario Coordinatore:

Gianna (Milano) voti 74

Tesoriere:

Federico (Verona) voti 44

Consiglieri:

Gina (Roma) voti 52

Bettina (Genova) voti 51

Marisa (Dolo) voti 47

Graziella (Venezia) voti 47

Ada (Perugia) voti 46

Mariella (Pordenone) voti 44

Leonella (Roma) voti 41

Proviviri

Paolo (Saranno) voti 65

Liliana (Brescia) voti 55

Amelia (Gardone) voti 39

Un grazie a tutti i Segretari di Gruppo che hanno partecipato all'Assemblea, un grazie ai membri del Consiglio che hanno terminato il loro mandato ed un augurio di buon lavoro al nuovo Consiglio nello spirito di fraternità di Al-Anon.

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».



improvvisamente un giorno, al gruppo...

Stavo seduta tra due A.A. di Venezia che erano venuti a trovarci. Loro zitti, io zitta. Un silenzio che mi pesava. Il rancore cominciava a salire sempre più. Maledetti veneziani, rimuginavo fra me, facendo, come era mio uso e costume, d'ogni erba un fascio. Non sono neppure capaci di rivolgermi una parola.

Ma chi si credono di essere?

Immusonita e piena di livore, stavo seduta compiangendomi amaramente per la scarsa considerazione altrui nei miei riguardi.

Rivoltandomi nel pantano dell'autocommiscerazione e crogiolandomi nella mia sofferenza, il mio odio si estese ben presto anche ai miei familiari, il mio gruppo, gli italiani, i terrestri e fu solo per la mia mancanza di conoscenza di un alieno se non ci mettevo dentro anche loro.

Poi improvvisamente mi balenò una domanda: «E tu che fai?»

Mi scossi e li guardai. Imbarazzati, guardavano la finestra, forse con il desiderio di

essere fuori. Poi vidi me stessa.

Muta, col muso lungo e gli occhi carichi di odio e di rabbia.

Mi immedesimai in loro. Come potevano parlare con una persona che era come un istrice arrabbiato, pronto a scagliare i suoi aculei e che li guardava ferocemente?

Mi tornò alla mente la frase del IV Passo: «Se pretendiamo troppa attenzione, troppo amore, troppa protezione, avremo dagli altri una reazione spiacevole».

Frase che non avevo ben capito. Pensavo che valesse solo per coloro che s'imponevano in maniera evidente, a voce alta, non per me che solitamente stavo zitta.

Analizzai il mio atteggiamento. Non stavo pretendendo le stesse cose? Non era il mio broncio e il mio odio silenzioso un modo di attirare l'attenzione? A parte certi episodi di violenza, tutta la mia vita era costellata di questo genere di rapporti con gli altri.

Che cosa avevo ricevuto? Reazioni spiacevoli. «È il momento di provare se queste tue considerazioni sono giuste», mi dissi.

Con un sorriso un po' forzato mi volsi verso i veneziani: «Bellissima giornata, oggi».

Frase comune, non trovai di meglio, mi mancava la pratica.

La prova riuscì. L'atmosfera

si schiarì di colpo. I veneziani si rasserenarono, sorrisero e si misero a parlare.

Avevo finalmente scoperto cosa c'era in me che allontanava gli altri, e avevo smesso di dare loro la colpa. Giravo una pagina negativa della mia maniera di vivere.

Miracolo di A.A.!

Silvana - Trieste



***i vostri articoli
fanno il
nostro giornale!!***

**INIZIAMO LA CAMPAGNA
ABBONAMENTI PER IL 1985**





una barca di amici

Mi chiamo Riccardo e sono un alcolista. convinto di essere un alcolista.

Questa mia convinzione è stata la svolta che mi ha permesso di passare dall'astinenza alla sobrietà. Faccio parte del gruppo di Venezia dove sono approdato in cerca d'aiuto undici mesi or sono.

Il mio impatto con il gruppo è stato subito positivo in quan-

to mai avevo trovato persone a me sconosciute, che si prodigavano per aiutarmi. Di questo aiuto ne ho subito egoisticamente approfittato (ne sa qualcosa il mio sponsor, non l'ho più mollato!).

Perché io penso che non ci sia niente di meglio per un nuovo venuto in A.A. che aggrapparsi al gruppo o a qualcuno che con la sua lunga

esperienza, la sua lunga sobrietà e la sua condotta, ti indichi la giusta via da seguire.

Ora la gente mi dice che sono molto cambiato (naturalmente in meglio), che si bevevo molto ma che non ero un alcolizzato (perché per alcolizzato si intende, qui a Venezia, il barbone sempre ubriaco che nella vita ha perso tutto ed è ridotto a dormire nelle barche).

Ma io cerco di far capire loro che l'alcolismo è una malattia progressiva e che, se avessi continuato a bere, una barca ove andare a dormire non me l'avrebbe levata nessuno.

Ora, sempre con l'aiuto del gruppo, e l'esempio del mio sponsor, cerco di rendere per quello che posso ciò che mi è stato dato da A.A.

E vedo che, facendo così, è subentrata in me la serenità, un modo tutto nuovo di vivere (senza più angosce, senza più risentimenti, senza più paure, senza più bugie, con più responsabilità verso me stesso, sia verso i miei cari, sia verso il mondo che mi circonda), direi la gioia di vivere.

Pertanto non mi stancherò mai di ringraziare il Potere Superiore che mi ha fatto conoscere A.A., e il gruppo tutto.

Riccardo - Venezia



Una volta trovato l'equilibrio nella propria anima interiore lo si possiede anche nel mondo esterno.

(Râmakrishna)

la forza di a.a.

Mi chiamo Umberto e sono alcolista.

Un'altra vacanza estiva, periodo in cui mi è facile l'abbandono alla riflessione e la considerazione che più spesso mi viene in mente è l'evento fortunato del mio incontro con A.A.

Oggi comincio a sentire un po' di quella sobrietà e serenità che sono state anelito sincero da quando quella prima sera, una ragazza biondo-diafana, dalla catarsi tragica e dolorosa, seppe infondermi dicendomi: «Prova, Umberto e vedrai che ne vale la pena».

Quelle parole erano piene di dolcezza, amore e speranza, sembravano dette con occhi dalla sguardo profondo e lontano. Da allora sono passate diverse «24 ore» e posso dire di essere rinato.

Questa nuova vita è meravigliosa anche se ha dei momenti duri, ma così è e solo ora me ne rendo conto.

Mi sento pieno di entusias-

mo, fiducia e speranza e la causa di tutto ciò è la scoperta della forza di A.A.

Tengo a precisare che la mia non è una impressione che voglio confermata dai fatti, un punto di vista da dimostrare giusto, ma una constatazione che, tuttavia, potrebbe essere deformata dalla interpretazione personale.

Fin da quando il meccanismo della vita di A.A. ha cominciato a rivelarsi attraverso le esperienze che ho potuto avere, ho capito che in A.A. non succede mai niente a caso.

Penso inopportuno esprimere tutte le impressioni e sensazioni che mi frullano per la testa, perciò mi soffermerò sui punti per me più importanti e che, forse, ritengo attuali.

Come regola generale ho notato che, al limite, anche il male può convertirsi in bene, perché quando si ritorce inevitabilmente contro l'autore mostra con chiarezza qual'è la

strada da non seguire.

E il diritto di sbagliare? Credo che questo sia un concetto base di A.A.

E i protagonismi, quanti se ne vedono! E quante suscettibilità colpiscono, ma senza di loro, a che punto sarebbe la giovane A.A. italiana?

Come potrebbe crescere la tolleranza, l'esperienza, il vigore spirituale di chi è preposto al servizio senza gli intralci pretestuosi e le critiche ingiuste di chi si crede unico protagonista?

D'altro canto il protagonismo, se corretto dal programma, può diventare metodo personale di recupero e di sana attività di servizio utile a se stessi e agli altri.

E che dire della voglia personale di crescere in fretta per dimostrare la propria superiorità, di essere saccenti per sentirsi migliori, obbedendo all'orgoglio non ancora domato?

Quanti nuovi hanno disertato le riunioni, perché si sono sentiti estranei in mezzo a gente così «brava»!

Ma senza la spinta, l'urgenza di crescere, quanti andrebbero oltre il Primo Passo? E dal programma scaturisce il

potere aggregante e di attrazione del Gruppo, il movimento in cui l'alcolista riesce a riempire il bicchiere rimasto vuoto con la probabile conseguente diminuzione delle defezioni.

E la voglia personale di fare crescere A.A. troppo in fretta?

Di dotarla di strumenti che forse non è ancora in grado di intendere, di assimilare, quasi come se si volesse svezzare un poppante con le bistecche?

Eppure se non ci fossero queste persone, A.A. rimarrebbe rachitica, un povero essere incompleto dalla vita stentata e breve.

E che dire della strumentalizzazione e del cattivo uso dei sentimenti e del sesso?

Anche qui la persistenza nell'errore porta a delle conseguenze così tragiche da far capire chiaramente che i sentimenti e il sesso possono esistere in A.A. alla sola condizione di essere giusti, puliti, di essere collocati nel contesto più completo dell'Amore. E allora, anche in questo caso, l'alcolista avrà la possibilità di conoscere il «paradiso».

L'alcolismo è una malattia fisica, mentale e spirituale.

che talvolta arreca danni irreversibili, lo sappiamo tutti.

A.A. è composta da gente colpita, più o meno, da questo male e sarebbe veramente strano che ne venisse fuori un'associazione perfetta, ma lo strano e il paradossale è che vive e cresce e che è migliore di tante altre. E questo perché c'è una coscienza individuale e collettiva, coscienze che cercano il bene e che non sono quiete finché non si sentono in armonia con questo bene.

Ogni alcolista, mi è sembrato sempre, credente o meno nel Potere Superiore, ha una propria inclinazione al bene, desiderio di sincerità con se

stesso e di miglioramento.

Le coscienze individuali e quella collettiva, in cammino verso il miglioramento attratte dal bene, formano una potenza formidabile, indistruttibile e divengono quello che io, credente nel Potere Superiore, definisco «Provvidenza di Dio». Quella Provvidenza che tutto appiana, tutto porta all'armonia, che dona i frutti al tempo opportuno, che è sempre pronta per salvare.

A.A. è uno strumento del Potere Superiore, è forza e speranza e quando riesco ad abbandonarmi, spariscono le ansie e le angosce della vita.

Umberto - Firenze



io, Il paraocchi, il tappeto il semaforo

Una volta, tanto tempo fa, ho attraversato la strada con il semaforo rosso. Per timidezza, paura, incertezza, con strafottenza dichiarai che l'avevo fatto apposta.

E da allora dovetti continuare a farlo.

Con l'aiuto dell'alcool saltellavo come una gazzella e sfrecciavo da una macchina all'altra, beffeggiando il vigile o gridando piena di superbia, che tanto *lo* potevo farlo.

Poi, col tempo, le gambe s'appesantirono, la vista s'annebbiava, ed io diventavo irascibile.

E cominciai a farmi investire dalla macchine che non riuscivano a scansarmi, e, con disprezzo, insultavo il vigile che tentava di fermare il mio correre.

Sino al giorno che, con le ossa fratturate, piena di denunce per insulti a Pubblico Ufficiale, in disperata e abissale solitudine, per caso incontrai A.A.

Ora attendo all'incrocio che il semaforo diventi verde.

Ora comincio ad attraversare la strada come tutti gli altri.

E le macchine non mi investono più, il vigile mi fa solo cenno di circolare, perché questo è il suo compito.

Oggi, finalmente in pace, attraverso con tranquillità, guardo il vigile e penso che: oh! sì, a Natale gli porterò un panettone.

Quando ho smesso di bere, ho messo un paraocchi che costringeva la mia vista in un'unica direzione.

Sul mio asfalto grigio c'era scritto: non bere, non bere, non bere!

Ora l'ho allentato e lasciato cadere sul petto come un campanaccio; la sua presenza mi ricorda chi sono e vado al Gruppo per verificare con i miei Amici che i finimenti non si siano allentati.

Ed ora che, piano piano, sto uscendo dal mio buio vedo intorno a me quello che c'è sem-

pre stato: i luminosi colori della vita.

Ho trascorso la mia vita a nascondere la polvere sotto il tappeto, per disprezzo, pigrizia, superbia, disonestà, presunzione, imbecillità.

Iroso disprezzo nei confronti delle convinzioni sociali, delle regole, degli orari, dei doveri e delle responsabilità della vita.

Pigrizia mentale poiché sollevare il tappeto non era meno faticoso del raccoglierne la polvere.

Disonestà anche nei confronti di chi mi retribuiva per ciò.

Superbia perché «*lo*» non potevo abbassarmi a raccogliere la polvere.

Presunzione, ottusità, incoscienza! L'alcool non m'avrebbe dunque mai presentato la parcella?

Imbecillità poiché solo chi ritiene tutti gli altri imbecilli è veramente imbecille.

Ora, ora che ho smesso di bere, ogni volta che mi ritrovo, per abitudini incrostate, ad avere il medesimo atteggiamento: ora, che non voglio più bere, con umiltà risollevo il tappeto e ne raccolgo la polvere.

Ora che, dopo aver distrutto la mia vita, ho ammesso e accettato d'essere impotente di fronte all'alcool.

Sono Ella e sono un'alcolista.

Ella - Milano



aspettando l'anima

Riprendere in mano la penna dopo tanto tempo non mi è molto facile, ma sento che devo riprendere il discorso avviato e lasciato in sospenso... per pigrizia?... per mancanza di idee?... non credo. Penso piuttosto per un'esigenza di pausa, di riflessione. Mi viene alla mente ora un aneddoto tanto lontano nel tempo che non mi ricordo più dove l'ho sentito:

«Un'esploratore bianco in Africa costringe i suoi portatori negri a tremende marce forzate perché ha molta fretta di raggiungere la sua meta. Una mattina li trova tutti seduti in cerchio immobili. Né esortazioni, né promesse di premi, né minacce riescono a farli muovere, tutto è inutile. Alla fine esasperato chiede almeno di sapere il perché di questo strano comportamento e gli viene risposto: "stiamo aspettando l'anima"».

Quando, dopo un lungo periodo di realtà deformate dall'abuso di alcolici, si ritrova finalmente l'uso della ragione, si realizza con sgomento che il tempo perduto è sciupato è tanto. E viene l'ansia di fare. Ci si sente più forti, più lucidi, più consapevoli e c'è, conscio o inconscio, il desiderio di rimediare, di riprendere il tempo perso, di spendere le energie vitali recuperate per fare finalmente qualcosa di buono e costruttivo.

Si scopre o si riscopre il piacere sottile di guardarsi intorno e «vedere» le cose, di stringere nuove amicizie, di vivere a testa alta proiettati all'esterno all'esplorazione del mondo come cuccioli curiosi.

Ma viene un tempo in cui si sente la necessità di sedersi e «aspettare l'anima». Viene un tempo di meditazione assorta, un tempo di bilanci e di ricordi, un tempo per capire. È un

tempo buono, un po' misterioso, vissuto nell'ombra di noi stessi, intimo riservato a ricchissimo.

E gli «altri» non sanno e non capiscono. Abituati al loro ritmo di vita che non ha subito alterazioni o scosse, non accettano alterazioni al loro ritmo che da frenetico diventa quasi staccato dalla vita pratica dell'oggi in una calma pensosa.

Ma A.A. sa e capisce e anzi esorta alla meditazione, al tempo del silenzio e del pensiero per poi riprendere il cammino con rinnovata sicurezza e fiducia.

Sono stata silenziosa senza la voglia di scrivere, ma non per questo pigra.

Senza idee valide per un articolo, ma non senza pensieri.

Da nessuna parte si è completamente liberi o ci si sente uguali e fratelli eccetto... in A.A.

Niente è obbligatorio, è richiesto solo un desiderio di smettere di bere, neanche una volontà precisa, nessuno giudica, si offrono suggerimenti, ma non consigli, tutti hanno uguale facoltà di parola e,

quando arriva fra noi un «nuovo» o si avverte aria di «pericolo» per un problema grave, il gruppo è unanime e compatto nel dare aiuto in un istintivo slancio di fratellanza difficilmente avvertibile in qualsiasi altro ambiente. E la mia commozione diventa grande.

Arrivare a comprendere il momento di commosso silenzio, la gioia profonda della ritrovata libertà, condivisa fra amici buoni e sinceri al di sopra di tutte le barriere artificialmente costruite dalle società, mi dà slancio e aiuto per continuare a percorrere la lunga strada del recupero.

Avevo corso troppo e l'anima era rimasta indietro. Ora essa mi ha raggiunto più nuova, più ricca e anche più umile.

Sto pensando in questo momento che essere stata una forte bevitrice di alcolici non è stato poi tanto un male se mi ha consentito di conoscere A.A.

Può sembrare un paradossale non senso, ma pensiamoci un po' su!

Carola - Firenze

chi è quel brutto muso?

Mi chiamo Paolo e sono un alcolista di Firenze. Se avessi seguito a bere avrei festeggiato le nozze d'argento con l'alcool proprio in questi giorni. Grazie al cielo ne sono fuori da qualche mese e con l'aiuto di A.A. spero di restarne fuori per il resto della vita. Vorrei cominciare subito a portare il messaggio, ma è ancora decisamente troppo presto per me, devo ancora crescere, e parecchio, prima di iniziare a fare il 12° passo, (se cominciassi ora probabilmente non solo non convincerei l'eventuale alcolista a smettere di bere ma quasi certamente sarebbe lui a convincere me a ricominciare a bere...), ma in ogni caso se si dovesse presentare l'occasione e in quel momento fossi solo... bé, non mi tirerei indietro e cercherei di fare il possibile almeno per portarlo a una delle nostre riunioni.

Nel mese di marzo di quest'anno stavo navigando in pieno oceano alcolico, quando una mattina mi guardai allo specchio e mi chiesi di chi era quel brutto muso che vedevo riflesso.

Mi resi conto che era la mia faccia. Come ero ridotto male!

Facevo paura a me stesso, per non dire peggio. Ero già stato ricoverato diverse volte per disintossicarmi ma non ricordavo di essere arrivato altre volte fino a quel punto. Urgeva un nuovo ricovero, ma non avevo voglia di andare per la quarta volta (o era la quinta?) in ospedale. Ricordo che la prima due volte appena uscito avevo festeggiato... con delle solenni e poderose bevute, mentre dopo il terzo ricovero ero riuscito a «reggere» per circa 4-5 anni prima di ricascarci in pieno. Poi ci fu il quarto ricovero, e ora naviga-

vo in pieno alcolismo attivo. Pensai di fare la terapia a scalare. Avevo sentito dire che a volte funzionava. Feci il calcolo, sia pure approssimativo, di quanti bicchieri di vino bevevo durante il giorno e mi ripromisi di bere tutti i giorni almeno un bicchiere in meno fino allo zero assoluto. Infatti... una settimana dopo stavo bevendo una decina di bicchieri al giorno in più. Decisi di ricoverarmi. Misi in una borsa un po' di biancheria di ricambio, tutto l'occorrente per la barba e un lunedì mattina, poco prima delle otto, mi arrampicai su di un pullman che portava all'ospedale. Porca miseria, ma perché fanno gli scalini dei pullman così alti?

E l'autista doveva guidare proprio a scossoni e a zig-zag?

Non c'era verso di stare in piedi su quel benedetto pullman...

Finalmente arrivammo al copolinea, e bene o male riuscii a trovare il reparto al quale ero diretto e il dottore che altre volte (tante altre volte) mi aveva ricevuto. Non ebbi bisogno di parlare troppo, oltre tutto dubito che ce l'avrei fatta. Dopo una quindicina di

giorni di cure intense stavo già bene, in pratica ero quasi del tutto disintossicato. Qualche giorno dopo fui contattato da un alcolista di Firenze. Mi parlò di A.A., del suo programma, delle riunioni e mi chiese se volevo unirmi al loro gruppo. Non ero troppo convinto; ma dissi che appena fossi uscito mi sarei messo in contatto telefonico con lui per andare alle riunioni del gruppo.

Finalmente il 30 aprile alle 2 del pomeriggio uscii e tornai a casa. La sera stessa telefonai e poco dopo le 9 arrivai al gruppo. Più che convinto di quello che A.A. poteva fare per me ero curioso di vedere come si svolgevano le riunioni e sentire cosa dicevano, per rendermene conto di persona. Quelle due ore volarono via veloci e decisi di tornare ancora. Questi mesi trascorsi in A.A. sono stati per me preziosi. Certo devo ancora fare tanto e crescere ancora ma qualche, sia pur piccolissimo, progresso lo sto facendo giorno dopo giorno. In questi mesi ho avuto diverse tentazioni, ma grazie agli insegnamenti (dovrei dire suggerimenti) di A.A. sono riuscito a superarle tutte (per ora almeno) in maniera

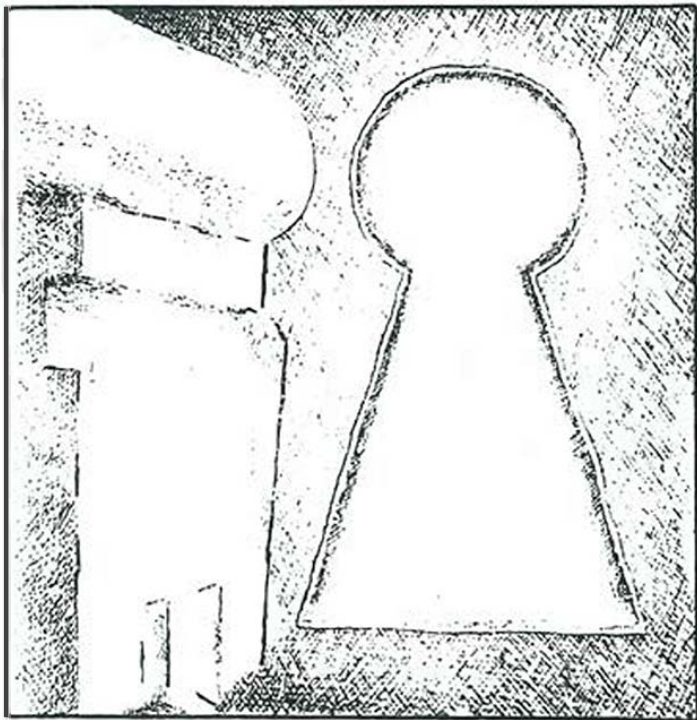
brillante. Probabilmente se non avessi conosciuto A.A. mi starei già facendo un paio di bicchieri al giorno. Non mi resta che ringraziare Alcolisti Anonimi e il caro amico che me ne ha parlato. Ho un unico rimpianto: di averla conosciuta solo ora, se l'avessi incontrata prima mi sarei risparmiato tanti anni di angosce e tanti anni di alcolismo attivo. Pa-

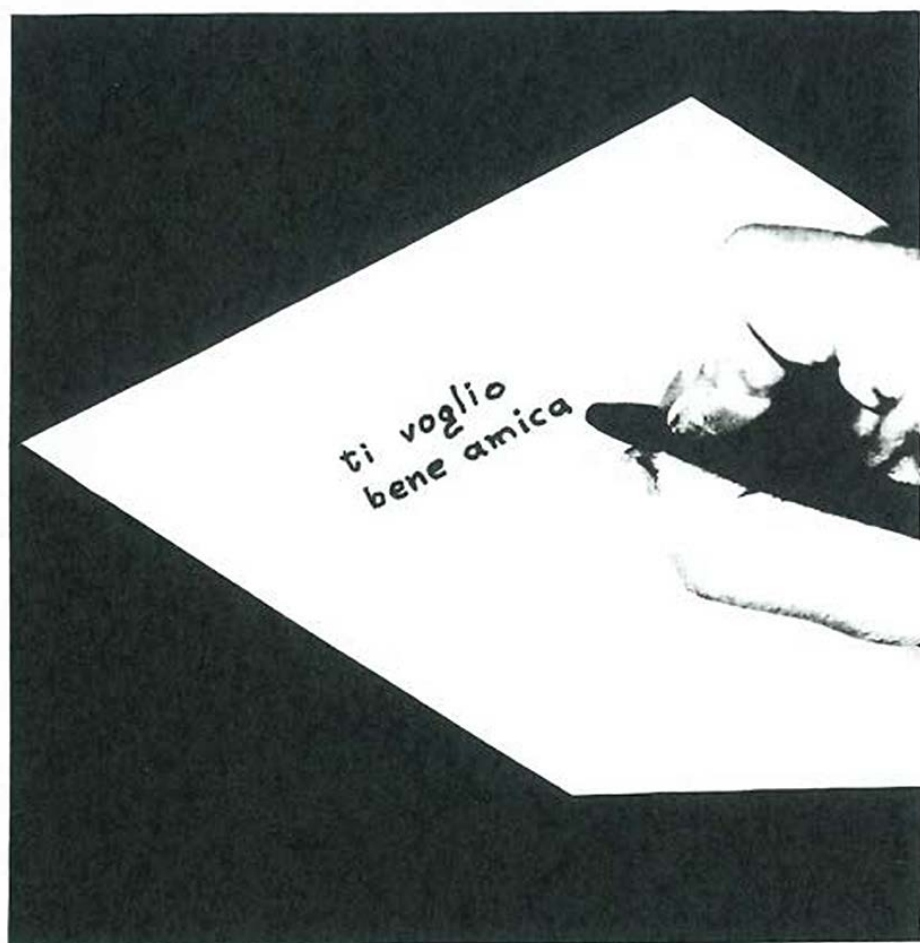
zienza meglio tardi che mai!

Ora che ho avuto la fortuna di conoscere gli amici di A.A. sarà un bel problema per loro riuscire a liberarsi di me... (non prendetevela, stavo solo scherzando).

E con questa battuta non mi resta che salutare tutti voi, con affetto e simpatia Paolo alcolista di Firenze.

Paolo - Firenze





Gioia di vivere, entusiasmo, possibilità di comunicare con gli altri.

Al mattino mi alzo, mi guardo allo specchio, siamo in due: Io, Loredana, e la nuova

Loredana, la mia nuova amica.

Della mia vecchia amica, Loredana, me ne rammento poco, solo nei momenti più tesi e disperati. Di questo,

cara, non voglio fartene una colpa.

Cara Loredana, fortuna per te, una mattina ti sei svegliata in un letto reale, fatto di A.A., evidenza alla vita, consapevolezza, realtà, con tanta voglia di dire al mondo intero: *Ora mi sento me stessa!*

Con questo non esaltarti. Dei momenti neri ne avrai ancora, non illuderti. Però mi sei tanto cara.

Ti prego, non sbagliare ancora. È solo per te, nuova Loredana, che sto scrivendo questo.

Cara amica, ti faccio un ulteriore piacere, ma in cambio della nostra amicizia sincera, sii onesta sempre almeno con te stessa e con quelli che ti vogliono bene e ti danno di nuo-

vo stima e fiducia. Non deluderli!

Questo che ti ho scritto, te lo lascio nel posto stesso della tua vecchia e assurda «compagnia». Non fare più come gli struzzi, che quando non ne potevi più mettevano la testa sotto la sabbia, e non sapevi risolvere i tuoi problemi. Ricordati che vivere è bello, amare è gioia: *24 ore di lucidità!* Assapora oggi ogni respiro, te ne sarò grata.

Di tutto questo che stai facendo, non te ne pentirai mai. Un aiuto te l'hanno dato, una mano te l'hanno tesa in A.A. E, se la vorrai stringere quella mano, spetta solo e solo a te.

La tua amica nuova.

Loredana - Treviso

L'ubriachezza, una pazzia volontaria.

(Seneca)

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



Il N° di Conto Corrente
E' : **74028002**

intestato a: «INSIEME» in A.A.
Via Domenico Lupatelli, 62 e - 00149 Roma

L'ABBONAMENTO ANNUO È DI L. 15.000

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.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore,

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



I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potremmo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potremmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darcene la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole persone.

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

INSIEME

— 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

sommario

- 1 Natale 1984, del Gruppo di Lavoro
- 3 L'albero di Natale, di Marina
- 7 Lettera aperta..., di frate Stefano
- 9 Perché ho paura, di Pierina
- 11 Abbiamo un amico, di Giovanni
- 12 Il perché di una crisi, di Aldo
- 14 Crescere nel servizio, di Giovanni
- 17 La nuova Mariotta, di Mariotta
- 22 Improvvisamente un giorno al gruppo..., di Silvana
- 23 Il mio primo passo verso la sobrietà, di Antonio
- 24 Una barca... di amici, di Riccardo
- 26 La forza di A.A., di Umberto
- 30 Io, il paraocchi, il tappeto, il semaforo, di Ella
- 32 Aspettando l'anima, di Carola
- 34 Ti voglio bene «amica», di Loredana
- 35 Chi è quel brutto muso?, di Paolo

sommario inserto Al Anon

- II Al-Anon questa grande famiglia, di Loredana
- IV Alateen: tanti ragazzi come me, di Elisabetta
- VI Grazie Al-Anon, per avermi insegnato ad amare, di Ada
- VIII L'Assemblea Nazionale di Al-Anon