

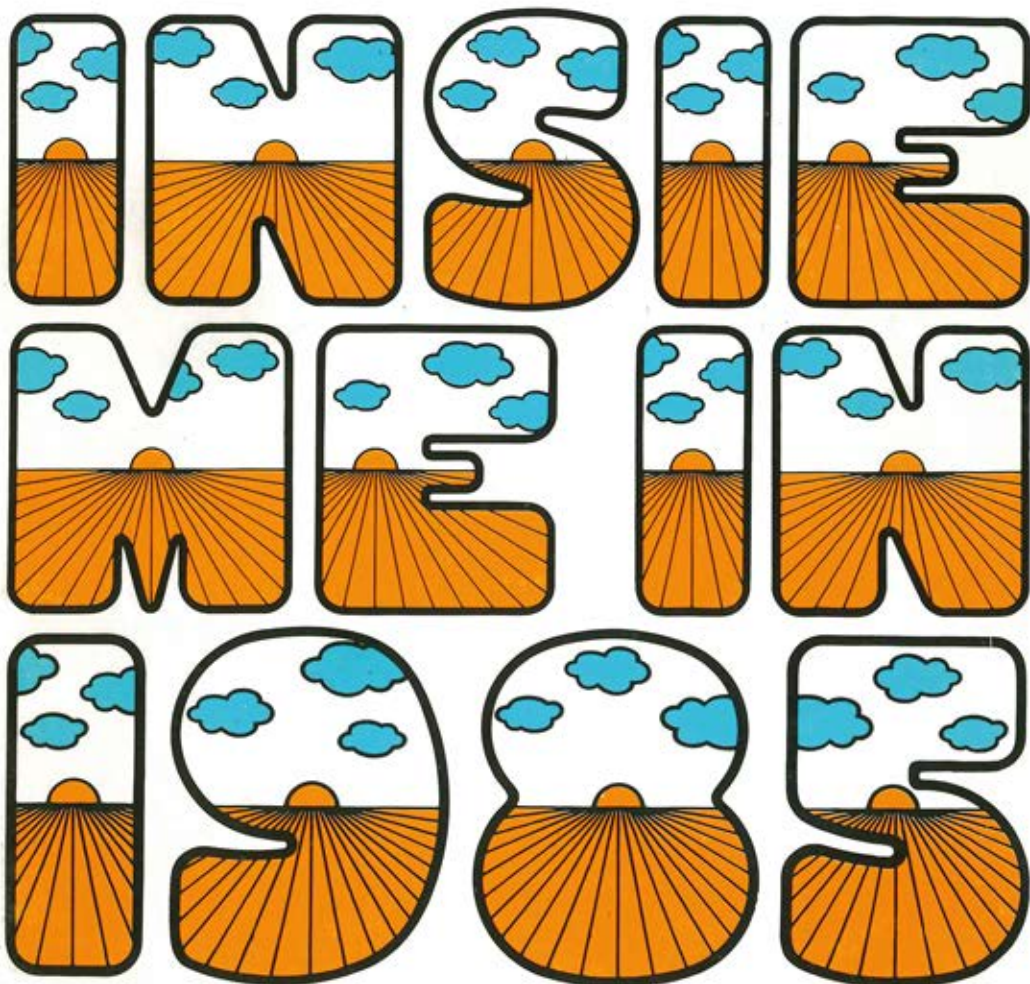
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1985



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 recuperarsi dall'alcolismo.

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

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

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

Il nostro scopo primario è 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.

INSIEME in AA la nostra riunione stampata

UN ANNO NUOVO

Un anno nuovo per Insieme. E perciò mettiamo in comune proponimenti, progetti e propositi della redazione e alcuni suggerimenti per chi in realtà «fa» il giornale, voi, amiche e amici, che ci mandate le vostre testimonianze. Noi qui siamo Marisa, Francesca, Gianni, Roberto K., Giulio, Fernando, Nico, più i tecnici Jury e i non alcolisti Simona e Antonio e, natural-

mente, chi scrive queste righe; noi leggiamo tutti assieme, con l'attenzione amorosa con cui tutti noi ascoltiamo in gruppo le parole degli amici, i vostri manoscritti (e magari fossero tutti dattiloscritti), li discutiamo, li valutiamo e la nostra coscienza di Gruppo raggiunge la decisione se pubblicare o no.

Abbiamo bisogno di un maggior numero dei vostri contributi per preparare dei numeri più «bilanciati», che possano coprire, cioè, i più svariati aspetti della nostra esperienza, forza e speranza.

Lo scopo di Insieme è di

portare il messaggio di A.A. agli alcolisti mettendo in comune l'esperienza di A.A., il modo di pensare A.A., lo stile di vita A.A., e la forza, la speranza e la gioia che viene dal praticare in tutti i campi della vita i principi di A.A.

Insieme si propone e vorrebbe che i suoi articoli ci aiutassero tutti a vivere la nostra vita quotidiana da sobri piuttosto che ricordarci com'era la nostra da ubriachi.

Perciò, amiche e amici che «fate» il giornale, noi della redazione che ci limitiamo a «confezionarlo» suggeriremmo che voi metteste in comune coi lettori come vi comportate di fronte a stati d'animo (e problemi) che ci sono comuni: il risentimento, per esempio, la depressione, la collera, o come reagite alle difficoltà della cronaca quotidiana usando gli strumenti che ci offre il Programma, o come assaporate i doni della sobrietà, o come «sentite» e vivete, interpretate e mettete in pratica i Passi, le Tradizioni e il Servizio, i tre Legati lasciatici da Bill e dal Dr. Bob. Invece, non mandateci poesie, o elogi di alcolisti (per esempio, i fondatori dei

Gruppi, o altri, vivi o morti), o elenchi di anniversari di sobrietà: la redazione di *Insieme*, ve lo ricordiamo, ha deciso di non pubblicarli per evitare il rischio di scontentare qualcuno.

Esprimeremmo un altro desiderio noi della redazione, quello di ricevere qualche lettera che commenti un articolo o che ci dia suggerimenti o idee in modo da poter cominciare fra un paio di numeri la rubrica fissa «Lettere a *Insieme*» che rispecchi i desideri del grandissimo Gruppo costituito dai lettori di queste paginette. E a proposito dei vostri eventuali commenti ad articoli che appaiono sul giornale, noterete su (e da) questo numero a pagina 38 alcune indicazioni per aiutarci a commentare nelle nostre riunioni di Gruppo qualche tema di interesse comune proposto negli articoli pubblicati.

Insomma vorremmo che *Insieme* diventasse sempre più uno strumento per conoscere, comprendere e amare il Programma. Questo giornale è una riunione di Gruppo «stampata», e cioè un mezzo per mettere in comune, qui per iscritto, la nostra forza,

esperienza e speranza, e, come scrisse Bill «un altro sistema per comunicare fra noi, uno specchio per farci vedere la nostra crescita, il nostro progresso in A.A.».

E non dimentichiamo mai che Insieme ci aiuta tutti a svolgere la più importante funzione della nostra Associazione – l'unica anzi –, dopo la nostra personale sobrietà, di trasmettere il suo messaggio di amore e di speranza. E per questo voi che fate il giornale scrivendolo, siete responsabili, assieme a noi e a

Roberto C.



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».*
-

NATALE 1984

Una sbornia Secca

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista.

È Natale, un Natale (il 2°) che trascorro in sobrietà. La mattina serena con la gioia delle mie figliole per aver trovato i doni di «Babbo Natale» sotto un bel ginepro illuminato. La loro gioia è la mia felicità aumentata ancora di più dalle varie telefonate di auguri agli amici A.A. Insomma è un bel Natale.

Un pranzo allegro e spensierato e poi, con tutta la famiglia, a trovare degli zii; mi offrono un caffè, mentre altri prendono dello spumante. Chiedo un bicchiere d'acqua e improvvisamente mi sembra di bruciare, cerco una scusa

ed esco insieme alla mia famiglia. Terribile, sconcertante, subdolo, sento sul palato il sapore dello spumante mentre il suo odore mi sale alle narici. Cerco di scuotermi, ma è inutile: il sapore e l'odore persistono; prendo una tazza di té con la speranza che tutto passi: pura illusione.

Sono lucido, ragiono, non mi sfiora l'idea di bere, penso, ed ecco che mi dico: è arrivata la «sbornia secca» di cui tanto ho sentito parlare alle riunioni del Gruppo. Cerco ancora di scuotermi: esco nuovamente di casa, ma nonostante il freddo sudo terribilmente, le mani mi tremano e come nella fase attiva ho

paura di vedere la gente. Chiamo mia moglie che è un'Al Anon e cerco di spiegarle ciò che mi sta accadendo (se ne è già accorta, ma con molto tatto mi segue e cerca di capire le mie reazioni senza intervenire): mi dice di stare calmo di non aver paura. Ma come posso? Sono lucido, ragiono, so di non aver bevuto, soffro terribilmente perché mi sento impotente di fronte a quella sensazione, impotente di fronte a quel terribile odore dell'alcool. Le dico di accompagnarmi a un Gruppo, a qualsiasi Gruppo, da qualche parte, da qualsiasi parte; ma è Natale, chi potrà esserci? Sento il bisogno irresistibile di parlare con un amico A.A. e questa è stata la mia vera fortuna, la mia salvezza. Accompagnato da mia moglie mi precipito al telefono e mi risponde la voce calma, sicura dell'amico. Ha capito il mio dramma, mi fa parlare di ciò che sento e sto passando, mi dà suggerimenti preziosi e mentre parlo ho la sensazione di averlo lì vicino, accanto a me, che mi dà la mano e mi incoraggia. Strano (può sembrare tanto strano per chi non ha vissuto questa mia espe-

rienza) la tensione si allenta, anche l'odore e il sapore dello spumante sembrano sparire, ritorna piano piano la pace dentro di me. L'amico A.A. mi ha detto di richiamarlo se ne avessi avuto bisogno (e so per certo che è restato vicino al telefono), ma lo richiamerò solamente alle 22,30 perché, sicuro di averlo spiritualmente vicino, ho seguito il suo suggerimento di non isolarmi (giustamente mi ha detto che sarebbe stato uno sbaglio) e ho proseguito la mia serata stando in compagnia, partecipando alle conversazioni degli adulti e ai giochi dei bambini presenti. Riflettendo più tardi ho forse capito ancora di più quanto avevo sofferto e patito con lucidità: se ancora fossi stato in fase attiva con un altro bicchiere avrei superato la crisi, ma ora dopo mesi di sobrietà soffrivo per l'impotenza cosciente di sentirmi ubriaco senza avere assaggiato una goccia d'alcool. Onestamente non credo di aver profanato qualche cosa della mia sobrietà e l'ho presa come una esperienza in più nella via del mio recupero; come tale l'ho portata alla riunione del giorno successivo con la speranza che

a nessuno capiti, ma suggerendo – se qualcun altro dovesse avere una simile esperienza – di chiamare un altro alcolista perché solo lui può aiutarlo. Ringrazio mia moglie, ma i suoi consigli non sono bastati, anche se dati con tanto amore, ma ringrazio Te e solamente Te amico alcolista, di cui taccio il nome, di avermi aiutato a superare questa brutta esperienza e ti ringrazio perché oltre a metterlo in pratica hai cercato di trasmettermi il testamento

spirituale di Bill: «Quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, io voglio che la mano di A.A. sia sempre presente. E per questo: io sono responsabile». Spero di averlo recepito e cercherò di metterlo in pratica come tu hai fatto: facendomi tornare sereno dopo aver passato due ore di vero incubo in questo giorno di Natale che sicuramente è il più bel giorno dell'anno. Grazie.

Roberto - Perugia

Questo è il paradosso della guarigione dell'A.A.; la forza che sorge dal completo fallimento e dalla debolezza, la perdita di una vecchia vita come condizione per trovarne una nuova.

«Il meglio di Bill»

UN ANNO DOPO

La prima di tante rose

Credevo non dovesse arrivare mai e invece me la sono trovata davanti quasi all'improvviso, così imminente e incombente, così quasi palpabile eppure ancora incredibile, quella piccola grande data che avrebbe indicato il mio primo anno di sobrietà.

Ci sono arrivata con tutte le mie incertezze, con tutte le mie paure, con tutte le mie ansie, con tutte le mie angosce. Ci sono arrivata con le mie contraddizioni, con i miei dubbi, nonostante le mie nostalgie, e le mie tentazioni. Ci sono arrivata con un «io» fragile e delicato, con un equilibrio ancora tremulo e vacillante, con una forma di pensiero ancora piena di troppi «forse», «ma», «però», «se», «chissà»...

Ma ci sono arrivata anche con un cuore colmo di gratitudine per questa nostra A.A., per il suo potere così forte, così quasi magico eppure così semplice. In quei giorni precedenti il mio compleanno in cui la mia mente era affollata da tanti pensieri contrastanti, in cui le mie contraddizioni si facevano più acute, in cui tante situazioni mi sembravano paurosamente minacciose, in cui facendo l'inventario di un anno di sobrietà lo scoprivo più sofferto che maturato, ho sentito la potenza di A.A. in tutta la sua grandezza e in tutte le sue sfumature, dalla complessità del suo programma alla parola di un amico, da un passo della nostra letteratura che non mi ero mai soffermata a riflettere a un gesto

di solidarietà e di incoraggiamento, alla preghiera infine della serenità, così tonificante specie se recitata con un pizzico di anima in più.

Così ho deciso di festeggiarlo, il mio anniversario, ed è stata veramente una decisione felice. È stata una serata stupenda, la più bella festa della mia vita.

Ci sono arrivata commossa, ho varcato la porta di quella stanza ormai così familiare come se fosse la prima volta, ho stretto mani strette in tante altre occasioni con un calore diverso, le ho sentite stringere le mie con un calore diverso, ho visto occhi tante altre volte visti in cui mi sembrava brillasse una luce che ancora non avevo visto mai e che forse era il riflesso di una luce che quella sera brillava dentro di me.

Ho parlato di me, del mio lungo alcolismo, della mia giovane sobrietà, dei miei errori, delle mie esperienze, con una voce che alla fine si faceva sempre più bassa e che a un certo punto stava forse anche per spezzarsi. Ho ascoltato quasi in trance gli auguri degli amici, forse non ho po-

tuto capire le parole una ad una, ma ho sentito forte, prepotente, coinvolgente, la partecipazione emotiva. Grazie, amici, per il vostro affetto, per la vostra solidarietà, per le vostre parole, per i vostri sorrisi, per i vostri baci. Grazie a qualcuno anche per le lacrime: sono state il più bel regalo di compleanno. Sono lacrime tutte vostre, non mie o per me, lacrime scaturite dalla vostra emotività, dalla vostra sensibilità, da una vostra sofferenza o da una vostra gioia: avrei voluto raccogliere in uno scrigno prezioso a ricordo vivo e tangibile del miracolo sempre nuovo di questa nostra A.A. meravigliosa.

Ne sono uscita con il cuore gonfio di gioia.

Ho vissuto i giorni seguenti avvolta in un'atmosfera di serena beatitudine, in una specie di limbo dorato, assaporando in pieno, forse per la prima volta così completamente, tutte le gioie della sobrietà, sentendo momenti di felicità intensa che il mio spirito inquieto aveva sempre inseguito invano in folli e precipitose fughe alcoliche. Grazie, A.A., per questa mia sobrietà, per questi momenti

così intensi, così gratificanti, così felici.

È passato qualche altro giorno: dal mio limbo dorato sono lentamente approdata sulla terra, su una realtà fatta anche di problemi, di preoccupazioni, di paure, di ansie, di incertezze, di delusioni, di dolori, la cronaca della vita.

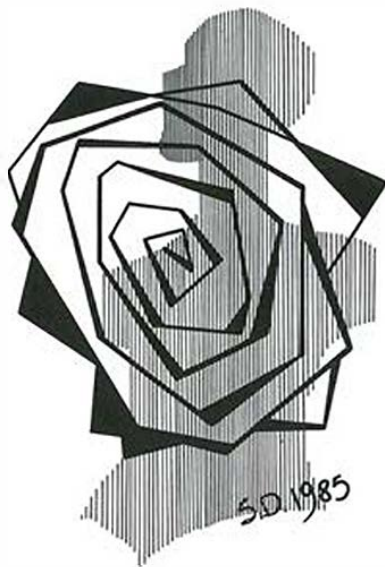
Si è dissolta la mia nuvola di serena beatitudine, non sto avvertendo più momenti di felicità intensa, eppure mi rimane di quest'esperienza un'eredità preziosa: l'aver capito l'importanza di conservarsi sobri, di maturare una sobrietà sempre più salda, per tornare a rivivere ancora quei momenti felici. È da qui, da quest'esperienza che debbo iniziare una vera ricostruzione, che debbo lavorare con tenacia, con perseveranza, con sofferenza anche, per ricomporre un equilibrio più saldo, per ritrovare un mio «io» più maturo e più consapevole, per arrivare a una forma di pensiero libera da troppi «forse», «ma», «però», «se», «chissà», per costruire un futuro più valido.

Un amico mi ha fatto un grande augurio incoraggiante dicendomi che il futuro è bel-

lo: io non so se il mio sarà bello ma ora finalmente so che voglio che sia sobrio.

Voglio, questo mio primo anno di sobrietà, coglierlo e coltivarlo come un fiore, come una rosa bellissima e delicata da conservare con cura, e aggiungercene un'altra e un'altra e un'altra ancora fino a ritrovarmi un giorno con un immenso fascio di rose.

Marina - Roma



LA MIA RICADUTA *ovvero* *il ballo* *dell'orso*

Ho voluto togliermi il chiribizzo di scovare – ahimé quanto sono ancora presuntuoso! – una delle possibili cause della ricaduta.

Così, – nessuno si spaventi – sono andato a ripassarmi, su vecchi testi scolastici di psicologia, la legge di reintegrazione, conosciuta anche come legge di Hamilton, dal nome di William Hamilton (1768-1865) che fu il primo a formularla a proposito dell'associazione delle idee.

Per non complicare le cose e per non fare il saccente: è,

per esempio, in forza di questa legge che si addestrano gli animali. Prendiamo il caso dell'orso capace (crediamo noi!) di ballare. Questa raffinatezza – il ballo – non fa certo parte della sua natura, ma se si costringe un orso a mettersi dritto su una stanga di ferro convenientemente surriscaldata la povera bestia si comporta esattamente come faremmo noi nel momento stesso in cui, stando eretti, immergessimo i nostri piedi in acqua bollente: alzeremmo freneticamente le piante dei

piedi una dopo l'altra. Così fa l'orso, dando l'impressione di ballare.

Ora, se questa crudele operazione avviene mentre si provvede a suonare un brano musicale, tutte le volte che udrà la stessa musica l'orso «ballerà», poiché collegherà quella particolare musica al dolore patito la prima volta e «penserà» d'avere sotto le zampe le stanghe di ferro bollenti.

Ebbene, s'io ragionando, vivendo, pensando, riflettendo in un certo modo, sono andato a bere, con tutta probabilità ove tornassi a ragionare, a vivere, a pensare, a riflettere in quello stesso modo non potrei evitare, per istinto o per «abitudine» di ricorrere al bicchiere.

Ci sono, nel passato dell'uomo, fenomeni che hanno agito, che hanno lasciato la loro traccia, che hanno contribuito a fare di lui quello che è, ma che ora sono morti e non possono più rivivere, come le foglie cadute dall'albero e portate via dal vento. Ma altri fenomeni, e assai numerosi, dormono e la legge di reintegrazione può risvegliarli.

Stabilire questa legge, che vale anche per l'uomo, è facile, spiegarla difficile e comunque non credo sia «Insieme» la sede per disquisizioni in materia di psicologia. Il fatto è che nel mio passato di alcolista vi sono fatti, emozioni, sensazioni, idee, ragionamenti strettamente legati al bicchiere e che, se richiamati in vita, sprigionano in me (e in ogni persona ammalata di alcolismo), un bisogno insopprimibile del bicchiere.

Ecco perché se davvero desidero sconfiggere il mio alcolismo, devo propormi anzitutto di perseguire un cambiamento del mio «didentro», cioè del mio modo di vedere le cose e prima di tutto me stesso.

Pensare di smettere di bere senza cambiare credo sia pura illusione. Tre anni e passa or sono l'ho sperimentato sulla mia pelle.

Emilio - Mantova



«aurora» di una nuova vita

Mi chiamo Graziella e ho 33 anni.

Sono un'alcolista ricoverata più volte in cliniche e in Ospedali in conseguenza di questa terribile malattia.

A causa del gran bere, sono stata varie volte in coma, dichiarata spacciata da più medici.

Ma il dramma più grave viene dalla emarginazione cui questa malattia conduce, dalla indifferenza e dalla non comprensione da parte degli altri, dalla tremenda solitudine.

La mente annebbiata al punto da non distinguere il bene dal male, la sofferenza della emarginazione, il desiderio di morire per ricominciare a vivere in modo diverso ma purtroppo si continua a vivere nonostante tutto, e nei pochi momenti di lucidità la disperazione che nasce dal rendersi conto della propria

situazione spinge di nuovo a bere per non sentire il male della solitudine.

Poi, finalmente, una mano amica, l'aiuto di un alcolista, ora sobrio da parecchi anni, che si è dedicato al recupero di quelli che sono affetti dalla malattia alcolica.

Questo amico mi ha consigliato un ricovero in una casa di cura per un periodo di disintossicazione dall'alcool e poi l'inserimento nel Gruppo A.A.

Il due Agosto 1984 si è aperto a Ferrara un Gruppo A.A. chiamato «Aurora» e la nascita di Graziella alla sobrietà, coincide con questa stessa data.

Sto ricominciando ad apprezzare le cose buone della vita e ad accettare quelle meno buone senza dover ricorrere all'aiuto dell'alcool ma semplicemente seguendo il programma di A.A.

Con l'aiuto e l'amicizia di chi ha vinto la malattia sto cercando di inserirmi nella società e, quando sarò pronta, potrò anch'io tendere la mano a chi è ancora nella disperazione e nella solitudine.

Graziella - Ferrara



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



Mi piacerebbe conoscere l'esatta natura
dei tuoi difetti

UNA SBORNIA ALLE ★ ★ ★ 5 STELLE

Qualunque sia il tipo di alcool ingoiato, qualunque sia la quantità e qualunque sia il modo di bere, si finisce sempre con una sbornia più o meno forte, violenta, tacita, piagnucolosa o sonnolenta. Ci sono sbornie che lasciano uno strascico di malessere per giorni e giorni; sbornie che passano rapidamente, specie se aiutate con calmanti o altri sistemi personali. Io, ad esempio, quando sentivo i primi sintomi dell'ubriachezza, ero abituato a tacitare quel malessere con un caffè misto ad anice.

Ora dopo mesi di sobrietà e con la mente schiarita e fun-

zionante, rimugino sul mio passato di alcolismo attivo e ricordo con raccapriccio uno dei tanti miei misfatti.

Verso la fine del 1946, alcuni mesi dopo essere rimpatriato dalla prigionia di guerra trascorsa nelle isole Haway riuscii ad intrufolarmi, come interprete, in una lavanderia americana di Udine. Per giungervi dovevo percorrere circa 25 km di tram che, oltre ad andare piano, traballava come foglia al vento e spesso usciva dai binari, sostando diversi minuti in mezzo alla campagna.

Un giorno, gli americani addetti alla lavanderia, volle-

ro festeggiare la giornata del tacchino (festa molto tradizionale in America) invitandomi al loro banchetto con grandi brindisi di liquori d'ogni genere, fra i quali primeggiava il cognac «Five Stars» (cinque stelle) che come gradazione alcoolica era potente, un po' gustoso e dolciastro.

Il fatto è, che dopo aver tracannato a garganella una buona dose di quel cognac, mi ritrovai con una sbornia indescrivibile senza precedenti e priva di ogni similitudine.

Così, con tutto quell'alcool in corpo, andai alla ricerca di un posto tranquillo e nascosto, per farmi un pisolino e smaltire quella potentissima sborniona.

Con tutta l'intelligenza di un perfetto ubriaccone, io, che sotto l'effetto alcolico mi sentivo l'assoluto, il supremo, l'irraggiungibile, colui che ha sempre ragione e non sbaglia mai, finii con l'addormentarmi sul soffitto della sala termica, dove il calore della caldaia funzionante permanentemente a carbone era talmente forte da farmi addormentare subito, aumentando ancor più la mia ubriacatura.

Destino volle (questo lo

seppi molto tempo dopo) che un mio collega di lavoro a forza di cercarmi in ogni luogo della lavanderia, riuscì a trovare il mio nascondiglio forse perché attratto dai sospiri lamentosi che mugolavo nel sonno profondo in cui ero finito.

Dopo due giorni, mi svegliai nel mio letto senza sapere come e quando vi ero giunto.

Tutto indolenzito e con molteplici sensi di colpa, quasi piagnucolando, riuscii piano, piano ad alzarmi e di nascosto ripartire per il solito lavoro dove, per un lungo periodo fui scherzosamente deriso e preso in giro.

Di tanto in tanto, questa esperienza mi torna ora alla mente, facendomi meglio capire come è bello vivere senza alcool, quanto sia serena la vita e quanto sia grande A.A.

Da vari mesi sono sobrio, vivo felice e contento coi miei cari e felicemente attorniato dall'innocente sorriso dei nipotini.

A.A ha fatto di me un nuovo essere, ripetendo un suo grande miracolo, continuando a elargire consigli per una cre-

scita sempre migliore in una serena sobrietà.

Per dimostrare la mia gratitudine, sto lavorando giornalmente con il 12° passo, in forma diretta e indiretta ma soprattutto con il mio esempio. È questo, un lavoro che non mi stancherò mai di fare, per-

ché sono sinceramente convinto che: *chi in A.A. serve, di A.A. vive*. Infatti A.A. mi ha dato la vita e continua tuttora a farmi vivere. Grazie A.A. Grazie infinite.

Albano - Udine



I CINQUE DONI DELL'ANONIMATO

«Il sacrificio della nostra ambizione
e del nostro immotivato orgoglio...
per la protezione e il benessere
dei singoli membri
e di A.A. nel suo insieme...»

Da un po' di tempo sento dire da un numero sempre maggiore di membri di A.A. che il nostro anonimato non sarebbe più necessario. Non v'è dubbio che essi si riferiscono alla conservazione della propria identità come individui; tuttavia ritengo che questa affermazione rappresenti solo il primo passo sulla strada che conduce alla comprensione di questo principio essenziale.

Messo in pratica da noi A.A., l'anonimato appare – in un primo momento – come qualcosa di abbastanza semplice. Ma, riflettendo attentamente, scopriamo almeno cinque aspetti diversi dell'anonimato: l'anonimato della protezione personale, l'anonimato dell'immagine di A.A., e ancora l'anonimato dell'eguaglianza, dell'umiltà e dell'unità.

Di questi aspetti, uno dopo

l'altro, prendiamo sempre più coscienza via via che cresciamo in A.A. Ci sia consentito, allora, di illustrare questo processo di crescita: come avviene, abitualmente, dentro di noi e come potrebbe essere avvenuto nella stessa A.A.

Quando A.A. fu fondata, l'esigenza dell'anonimato come protezione personale era, forse, solamente quel desiderio che oggi prova ogni nuovo venuto nei confronti di questa garanzia. Allora come oggi, sono sicuro che la maggior parte di quanti entravano in A.A. erano più consapevoli della «sconfitta» subita (e dal disagio che essi pensavano ne sarebbe derivato se la società fosse venuta a conoscenza di questa) che non della nuova vita che li attendeva.

E ai nuovi venuti è stato sempre offerto un rispetto immediato, basato sulla garanzia che il grado del loro anonimato sarebbe stato quello che essi sceglievano e che stava a loro, e solo a loro, rompere il loro anonimato se lo avessero voluto.

Il grado di anonimato personale al di fuori di A.A. dipende dalla personalità di ognuno, dal suo genere di la-

voro, dall'ambiente in cui vive e da molti altri fattori. Ma, quando A.A. fu fondata, le necessità che facevano dell'anonimato un obbligo erano senz'altro più pressanti di quanto non lo siano oggi.

Nel 1935 la società era molto diversa non solo sotto l'aspetto tecnologico ma anche sotto quello sociale. In molte famiglie non si discuteva ancora apertamente di determinati argomenti e un comportamento, ritenuto a qualsiasi titolo immorale, veniva considerato un'onta per l'intera famiglia.

Quanto una persona poteva fare nella sua vita non cancellava mai completamente il marchio di colpe passate. A quei tempi, dunque, l'anonimato era ancora più necessario.

Varrebbe anche la pena di riflettere sulle motivazioni alla base di questa forma iniziale di anonimato. Sarebbe molto difficile classificare A.A. come si classificano altri gruppi, ad esempio organizzazioni criminali o razziste, che difendono il loro anonimato. L'affermarsi sin dall'inizio di questa tradizione non solo garantiva a tutti gli A.A. quel

genere di protezione che ognuno riteneva necessario per sé ma offriva loro anche la possibilità di proteggere e/o consolidare la propria reputazione nel caso questa fosse minacciata. La motivazione dell'anonimato non era nascondere attività delittuose ma piuttosto offrire una nuova dignità personale.

Sebbene a tutti i membri fosse sempre stato riconosciuto il diritto a rompere l'anonimato, apparve ben presto evidente che bisognava preoccuparsi dell'anonimato di A.A. come associazione.

Erano tempi in cui rompere l'anonimato di una persona in vista poteva creare complicazione a livello nazionale. Se un fatto simile si fosse verificato, non solo le idee e gli obiettivi di A.A. si sarebbero identificati con quelli della persona compromessa ma tutto ciò avrebbe ostacolato quella riduzione dell'ego così necessaria alla salvaguardia della sobrietà; e in tal modo non solo A.A. ma anche la persona in causa avrebbero finito col subire un danno.

Fu così che si giunse alla conclusione che – a prescindere dalla bontà delle loro in-

tenzioni – i singoli membri non avrebbero potuto rompere questo anonimato (l'anonimato a livello pubblico) senza che ciò costituisse un precedente che avrebbe avuto, in ultima analisi, conseguenze disastrose per A.A.

Il cofondatore Bill W. definiva questo principio uno dei sacrifici - sacrificio «della nostra ambizione e del nostro immotivato orgoglio... per la protezione e il benessere dei singoli membri e di A.A. nel suo insieme».

Così nacque l'undicesima tradizione - non rompere l'anonimato a livello stampa, radio e filmati. E tale principio trovò una più ampia applicazione con la decisione che nessun membro poteva parlare a nome di A.A. né esercitare una ingiustificata autorità sugli altri membri.

Sino a qui ci siamo limitati a considerare le ragioni di ordine pratico che hanno contribuito alla nascita delle nostre tradizioni di anonimato. Ma è certo che in tal modo anche i valori spirituali si tradussero rapidamente in realtà.

Il terzo livello, l'anonimato dell'uguaglianza, è di gran lunga più difficile a descriver-

I CINQUE DONI DELL'ANONIMATO



1. Anonimato della protezione personale
2. Anonimato dell'immagine di A.A.

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 1

GENN.-FEBB. 1985

Ero tanto brava e tanto infelice

Sono la moglie di un alcolista. Come ho vissuto io fino a qualche tempo fa? Male, amici miei, terribilmente male; ho vissuto sempre in funzione degli altri e per gli altri: marito, figli, parenti, amici ed anche conoscenti; non ho mai pensato a me, ho sempre creduto che solo così avrei potuto essere felice, e mi sentivo: brava, buona, intelligente,... perfetta, ma anche tanto infelice e stanca; chissà perché?!

Quando con il nostro programma, sono approdata al

IV passo, ho potuto finalmente, guardare in me come non ero mai riuscita a fare.

Avevo fatto i primi tre passi in tutta coscienza: con il I ammetto di essere impotente di fronte all'alcool, eccetera, e quindi di non poter cambiare la personalità di **NESSUNO**; con il II riconosco l'esistenza di un Potere Superiore; con il III mi abbandono alla Sua volontà; e con il IV?

Non mi restava che, essere sincera ed onesta al massimo, per poter riconoscere tutti i

miei errori. Errori fatti non solo per la mia ignoranza riguardo la malattia dell'alcolismo, ma fatti anche per difetti di caratteri, come: possessività, presunzione, perfezionismo, autocommiserazione, critica nei confronti di mio marito, eccetera.

Devo dire che non mi è stato facile riconoscere tutto questo, perché: sapevo di non aver mai criticato nessuno, condannato nessuno e tanto meno punito nessuno; mi erigevo sempre a difensore di prostitute, gay, tossicomani eccetera, dicendo che ogni essere umano ha il sacrosanto diritto di scegliere la propria vita, ma... il MIO uomo no! E qui era il bello, è bastato che mi rivolgessi alcune domande, nei confronti dell'alcolista, che mi sono crollate addosso tutta la mia bontà, bravura, intelligenza,... perfezione.

Avevo sempre cercato di imporre la mia volontà (e non me ne sarei mai resa conto senza i primi tre passi del nostro programma!); solo i miei punti di vista erano giusti; solo il mio modo di vivere valeva la pena di essere vissuto; questo non era giusto e quello era sbagliato; e così via.

Quanti anni di sofferenza inutile! E quante lacrime sprecate, per mesi, prima di arrivare in AL-ANON, quando non riuscivo a distruggere quelle che ritengo le mie qualità, dato che non servivano a salvare mio marito ed il mio matrimonio, né mi permettevano di essere felice in un mondo dove l'amicizia, l'amore e l'onestà non avevano più posto.

Questa mia malattia emotiva mi stava trascinando in un baratro così profondo dal quale solo AL-ANON poteva salvarmi.

Grazie al nostro quarto passo ho potuto far luce in quell'angolino che racchiudeva i miei difetti, e mantenendo la luce sempre accesa forse ne vedrò altri. Ma ho lavorato sodo; ed ancora più duro è stato quando, trovandomi così poco perfetta, avrei voluto mollare tutto, che lotta ragazzi!

Per la prima volta in vita mia mi sentivo vigliacca. Vigliacca perché avevo sempre lottato contro l'impossibile, avevo sempre lottato per cambiare il mondo intero e principalmente il mio uomo, ed ora che, guardandomi dentro,

scoprivo di dover cambiare me stessa, volevo mollare!

Non l'ho fatto e ne sono felice, perché lavorando sui miei difetti, ho scoperto ovunque, anche nelle piccole cose, amicizia, amore ed onestà.

Nessuno mi deve dimostrare niente (sta a me cercare e trovare il positivo negli esseri

umani), ed io non devo dimostrare niente a nessuno, solo a me stessa e al mio Potere Superiore.

Quanta serenità ho ottenuto, dopo aver proceduto senza paura, ad un inventario morale, profondo e coraggioso, di me stessa.

Stefania - Roma

Incominciamo la nostra crescita il giorno in cui possiamo ridere di noi stessi liberamente. (Forum).

Osserva la tartaruga: riesce a progredire soltanto quando tira fuori la testa.

È necessario che tu accetti te stesso: l'accettazione da parte degli altri è piacevole ma non necessaria.

La preoccupazione non ci libera domani dai nostri problemi, ma ci toglie oggi il nostro coraggio.

Se incontri qualcuno senza un sorriso, dagli il tuo.

LAVORARE UNITI PER UN FUTURO MIGLIORE

È molto difficile, per me, scrivere a proposito delle sofferenze trascorse in famiglia, a seguito del problema di mia madre. Ma non perché non avrei da raccontare la storia di questo lento calvario, che ci ha trascinato ad un passo dalla distruzione della famiglia; ma perché la nostra storia è simile, purtroppo, a quella di tante altre famiglie che vivono in prima persona il problema di un loro familiare alcolista.

Via Napoli, e quindi A.A., era l'ultima spiaggia per mia madre e per la famiglia. Infatti, dopo le solite odissee tra cliniche, ospedali, case di cura, C.I.M., liti, promesse, giuramenti, riappacificazioni, si ritornava come al solito punto e a capo. Dopo aver tentato tutto il possibile, senza aver trovato il bandolo di questa matassa così ingarbugliata, siamo venuti da A.A., per vedere se, almeno lì, si ri-

solvesse questo nostro problema. Almeno, fino ad ora, così è stato.

Bisognava arrivare alla fine del fondo, per capire, apprezzare, amare il mondo e la gente. Mia madre, almeno credo, a quanto dice lei e vedo io, aveva toccato il fondo, l'inferno; lentamente sta ora risalendo, non certo per arrivare in cima al paradiso, ma bensì per conquistare quella serenità interiore, quella sicurezza nelle proprie scelte, quella consapevolezza della propria vita, che sola può dare la gioia di vivere.

Io, personalmente, credo sia controproducente ricordare, sempre, ciò che è passato (questo non vuol dire naturalmente, rinnegarlo o rifiutarlo); bisogna invece avere la volontà e il coraggio di porre sempre lo sguardo in avanti, al futuro, alla vita che sarà, che verrà; salire in groppa ad

essa e cavalcarla con sicurezza, con slancio e con ardore; operando comunque sempre legati alla propria realtà che ci circonda.

Per questo, di mia madre e della mia famiglia, non ho voluto dire nulla del passato.

Insieme con mia madre, noi tutti, abbiamo intrapreso un cammino verso la vita, rispettandoci, amandoci, fidando l'uno sulle forze dell'altro, senza chiedere la manna dal cielo, ci siamo rimboccati le maniche e abbiamo, insieme, iniziato a lottare per conquistarci la nostra vita.

Non serve a nulla piangerci addosso, commiserarci, rinviare il passato, che ormai è passato e come tale appartiene già al magazzino dei ricordi. Ecco l'errore da evitare: permettere al passato di offuscare, influenzare, incidere sul presente e sul futuro. Vivere attanagliati dai ricordi, finire invischiati nella rete soffice e tenace di questo ragno, che è il passato.

Vivere, in fondo, è molto più semplice di quel che vogliamo ammettere: basta solo accettarci, noi come persone e gli altri intorno a noi, per quello che siamo e che riu-

sciamo a produrre nella realtà della vita quotidiana.

Ecco, forse, il grande insegnamento che mia madre ha imparato in quest'ultimo anno, da A.A.

Un saluto e un augurio che tutti possano riuscire nell'impresa di accettare se stessi.

Marco

MIGLIORERÒ ME STESSA...

Mi chiamo Vanessa e ho 10 anni.

Quando mio padre beveva e tornava a casa ubriaco, c'erano sempre delle liti fra papà e mamma. Io, dietro la porta, piangevo disperata e mi chiedevo perché accadeva questo, non capivo.

Una sera che papà tornò ubriaco e mia madre stava seduta in cucina ad aspettarlo, io mi sono di nuovo nascosta, ancora dietro la porta e li sentivo discutere e più discutevano e più stavo male.

Quando mia madre lo cacciò via io piangevo e pregavo e lo volevo a casa anche se beveva.

Poi papà ha scoperto A.A. e io sono felice perché finalmente ha trovato chi lo ha aiutato ad uscire dal problema.

Mio padre sta cominciando adesso a comportarsi come i papà delle mie amichette, ma io sono diventata sgarbata con lui e invece di non farlo arrabbiare faccio tutto il contrario, forse perché lo vedevo solo come un compagno di giochi ed ora è molto diverso.

Ancora non mi sono abituata a questa cosa.

L'otto febbraio mio padre fa un anno di sobrietà.

Io, anche se sono sgarbata con lui, sono felice che non beve più e gli faccio tanti auguri.

**Con amore,
Vanessa**

Informiamo tutti gli amici che il Convegno promosso dal Comitato distrettuale Centro-Sud per il 23/24 febbraio 1985 è stato rinviato al 4/5 maggio.

VITA NEI GRUPPI VITA N

GENOVA NERVI

In occasione di una manifestazione pubblica di A.A. la quale festeggiava il V anniversario di Armando, gli Al-Anon hanno deciso di unirsi a loro, in maniera un po' inconsueta.

Era da poco passato il IV anniversario del mio alcolista, ed io, per determinati motivi, non avrei potuto unirmi a lui come gli anni scorsi.

Mi sentivo perciò privata di qualcosa che, a mio parere, era stato conquistato in due, giorno per giorno, ventiquattro alla volta.

Il 19 dicembre, in occasione di questa festività, ho voluto aggiungere alla torta di A.A. la torta di Al-Anon, la mia torta.

Alla tavola presidenziale, affiancati dai nostri segretari di gruppo, c'eravamo noi, i festeggiati, A.A. e Al-Anon.

La serata si è svolta serenamente, in un clima molto aperto e disponibile. Come

EI GRUPPI VITA NEI GRUPPI VITA NEI GRUPPI

sempre, il teatro dove la riunione si svolgeva, era affollato. Erano presenti tutti i gruppi della Liguria, da levante a ponente. Moltissime erano anche le persone senza alcun problema alcolico, ma egualmente interessate alla nostra causa, presenti anche molti giovani tra i quali, naturalmente, i nostri figli; che, ormai cominciano ad assaporare la gioia di conoscere un programma molto utile alla loro crescita. Grande la partecipazione, moltissimi gli interventi; partecipi e vivaci sono stati i figli adulti degli alcolisti e gli Al-Ateen, che, con le loro espressioni, hanno dato esempio di forza e amore.

Sembrava di vedere la Liguria in una splendida giornata di sole, quando cielo e mare si uniscono in un'unica cosa.

Michela e Maura hanno tagliato le torte; e, superati, non senza commozione, i soliti convenevoli, in breve è stato consumato tutto quanto era stato preparato per la serata.

Bettina

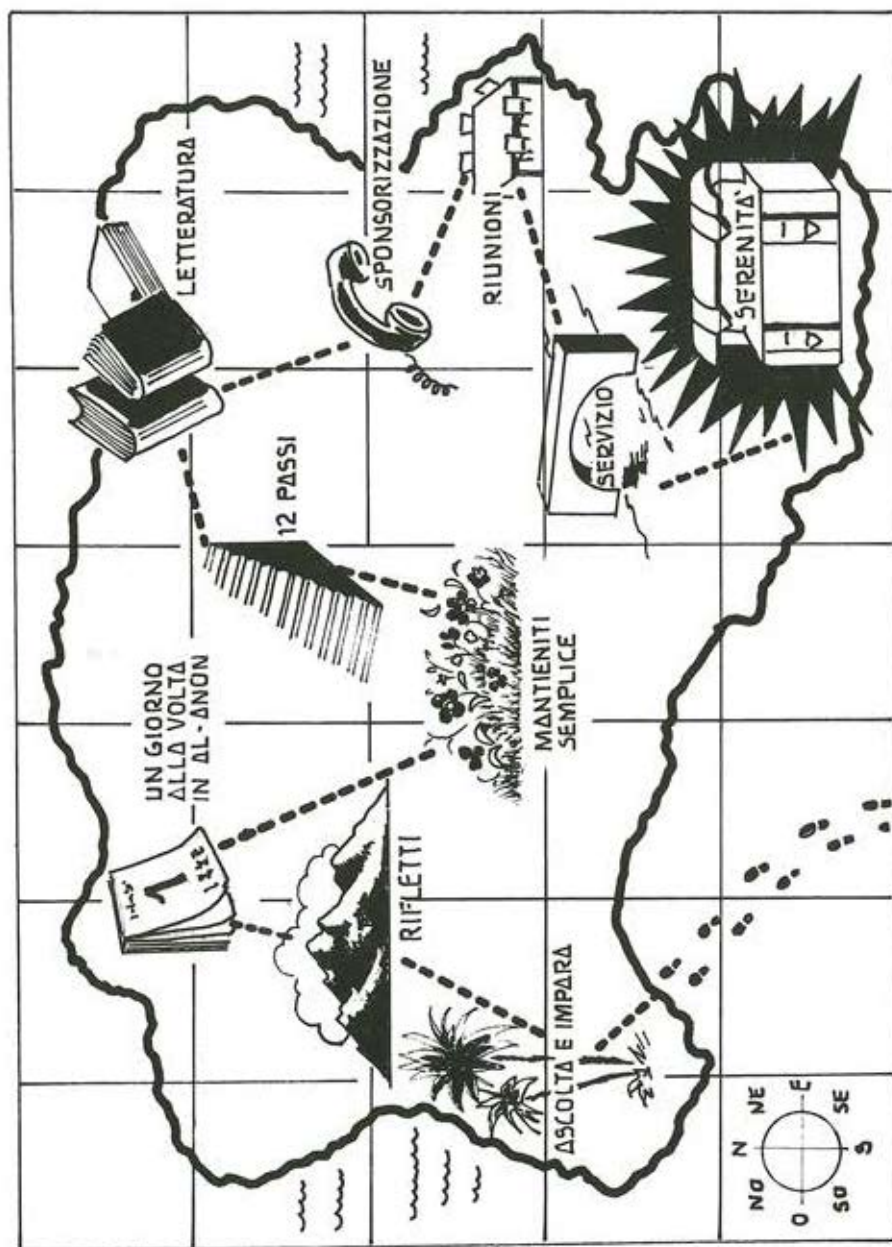
DARFO BOARIO TERME

Fausto ci informa dell'incidente avvenuto durante la riunione del 10 dicembre: una perdita di ossido di carbonio dalla stufa a bombola ha causato un'intossicazione collettiva fra i membri del gruppo. Anche noi ci uniamo agli amici di Darfo Boario Terme negli auguri di pronta guarigione alle carissime amiche Vittoria, Lucia, Luisa, la figlia di Franca e a tutte le altre amiche di cui non conosciamo il nome.

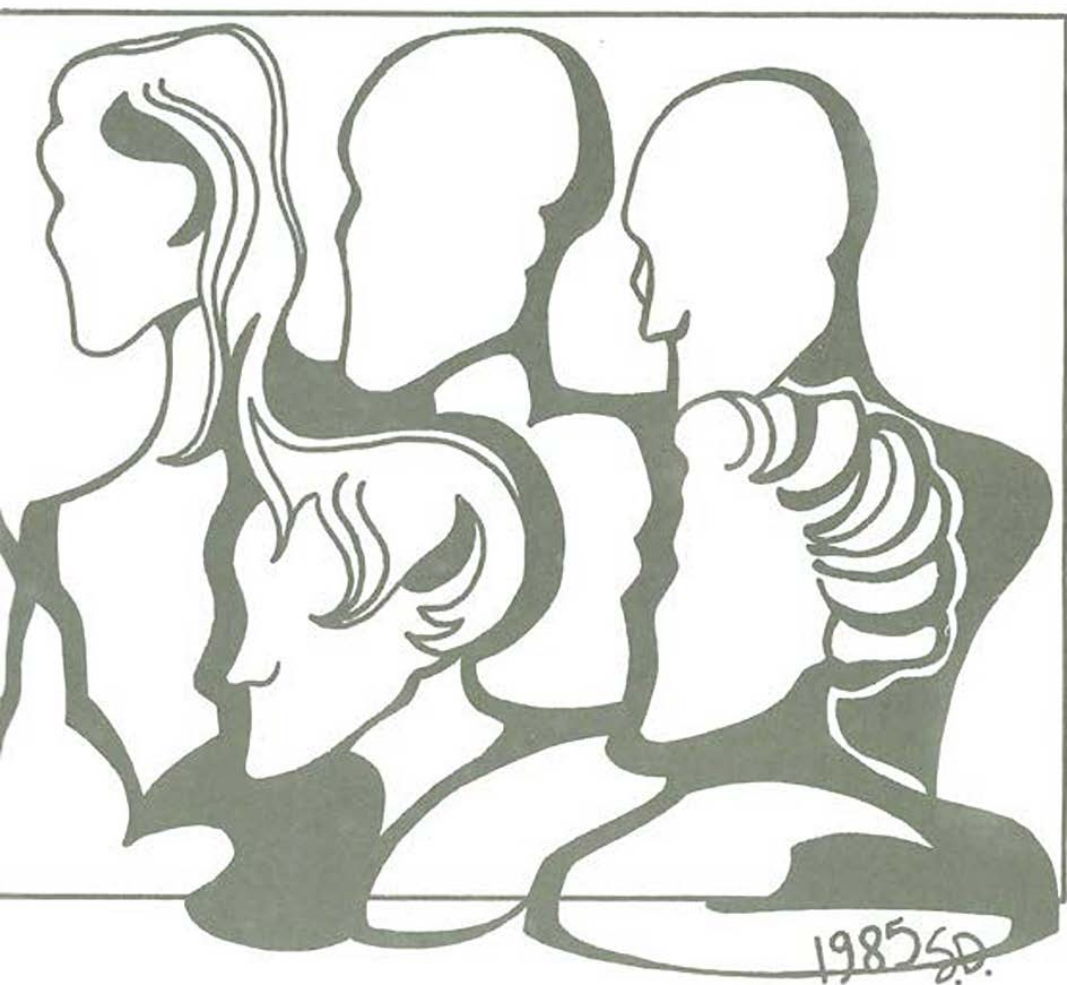
● Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

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».

INSERTO DA STACCARE



Vivere in Al Anon è poter finalmente iniziare a scavare su una spiaggia alla ricerca di un tesoro nascosto. La letteratura di Al Anon ci offre una mappa che mostra esattamente dove si trova questo tesoro.



3. Anonimato dell'eguaglianza
4. Anonimato dell'umiltà
5. Anonimato dell'unità

si. Nell'ambito di A.A. non esiste anonimato; abbiamo bisogno della certezza di poter contare sempre, in un certo modo, l'uno sull'altro. Ma siamo tutti consapevoli, per amara esperienza, dell'impossibilità di conquistare la sobrietà solo grazie ai nostri sforzi personali.

Dobbiamo, dunque, giungere alla conclusione che nelle

riunioni esprimiamo qualcosa al di là delle nostre singole capacità: che ciò che noi diciamo non è necessariamente ciò che gli altri sentono e che l'effetto sul singolo individuo è determinato da un potere maggiore di tutte le nostre capacità – espressive o di azione – messe insieme.

Pur garantendo agli altri il diritto a comportarsi diversa-

Dodicesima Tradizione — È, per concludere, noi di Alcolisti Anonimi crediamo che il principio dell'anonimato abbia un immenso significato spirituale. Esso ci ricorda che dobbiamo porre i principi al di sopra delle singole persone; che dobbiamo realmente praticare una sincera umiltà. Tutto ciò affinché le nostre grandi benedizioni non possano mai rovinarci; affinché possiamo sempre vivere nella grata contemplazione di Colui che presiede a tutti noi.

mente, molti si presentano nei gruppi A.A. solo con il loro nome; qualcuno solamente per seguire l'esempio del gruppo, la maggior parte perché in questo atteggiamento trova un motivo di serenità.

Forse questa sensazione la si può descrivere meglio dicendo che quella presenza che sentiamo durante una riunione A.A. riduce sensibilmente il desiderio di conoscersi personalmente. L'anonimato dell'uguaglianza sta a significare che ogni A.A. si può sostituire ad un altro senza che, in realtà, il messaggio cambi. Chi nei gruppi declina le sue generalità può trasmettere in più ai nuovi venuti la sua indifferenza di fronte al fatto che la sua identità diventi di dominio pubblico.

Altri membri offrono la garanzia ai nuovi venuti di poter dire di se stessi solo quel tanto che desiderano. Nell'interesse dell'unità e della trasmissione del messaggio la maggior parte dei membri si rende conto che – se si vuol veramente essere di una certa utilità ad A.A. – è necessario rendersi disponibili a informare gli altri membri sul come entrare in contatto con loro

mediante lo scambio di numeri telefonici e di biglietti da visita e dando altresì il consenso alla pubblicazione per esteso dei propri nomi – se necessario – su tutte le pubblicazioni di servizio di A.A.

Mi piace poter pensare a questo ruolo apparentemente duplice: rendersi disponibili a fare il lavoro di Dio senza presumere di essere qualcosa di più di un suo strumento.

È diverso il livello di anonimato che raggiungiamo quando il programma entra a fare parte di noi, e noi siamo in grado di applicarlo alla vita di tutti i giorni. A questo punto, l'ambizione di far colpo sugli altri è diminuita.

Ci rendiamo conto che è la correttezza delle nostre azioni a determinare la vera dignità e l'intima soddisfazione. La coscienza diventa parte del comunicare con il nostro Potere Superiore divenendo il mezzo per individuare ciò che Esso vuole per noi. Arriviamo ad accorgerci che ciò che gli altri vedono della nostra realizzazione esterna è insignificante rispetto a quanto noi abbiamo compreso, di noi stessi e del nostro Dio.

E parafrasando l'altro no-

stro cofondatore, il dottor Bob, impariamo che l'anonimato dell'umiltà non significa consentire agli altri di stravincere ma piuttosto di ricordare chi ci ha dato questi doni ed essergli grati.

Affermiamo che dovremmo mostrarci per quello che siamo; quest'ultima verità, però, viene ad ammonirci che «non siamo santi» e che possiamo solo sforzarci di raggiungere dentro di noi l'umiltà.

Quando ci rendiamo conto di esserci tenuti da parte per un periodo di tempo – in attesa che il nostro io si impegnasse sul piano dell'azione – guardiamo al nostro passato e abbiamo la sensazione che le nostre preghiere siano state esaudite. Allora ci rendiamo veramente conto di che cosa è A.A.

C'è ancora un ultimo aspetto dell'anonimato e lo si potrebbe definire l'anonimato dell'unità che comincia dove l'altro finisce e significa abbandonarsi liberamente, senza attendersi in cambio vantaggi pratici o riconoscimenti. Ne vediamo i segni nella realtà che ci circonda: gente tenace e attaccata alla vita si unisce mettendo il bene di A.A.

al di sopra del proprio interesse personale.

Non ci è dato di sapere se questo concetto tocca in modo più o meno uguale lo spirito di ognuno di noi. La scienza ci dice che siamo fatti di una materia che proviene da stelle morte da tempo e che tale materia aspira a ritornare in un futuro remoto, a un universo di dimensioni troppo vaste perché mente umana possa comprenderlo. Non potrebbe questa analogia, o più semplicemente la nostra testimonianza, implicare che l'anonimato ultimo è anche l'ultima unità di ognuno di noi con il nostro Creatore? Si potrebbe proseguire con altre considerazioni che è opportuno lasciare a filosofi e teologi, giacché esse vanno al di là del nostro scopo in A.A.

L'anonimato, potrebbe sembrare, è un altro di quei doni che ci sono stati elargiti in forza della necessità ed è veramente alla base dell'integrità del singolo e di A.A. stessa.

Ma si tratta di una coincidenza? Non credo.

*R.G. Thousand Oaks
Calif.*

la mia prima ricaduta... dal ciclomotore

Mi chiamo Giorgio, alcolista in sobrietà.

Il mio ciclomotore, che chiamerò come ho sempre fatto il «motorino», è stato il mio fedele compagno nel periodo di alcolista attivo. Il motorino mi portava al mattino al lavoro e la sera, tappa dopo tappa, da un'osteria all'altra. Questo per tanti anni!

Ma cominciamo dall'inizio. Avevo 13 anni allorché trovai un lavoro presso una rivendita di vino per esportazione. Il titolare si approvvigionava di vino in damigiane e poi affidava a me il compito di riempire i fiaschi vuoti. Curavo il mio lavoro con scrupolosità e

dopo aver travasato il vino con un tubo di gomma (30 anni fa non vi era altro sistema), deponevo con cura i fiaschi pieni sullo scaffale di vendita. Lavoretto facile: l'unico inconveniente consisteva nel fatto che dopo aver aspirato il liquido dalla damigiana... mi attardavo a togliere il tubo dalla bocca. Ben presto scoprii che l'inevitabile bevuta oltre a dissetarmi mi dava tanta allegria e il mondo mi appariva veramente color rosa. A me, non al padrone, che dopo un certo tempo, si accorse che con una damigiana da 50 litri riuscivo a riempire 24 fiaschi che non conteneva-

no neppure 2 litri ciascuno. Il titolare era molto esperto nel dare il resto sbagliato ai clienti (sempre in meno s'intende), ma la sua bravura in aritmetica finiva lì. Infatti lo vidi diverse volte eseguire divisioni e moltiplicazioni con la bolletta delle damigiane sotto gli occhi. Qualcosa non gli quadrava, ogni tanto alzava lo sguardo dai suoi conteggi e mi guardava torvo, ma taceva, limitandosi a ricontare i fiaschi schierati sullo scaffale. Un brutto giorno ci mise la zampa (anzi lo sterzo) il motorino. Me ne tornavo a sera verso casa, felice di essermi guadagnato onestamente il pane (e anche il vino) pure quel giorno, allorché in un curva, malgrado la forte volontà di sterzare il motorino andò dritto... e mi ritrovai sbattuto contro una casa che era lì da sempre.

Ospedale per me e officina per il motorino. Tornai al lavoro ma in quel lasso di tempo il mio datore di lavoro doveva aver frequentato le scuole serali. Infatti appena mi presentai mi disse con sussiego: «Guarda che con una damigiana da 50 litri possiamo riempire benissimo 26 fiaschi,

quindi da oggi fai attenzione nel travasare il vino». Compresi l'antifona e mi riproposi di non assaggiare un sol goccio. Sapevo che correvo il rischio di perdere il lavoro. Mezz'ora dopo i fiaschi riempiti erano 25... e io ero licenziato! Trovai lavoro in un altro magazzino ove per mia disgrazia (che allora chiamavo fortuna) ero approvvigionato di vino dai camionisti che, pur di far presto, portavano fiaschi «omaggio» agli addetti allo scarico. La sera, al solito, facevo il mio giro in motorino per le varie osterie e quindi rientravo a casa sempre allegro come una Pasqua. Una sera che mi sembrava di aver vinto la Lotteria Italia, mi ritrovai davanti la solita curva. Mentalmente sterzai, ma il motorino andò dritto... e la casa purtroppo era ancora lì!

Mi risvegliai all'ospedale e da quella volta non tenni più il conto degli incidenti occorsi. L'ultima volta che mi sovviene mi ritrovai all'alba in un fossato, intirizzito dal freddo. Per prima cosa volsi lo sguardo in cerca del mio amico: era nel fossato anche lui, contorto più del solito. Fu durante l'ennesimo ricovero che

un medico mi consigliò di rivolgermi ad A.A. Cominciai a comprendere che avrei perduto tutto, persino il fedele motorino che di colpi ne aveva ricevuti troppi. In casa le cose andavano sempre peggio ma solo in rari momenti mi rendevo conto di quale tragedia stesse vivendo la mia famiglia. Decisi così di frequentare

quel Gruppo, ma con poca convinzione. Continuavo a bere, certo che gli altri facevano la stessa cosa e ci volle del tempo per capire che sbagliavo. Ma la tolleranza degli amici A.A. fu tanta e per mia fortuna mia moglie frequentava, malgrado l'apparente insuccesso, il Gruppo Al Anon.

Fu lei che riuscì a farmi



aprire gli occhi e infine, con l'aiuto del Gruppo, mi feci ricoverare per la disintossicazione. Da quel giorno la mia vita è diventata veramente «rosea», mi sono rimasti tanti brutti ricordi del mio passato di alcolista attivo, ma mi sono utili per tenermi ben lontano dal mio nemico. Circa un mese fa, mi recavo al lavoro alle 6 del mattino e sempre con il motorino, quando all'improvviso cozzai fortemente contro qualcosa e mi trovai disteso sulla strada, semi stordito e contuso un po' dovunque. Per un attimo rivissi tante altre situazioni analoghe e mi si strinse il cuore credendo di essere nuovamente caduto nelle spire dell'alcool. Ma ripresa bene conoscenza compresi che era soltanto un brutto sogno: la semi-oscurità e la mia forte miopia avevano tradito me e... il povero motorino. Due giorni prima su quella strada, nello stesso punto, non vi era nulla. Ora uno spartitraffico separava la carreggiata e io non me ne ero accorto. Ma questa volta, pur ritrovandomi al solito in ospedale, il mio cuore gioiva. Ero ricaduto... ma soltanto dal motorino!

E durante il lungo mese trascorso nel nosocomio, non sono stato solo. Attorno a me vi erano sempre gli amici di A.A., i familiari e, cosa veramente gradita, ricevetti la visita di uno zio che da anni non mi frequentava a causa del mio alcolismo.

In quei giorni i dolori non mi lasciavano mai, ma nella mia mente vi era sempre un ritornello: «accettare le cose che non posso cambiare!» - Ieri sono tornato a casa e ho parlato di tutto, a lungo, con la mia sposa la quale a un tratto mi ha detto: «Sai cosa mi ha confidato nostra figlia? Mi ha detto: mamma come avrei potuto presentare in casa il mio fidanzato se il papà avesse continuato a bere?» Queste parole, che ad altri possono apparire insignificanti, mi hanno riempito il cuore di gioia e di orgoglio.

Ora più che mai sento di avere tanta forza disponibile per continuare a condurre la mia battaglia: non sono solo, la mia famiglia è con me e con lei tutti gli amici A.A. che ringrazio, abbracciandoli tutti con il cuore colmo di gratitudine.

Giorgio - Pordenone

**TUTTO CIÒ
CHE AVETE
SEMPRE
VOLUTO SAPERE
CIRCA
IL SERVIZIO**

Poco dopo essere entrato in A.A., scoprii quella che sembrava essere una organizzazione segreta all'interno della nostra Associazione. Ogni tanto un gruppo di uomini e donne entravano in una delle stanze, chiudevano la porta e tenevano una riunione particolare. Quando alla fine domandai a qualcuno, mi fu detto: «Questo è il Servizio Generale». Immediatamente dedussi che essi costituivano una branca dell'organizzazione in

qualche modo connessa ad A.A.

Più tardi, quando scoprii che il Servizio Generale era parte di A.A., ritenni che essi non potevano essere regolari membri di Alcolisti Anonimi. Dopo tutto non appartenevano al mio gruppo. Essi facevano probabilmente parte di qualche tipo di gruppo di elite che, ne ero certo, mi avrebbe escluso. Ciò accadde nel periodo della mia sobrietà che io paragono al paradiso terrestre. Io andavo alle riunioni senza chiedermi minimamente come accadesse che ci fosse il caffè, la letteratura, il luogo delle nostre riunioni, o i leaders del nostro gruppo.

**(ma che avete
sempre avuto
paura
di chiedere)**

ders del nostro gruppo.

Poi il mio sponsor cominciò a parlarmi di qualcosa chiamato «essere in servizio». La cosa successiva che seppi è che fui eletto rappresentante del gruppo all'intergruppo. Non credo che la vicinanza fra questi due eventi fosse del tutto casuale. In ogni caso, es-

quando parlavo con mia moglie andando alla riunione. Dove, naturalmente, non facevo mai cenno a ciò che avevo deciso lungo la strada. Non volevo che nessuno sapesse che avevo paura. Nel corso di queste riunioni mensili cominciai a notare che il comitato sembrava fare tutte cose erra-

*È una società segreta?
Si fa politica in A.A.?
C'è un élite in A.A.?*

Beh, non proprio...

sendo timoroso di accettare qualsiasi responsabilità, dissi al mio sponsor: «Tu non pensi che io debba essere un rappresentante all'intergruppo, è vero?».

Egli si congratulò con me e la cosa finì lì. Per i successivi sei mesi io mi dimisi dall'intergruppo mensilmente,

te. «Avrei fatto meglio a restare per qualche tempo per raddrizzare le cose». E così andò. La porta del Terzo Legato mi si aprì completamente e io iniziai un'esperienza nell'associazione che molti preferiscono rifiutare a se stessi.

Divenendo attivo nel servizio, prima nell'intergruppo,

poi nel Servizio Generale, appresi molte cose. Primo imparai che A.A. consiste in qualcosa di più del mio gruppo. Il servizio allargò il mio orizzonte sino a comprendere l'intera nostra associazione. Appresi che i nostri libri e opuscoli erano il risultato di molte ore di amore e dedizione da parte di uomini e donne come noi. Scoprii che la struttura del nostro servizio si basava su un sistema di rappresentanza che, come A.A., era inclusivo, mai esclusivo. Ancor più importante, mi accorsi che la distanza tra me e quel gruppo misterioso poteva essere colmata se avessi avuto la volontà di servire.

Nella società dei nostri giorni che procede a passo veloce, A.A. è cresciuta con straordinaria rapidità, e così hanno fatto le nostre necessità. All'inizio l'enfasi veniva posta sul tradizionale appello del Dodicesimo Passo. La sua importanza è ben documentata dal fatto che un intero capitolo (il settimo) del Grande Libro è dedicato a quella parte del dodicesimo passo. Oggi il nostro dodicesimo passo è la pietra angolare del Legato di Servizio di A.A. Nondime-

no abbiamo scoperto che noi abbiamo la tremenda responsabilità di procurare il fertile suolo in cui i semi del nostro 12.mo passo possono mettere radici e fiorire. Come il cofondatore, Bill W., dice nel Manuale di Servizio di A.A., «il nostro 12° passo – portare il messaggio – è il servizio fondamentale che Alcolisti Anonimi rende; questo è il nostro scopo principale e la più importante ragione della nostra esistenza».

Il nostro cofondatore e i primi membri sapevano che era imperativo andare alla ricerca dei mezzi con cui portare il messaggio a più persone possibile e il più velocemente possibile, così che ad altri potesse essere risparmiata la distruzione dell'alcolismo. Il bisogno di condividere la nostra esperienza, forza e speranza dette così vita al Legato di Servizio di A.A.

È merito dei nostri membri che in tanti hanno fatto generosamente dono di se stessi e delle loro particolari attitudini, se altri possono vivere.

Il servizio in A.A. è qualcosa di più che essere il nostro rappresentante di gruppo o delegato ai Servizi Generali.

Esso significa anche che noi, come appartenenti al gruppo, dovremmo sostenere i nostri rappresentanti interessandoci di A.A. oltre i limiti del nostro gruppo; che dovremmo divenire consapevoli delle molte funzioni del servizio. Se siamo membri del Comitato del Distretto, servizio significa trovare il tempo di visitare quei gruppi verso i quali abbiamo una responsabilità. Significa informarsi bene sul Manuale di Servizio, sulle Tradizioni e sui nostri 12 Concetti. Significa avere la volontà di condividere con i nostri rappresentanti ai Servizi Generali la nostra esperienza di servizio, la nostra forza e speranza. Se facciamo parte dei

quadri della associazione dovremmo essere pronti a ricercare una coscienza di gruppo informata e ad accettare la sua decisione perfino quando siamo costretti a mettere le nostre idee da parte in favore della maggioranza. In qualità di servitori fidati e di leaders, abbiamo la responsabilità di mantenere questa fiducia con l'essere leaders informati. Ci può venir chiesto di fare sacrifici, ma scopriremo che non sono affatto sacrifici, quando li vediamo alla luce di dove potremmo essere ora se A.A. non fosse mai esistita.

Se siamo stati scelti come delegati di area alla Conferenza dei Servizi Generali o come fiduciari, noi serviamo

Seconda Tradizione — 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.

l'intera A.A. degli Stati Uniti e del Canada. Noi veniamo eletti dai nostri pari e ci viene affidato il compito della guida della nostra associazione con l'aiuto di un Dio amorevole, come noi lo concepiamo. Nessun complimento più grande può essere fatto a un uomo o a una donna da parte di coloro che li circondano di quello di affidargli una tale responsabilità. Essi ci conoscono così intimamente come solo gli A.A. si conoscono tra loro, ed essi ci hanno scelti con amore.

Non credo di aver compreso pienamente il Terzo Legato di A.A. quando sono stato eletto delegato, ma lo comprendo ora. Il mio più grande desiderio al ritorno dalla mia seconda e ultima Conferenza, era di trasmettere agli A.A. della mia area, almeno una parte dell'amore, della dedizione e gratitudine che erano state espresse così fortemente alla Conferenza dei Servizi Generali. Non so se sono stato in grado di raggiungere questo scopo, ma sono sicuro di essere diventato capace di riconoscere quella stessa espressione di amore, devozione e gratitudine nello

sguardo di tutti coloro che sono diventati disposti e disponibili a dare qualcosa di se stessi, per poter servire i loro amici alcolisti. Forse questo è parte della «Grande Realtà» di cui parlò Bill.

Se allora il servizio mi era sembrato una società segreta, era perchè io mi stavo privando dell'opportunità di dare generosamente nello spirito del nostro 12° Passo. Il servizio è la vera libertà dello spirito in una associazione dove la libertà individuale è amata.

Lo spirito del servizio e il legame che esso ha stabilito può essere descritto meglio dal paragrafo conclusivo del capitolo di Bill sul 12° Concetto: «La libertà di crescere sotto la protezione di Dio, a Sua immagine e somiglianza, sarà sempre lo scopo di Alcolisti Anonimi. Che la nostra Conferenza dei Servizi Generali possa sempre essere vista come il simbolo fondamentale di questa amata libertà».

«Noi di A.A. crediamo che la nostra libertà di servire è veramente la libertà con cui viviamo, la libertà a cui dobbiamo la nostra esistenza».

C.C. West Palm Beach, Fla.

FINALMENTE UN PÒ DI ORDINE: primissimi risultati del quarto passo

Sono Novella e sono un'alcolista, ben contenta di esserlo, più contenta ancora di essere entrata a far parte del Gruppo A.A.

Sono passati quasi due anni, dal giorno che io sono riuscita finalmente a dire NO!! all'alcool.

Tutto qui? Nossignori, troppo facile.

Facile solo dopo aver capito che lui mi aveva portato alla distruzione completa di me stessa, della mia persona, di avermi fatto trovare «il mio fondo», che oltre non potevo andare. Il difficile è stato vivere senza alcool, ricostruire ciò che avevo distrutto, riordinare la mia vita, fare una pulizia generale della mia perso-

na. Pulizia interna, non esterna.

Il voler sempre apparire bella agli occhi degli altri, un bel vestito, una collana di perle, il sorriso sulle labbra e tanto sporca dentro.

Io che per anni ho accumulato tanto sudiciume, tenendolo ben nascosto internamente, perché mi faceva comodo, il giorno che finalmente ho aperto gli occhi e ho avuto il coraggio di guardarmi dentro, mi sono spaventata, tanto era il disordine che vi regnava.

E adesso da dove incomincio? Passato il primo momento di paura, di panico, ecco riapparire la fretta, la fretta di voler fare tutto e subito, quel-

la fretta che nella mia vita mi ha sempre fregata.

Come era possibile rimettere a posto tanto disordine?

A questo punto mi sono fermata, non avevo il coraggio di iniziare. Ho riprovato a farlo in un secondo tempo, questa volta senza fretta, ma decisa.

Ho cominciato a tirare fuori le cose più grandi per arrivare a quelle piccole, quelle che sono sparse negli angoli più nascosti, ma sono appunto quelle che danno maggiormente fastidio e che richiedo no molto più tempo.

Ma quanto tempo?

Non me lo sono chiesto, ho appena cominciato, ma so che stavolta non mi fermerò, perché fra mezzo tutto quel caos, sono riuscita a tirar fuori anche un qualcosa di buono, forse l'unica cosa bella, ma la più valida, la buona volontà, quella che mi spinge ad andare avanti con il mio lavoro.

Ma tutto questo sono riuscita a farlo da sola? Il lavoro è mio, ma la spinta per incominciare a farlo, e l'incoraggiamento per proseguire, mi è stato dato da tutti i miei amici di A.A. e a tutti loro dico grazie.

Novella - Udine



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

il mio inventario sincero

Ho constatato che quando ho avuto il coraggio di fare il mio inventario, ho scoperto che io non mi conoscevo affatto.

Per tutti gli anni che sono stato nel problema io avevo tanti e tanti difetti e forse nessun pregio, perché quei pochi che io avevo non li usavo e, se li usavo, li usavo male.

Ora lo riconosco che io navigavo nella superbia, risentimento, gelosia, autocommiserazione, impazienza, nella falsità, negli alibi e nella paura.

Io per iniziare questo mio inventario ho dovuto trovare il coraggio di vincere la mia paura; e in questo mi hanno molto aiutato i passi precedentemente fatti. Con il terzo passo sentivo che cos'è la fede



e con la fede ho scoperto e avvertito il risveglio spirituale. Questo risveglio spirituale mi ha fatto vincere la paura di affrontare me stesso.

Ho iniziato a intuire che cosa è l'umiltà, che io non conoscevo. Su queste basi scrissi per la prima volta la verità.

Ho iniziato così giorno per giorno a portare avanti il mio inventario che ogni tanto confrontavo con il mio sponsor, per constatare se c'era qualche cosa che non andava.

Così aiutato dalla fede che mi dà il mio Potere Superiore, dal mio sponsor, e dal pro-

gramma che di giorno in giorno mandavo avanti sono riuscito a vedere finalmente chi sono, a capire i miei limiti e iniziare quindi a cercare di modificare il modo di agire. La prima cosa che ho imparato è: agire.

Ho anche imparato a cercare di giudicare me stesso e non gli altri come facevo prima. Cerco di non essere superbo; di non essere impaziente, di non essere più falso né con me stesso né con gli altri, come facevo prima.

Man mano che facevo questo mio inventario e vedevo come mi ero comportato fino allora, la fede e il mio nuovo carattere mi sono stati di grande aiuto. Il rancore che era stato fino allora un mio grande difetto ho cercato e continuo ancora, di tenerlo sotto controllo con il Programma e la Preghiera della Serenità. Sempre con la preghiera ho trovato la strada della «tolleranza», della «pazienza» quella che conduce alla vera «umiltà».

Io quando ero nel problema ero un uomo taciturno, volevo vivere isolato e credevo che tutte le persone mi odiasero.

Ora cerco di vivere con queste persone, cerco di capirle e non giudicarle, perché ho capito che è già tanto difficile giudicare gli altri. Cerco, se posso dare suggerimenti, di farlo con umiltà e non dire mai «fai questa cosa o quell'altra».

Ho capito finalmente che se io seguo le indicazioni che mi dà il mio Potere Superiore sono sicuro che avanderò sempre bene.

Cercherò di adoperare tutto quello che ho capito per continuare la mia crescita e così poter fare con amore il «lavoro di servitore fedele» come dice Bill.

Ora ho compreso a cosa serve l'inventario onesto e sincero.

Continuo a farlo per verificare se il mio cammino va bene e cercherò ora di tenere sempre lontano da me, per quello che posso, i difetti maggiori che prima governavano la mia vita perché mi sono reso conto che quei difetti erano, come dice il Grande Libro, sintomi del mio alcolismo.

Antonio - Roma

temi su cui riflettere

Servizio. Questo articolo a pagina 29 svela la verità di alcuni miti sul servizio in A.A. Per esempio: il servizio è politico?

I servitori fedeli fanno parte di un'élite? L'articolo ricorda che il Terzo Legato del Servizio è nato dal «bisogno di portare il messaggio al maggiore numero possibile di alcolisti il più rapidamente possibile». E voi che fate per servire nel vostro Gruppo e fuori del vostro Gruppo? E che cosa vi proponete di fare?

Anonimato. L'articolo a pagina 17 divide l'anonimato in cinque categorie. Quali di questi «doni» dell'anonimato avete ricevuto? Pensate che l'anonimato sia necessario alla sopravvivenza di A.A.?

Perchè? Utilizzate il commento di Bill alla XII Tradizioni per discutere di questo tema.

Cambiare dentro. Il condizionamento della nostra personalità ci viene ricordato a pagina 10. Cosa fate in Gruppo per cercare di cambiare dentro? Quali Passi sono fondamentali per non tornare a fare il ballo dell'orso?

Verità su di noi. Gli articoli a pagina 34 e 36 ci invitano ad affrontare il passo della verità su noi stessi. Avete cominciato a mettere un po' di ordine in voi stessi come Novella? E cominciate a seguire l'esempio di Antonio? Mettete in comune l'uso degli strumenti offertici dal IV Passo?

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 potemmo concepirLo*.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, 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 potemmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci 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.

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 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.

INSIEME

in 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 Un anno nuovo, di Roberto C.
- 4 Natale 1984, una sbornia secca, di Roberto
- 7 La prima di tante rose, di Marina
- 10 La mia ricaduta, ovvero il ballo dell'orso, di Emilio
- 12 «Aurora» di una nuova vita, di Graziella
- 14 Una sborniona alle 5 stelle, di Albano
- 17 I cinque doni dell'anonimato, da «Grapevine»
- 25 Le mia prima ricaduta... dal ciclomotore, di Giorgio
- 29 Tutto ciò che avete sempre voluto sapere
circa il servizio, da «Grapevine»
- 34 Finalmente un po' di ordine, di Novella
- 36 Il mio inventario sincero, di Antonio
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Ero tanto brava e tanto infelice, di Stefania
- IV Lavorare uniti per un futuro migliore, di Marco
- V Migliorerò me stessa, di Vanessa
- VI Vita nei gruppi - Genova Nervi
- VII Vita nei gruppi - Darfo Boario Terme