

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 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

A.A. ITALIANA ALLA CONVENZIONE MON- DIALE DI NEW YORK

*Le impressioni di un nostro
delegato come le ha riferite al-
l'incontro Europeo di Franco-
forte.*

Quando ho ricevuto telefo-
nicamente la richiesta di Jack
Gow di fare per tutti noi la
«Presentation of the Eighth

World Service Meeting» in
New York, Ottobre 1984, ho
avuto in un primo momento
la terrificante sensazione di
dover descrivere in poche pa-
gine tutte le sessioni dei Co-
mitati, dei «workshops» e do-
ver fare relazioni sui vari e in-
teressanti incontri di quei
giorni.

Capii che non sarei stato in
grado di farlo e che forse non
era neanche quello che vi sa-
rebbe interessato. Voglio in-
vece approfittare dell'occasio-
ne che mi è stata concessa per

poter amichevolmente aprirmi con voi e dirvi di quello che ho provato nel mio intimo in quella settimana newyorkese.

Ricordo il primo incontro con i delegati mondiali e dell'ansia, mista a paura, con la quale volevo conoscerli. Cercavo di imprimermi nella mente i loro nomi per essere in grado di ricordarmi di tutti loro. Al primo caffè, seguito da tanti altri presi assieme, le mani mi tremavano per l'emozione e cercai di isolarmi in un angolo della grande stanza per calmarmi. Presi poi confidenza con tutti e, come sempre accade in questi casi, superate le difficoltà emotive, cominciai una serie di rapporti personali che mi procurarono tante conversazioni interessanti e produttive.

Non dimenticherò mai il piacere di cominciare quelle giornate con un breakfast in comune che attendevo dalle prime ore del giorno con una certa impazienza; iniziava così una serie di scambi di esperienze e di emozioni che durava poi per l'intera giornata.

Feci delle amicizie più intime con alcuni di loro e con

essi mi aprii più profondamente con la sensazione meravigliosa di essere attentamente ascoltato, compreso. Vidi anche che le mie parole furono di aiuto e di conforto per gli altri e questo mi permise di sentirmi utile.

Nelle mie riflessioni e meditazioni giornaliere vi era però un punto nero, qualcosa di vagamente negativo: riuscii in breve tempo a individuarlo, aiutato anche in questo dalle conversazioni che avevo con gli altri, ed era la sensazione di sentirmi un privilegiato nei confronti dei miei amici AA italiani.

Stavo vivendo delle giornate indimenticabili, mi si stava offrendo un'esperienza unica e preziosa e non volevo che rimanesse solo mia. Sapevo che per la giovane vita della nostra struttura di servizio non ero in condizione di rappresentare molto più di me stesso e delle mie opinioni. Prima di partire non avevo potuto scambiare molto con gli altri amici che svolgono servizio nel Board e nei Distretti e non potevo esprimere quanto anche loro avrebbero potuto dire sugli argomenti

dei nostri incontri di New York.

Finalmente poi capii che potevo risolvere questo problema cercando di usare buon senso per me e per gli altri, evitare protagonismi o esibizionismi, e partecipare con l'unico scopo di essere utile alla nostra Associazione.

Venne poi una serie di propositi che mi portò a programmare una serie di iniziative e di incontri che avrei messo in atto al mio ritorno in Italia.

Avrei pensato a non perdere i benefici dell'Incontro Mondiale e delle conoscenze che avevo fatto continuando i contatti con gli altri anche nel futuro; avrei scambiato periodicamente informazioni e materiale con le altre Nazioni per aiutarci vicendevolmente nelle soluzioni di problemi comuni.

Avrei fatto incontri in Patria a tutti i livelli di servizio per dividere con gli altri amici italiani quanto io avevo appreso; avrei fatto traduzioni, da far pervenire anche a tutti i Gruppi, dei rapporti che avrei ricevuto da New York.

Questo era nei miei propo-

siti e questo sto ora cercando di attuare con calma e con riflessione in modo che il mio lavoro non sia solo una sterile e fredda informazione, ma qualcosa che noi tutti possiamo usare per la salvezza di noi stessi e dei nostri amici ancora nel problema.

Per i miei ricordi personali ho registrato nella mente come indimenticabili tre esperienze: l'incontro e la cena con il General Service Board, dove per la prima volta conobbi i consiglieri non alcolisti e potei apprezzare la loro dedizione e intuire i loro begli animi.

La gita in comune che facemmo a «Stepping Stones» dove ero già andato l'anno precedente: la casa di Bill, Lois – la nostra prima Al-Anon – già la conoscevo, ma questa volta vidi la felicità e l'entusiasmo di tante persone rinate alla vita che godevano infantilmente di quelle ore di sana distensione e che rispettosamente ammiravano quanto quei posti ci offrivano per soddisfare la curiosità di cose di cui sapevamo l'esistenza, ma che non avevamo mai visto.

La cena in onore di Bill W: centinaia e centinaia di alcolisti recuperati che cenavano tutti insieme, che si divertivano, che ballavano in completa assenza di alcool. Era l'apoteosi di un miracolo, il miracolo di AA e del suo programma.

Io credo che anche qui a Francoforte stiamo creando qualcosa di simile, con un tono forse più europeo, e in una veste e struttura più mo-

desta ma sempre confortati dalla bellezza e irripetibilità di questi nostri incontri di servizio.

Torneremo a casa più felici, ancora più sereni e con un bagaglio di conoscenza ed esperienze che sono certo tutti noi vorremo dividere con gli amici, meno fortunati di noi, che ci hanno permesso di essere qui anche per loro.

Grazie.

Carlo E. - Roma



UN PROGRAMMA DI RECUPERO SPERIMENTATO NEL TEMPO

Andare alle riunioni e non bere non cura il mio alcolismo. Praticare i Dodici Passi lo cura. Se tutto quello che faccio è andare alle riunioni e non bere, alla fine soffrirò di alcolismo non curato. Questo si manifesta attraverso depressione, ansietà, paura, ostilità, apatia, noia, disperazione e altri spiacevoli sintomi. Con frequenza, ho visto uomini e donne con periodi varianti di sobrietà assillati da queste paralizzanti condizioni. Alcuni finiscono per ubriacarsi, altri in ospedale con un «collasso nervoso».

Alcuni si uccidono. Molti

cessano di risolvere i loro problemi con droghe fornite da medici che in teoria dovrebbero saperne di più, ma ovviamente, in pratica, non è così.

Nella prefazione dei dodici passi e delle dodici tradizioni, leggiamo: «I dodici passi di AA sono un gruppo di principi, spirituali nella loro essenza, i quali, se messi in pratica come modo di vita, possono eliminare l'ossessione del bere e mettere in grado colui che soffre di diventare un essere pienamente felice e attivo».

Nella mia esperienza, ciò è

gliaia di dollari, uscì, entrò in un altro centro di cura e portò a termine le tre settimane di programma, prendendo parte a terapie di gruppo, a terapie individuali, consulti, esami, valutazioni, ecc.

In entrambi i centri di cura si parla molto bene di A.A. e viene descritto il suo importante ruolo nell'impostazione della cura.

*«Le risposte per un
alcolista a qualsiasi livello
di sobrietà vengono
trovate nel Grande Libro».*

Comunque, nessuno in questi luoghi disse a quell'uomo che se egli avesse praticato i Dodici Passi si sarebbe liberato della sua depressione e delle sue paure. Sebbene i centri di cura impiegassero membri di A.A. quali consulenti, nessuno sembrava comprendere che le risposte per un alcolista a qualsiasi livello di sobrietà vengono trovate nel Grande Libro. Non sorprendentemente, quando l'uomo cominciò a intraprendere il 4° e il 5° Passo

e a fare ammenda, egli si liberò dei suoi sintomi.

Un altro uomo che conosco è stato sobrio 16 anni sentendosi profondamente depresso e spaventato durante gli ultimi 6 anni.

Poi si imbatté in qualcuno che gli spiegò che, quantunque sobrio per 16 anni egli aveva agito in modo da non riuscire a cogliere la maggior parte del programma di A.A. Egli non aveva mai attuato i Passi. Ora iniziava. Allora egli vide pure le sue paure sparire e la sua depressione diminuire.

«Quando siete stati sobri per anni, è difficile credere che le risposte per voi si trovino ancora nel Grande Libro», spiegava un uomo che aveva avuto una simile esperienza dopo un certo numero di anni senza bere.

«Io cominciai a pensare di aver bisogno di psicoterapia o di ricovero in ospedale. Soffrivo di alcolismo non curato, poiché non avevo fatto abbastanza relativamente ai Passi. Quando me ne occupai, fu come se mi fossi trovato a camminare in un grande stanza ove vi era solo una piccola

gliaia di dollari, uscì, entrò in un altro centro di cura e portò a termine le tre settimane di programma, prendendo parte a terapie di gruppo, a terapie individuali, consulti, esami, valutazioni, ecc.

In entrambi i centri di cura si parla molto bene di A.A. e viene descritto il suo importante ruolo nell'impostazione della cura.

«Le risposte per un alcolista a qualsiasi livello di sobrietà vengono trovate nel Grande Libro».

Comunque, nessuno in questi luoghi disse a quell'uomo che se egli avesse praticato i Dodici Passi si sarebbe liberato della sua depressione e delle sue paure. Sebbene i centri di cura impiegassero membri di A.A. quali consulenti, nessuno sembrava comprendere che le risposte per un alcolista a qualsiasi livello di sobrietà vengono trovate nel Grande Libro. Non sorprendentemente, quando l'uomo cominciò a intraprendere il 4° e il 5° Passo

e a fare ammenda, egli si liberò dei suoi sintomi.

Un altro uomo che conosco è stato sobrio 16 anni sentendosi profondamente depresso e spaventato durante gli ultimi 6 anni.

Poi si imbatté in qualcuno che gli spiegò che, quantunque sobrio per 16 anni egli aveva agito in modo da non riuscire a cogliere la maggior parte del programma di A.A. Egli non aveva mai attuato i Passi. Ora iniziava. Allora egli vide pure le sue paure sparire e la sua depressione diminuire.

«Quando siete stati sobri per anni, è difficile credere che le risposte per voi si trovino ancora nel Grande Libro», spiegava un uomo che aveva avuto una simile esperienza dopo un certo numero di anni senza bere.

«Io cominciai a pensare di aver bisogno di psicoterapia o di ricovero in ospedale. Soffrivo di alcolismo non curato, poiché non avevo fatto abbastanza relativamente ai Passi. Quando me ne occupai, fu come se mi fossi trovato a camminare in un grande stanza ove vi era solo una piccola

IL NOSTRO DIRITTO DI ESSERE RESPONSABILI

*Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne
che per le questioni riguardanti altri gruppi
oppure A.A. nel suo insieme.*

Persino per me, con la mia vasta (!) provvista di conoscenza, «Autonomo» era una parola grossa. Una volta che il mio cervello cominciò a funzionare un pò, ricordai dai miei studi storici che le antiche nazioni greche avevano praticato l'autonomia.

Cosa mai aveva a che fare la storia antica con un gruppo di ubriacconi del ventesimo secolo?

Una delle mie prime conclusioni fu che la gente in Alcolisti Anonimi ostentava

espressioni risonanti quali «Autorità ultima» e «Autonomo». Essi forse non potevano comprendere alcuna di quelle parole, ubriacconi quali erano. Una parte di me sapeva che io pure ero un ubriaccone, ma la mia educazione mi poneva una tacca al di sopra di chiunque altro.

Quello che non sapevo e non capii per molti degli anni seguenti, era che i gruppi A.A. avevano un diritto di *non* comprendere ogni genere di cose, purché la loro man-

NON È UN GIOCO

Esperienze sul 12° Passo.

Come e quando

Quasi tutti i missionari, appena approdano nelle selvagge zone dell'Africa o dell'Asia per portare il messaggio di Dio, vorrebbero convertire tutti e presto alla loro fede.

La stessa cosa accade a noi quando, raggiunto un breve periodo di sobrietà - infervorati e presi nella nuvola rosa, perché felici di aver ritrovato

la gioia di vivere, vorremmo gridare a tutti che esiste A.A., un A.A. meravigliosa che fa smettere di bere.

Ed ecco che quando vediamo un barbone all'angolo della via, o un ubriaco uscire dall'osteria, o il vicino di casa che ha l'alito pesante, subito, d'istinto, vorremmo andare e gridargli:

«Ma come, tu stai ancora

così? Non sai che c'è A.A.? Vieni e vedrai che ti aiuteremo – noi – a smettere di bere».

A essere sincero anche per me è stato così. Appena smisi avrei voluto portare il messaggio di A.A. in tutte le osterie e i bar del mondo. Ero certo che tutti mi avrebbero seguito al gruppo e ...zacchete ...il miracolo era fatto. Sarebbe stato un gioco da ragazzi.

Ma... Ma... La realtà è ben diversa. E presto imparai che non si può partire a «tutta birra» in una crociata contro l'alcolismo: si rischia di tornare indietro con le ossa rotte, l'animo amareggiato e tanta delusione. Dalla delusione all'autocommiserazione e alla perdita di fiducia in A.A. il passo è breve.

Quali sono, allora, le regole per portare con successo il messaggio di A.A.? Ci sarà pure da qualche parte un manuale che ci guidi nell'applicare la seconda parte del 12° Passo?

Queste erano le domande che mi posi all'inizio della mia sobrietà e che spesso mi rivolgevano altri giunti da poco in A.A.

Ovviamente ne parlai al

gruppo e con mia sorpresa ebbi una risposta molto semplice: le tre parti del 12° Passo e l'enunciato, o preambolo ci dicono chiaramente *«Come»* e soprattutto *«Quando»* si può fare. «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». E questo è il *«Come»*. Mentre per il *«Quando»* ecco il preambolo che, riassumendo il grande principio di A.A., dice: «L'unico requisito... è il desiderio di smettere di bere».

Non vi sarà difficile tradurre questi due concetti in parole povere. Per desiderio di smettere... si sa, s'intende quel pizzico di richiesta di aiuto, quella disposizione, almeno ad ascoltare con interesse quanto la nostra esperienza, che gli andremo a raccontare, possa identificarsi con quella di chi ci ascolta.

Per l'altro, cioè il risveglio spirituale, l'applicazione del programma, ecc..., la traduzione si può riunire in questa semplice frase: Ero come te, ora guardami e vedrai come



Non dimenticare che l'unico requisito è il desiderio di smettere di bere!

diventerai se smetti di bere e se segui il nostro programma.

Passi falsi

E qui mi sono dovuto mordere le mani molte volte. Eh, sì! perché mi ero accorto che con la mia piccola sobrietà non avevo ottenuto quel «risveglio spirituale», la serenità, la completa e umile accettazione di me stesso come alcolista e tanto meno mi ero tolto le ansie e i timori che, con l'egocentrismo e i risenti-

menti appena sopiti, facevano parte del bagaglio di alcolista appena astinente. Non mi fu difficile immaginare che non ero io il «tipo» che poteva dire: «... guardami e vedrai come diventerai...» a un alcolista nel problema. Sapevo ormai che chi si avvicina a noi vuole toccare con mano cosa gli andiamo a offrire in cambio della sua sobrietà. Forse non è sempre indispensabile che queste condizioni sussistano completamente e per-

fettamente al momento del primo approccio con un alcolista.

Vorrei però raccontare alcune mie esperienze, appunto negative, vissute nei primi giorni della mia sobrietà, sempre a proposito del 12° Passo.

All'epoca fui avvicinato da una moglie disperata: «Ecco, magari se lei potesse parlare con mio marito, anche per telefono. Ma per carità non dica che la mando io. Sa, è un violento ecc.». «Ma certo, dissi io, stasera stessa telefono».

«Pronto? Scusi sa, io sono un alcolista e siccome so che lei ha dei problemi con l'alcool vorrei dargli una mano e...».

Non finii la frase perché dall'altra parte del telefono una voce seccatissima e autoritaria mi interruppe dicendo: «Come si permette? Io sono un funzionario di... e sto benissimo. Invece di importunarmi vada lei a curarsi che ne ha certamente bisogno». Clic.

Che era successo? Perché quel funzionario... alcolista mi aveva riattaccato il telefono? Ma, secondo me, a parte che non c'era in lui il minimo desiderio di smettere di bere, come potevo io pretendere

che un alcolista mi confessasse per telefono un problema, per lui grosso, vergognoso, e poi a me che ero uno sconosciuto?

A me che avevo dimostrato, almeno nelle frasi, e ancora più nella voce tremolante, di non aver messo in pratica nemmeno una piccola parte del programma.

Cominciai intanto una più attenta applicazione del programma e col passare del tempo le cose andarono meglio. Presi in considerazione e le osservai, certe consuetudini suggerite da A.A., come ad esempio: andare in due e nel caso di alcolista donna preferire due donne.

I rischi dello andare da solo sono molti e i più diversi. Ogni 12° Passo è un'incognita un caso a sé; può capitare infatti, ed è il minimo, di non essere molto simpatico al nuovo, oppure di non afferrare in tempo certe particolari situazioni mentali di cui l'alcolismo è forse solo una piccola componente. Oltre a quello, naturalmente in caso di alcolista donna, di essere accusato di chissà quale abuso.

In questi casi, io me la sono data a gambe levate, o per

Il lavoro da 12° Passo richiede tolleranza, persistenza, comprensione e resistenza al desiderio di staccare il telefono prima di andare a letto.



meglio dire mi sono dato a «precipitosa fuga». Non nascondo però che alcuni amici sono riuscito a portarli al gruppo e spesso con esiti positivi, anche se intercalati da qualche delusione. La più frequente era quella di accorrere da alcolisti in pieno problema. Portarli all'ospedale per la disintossicazione, e scoprire che dopo una o due ore dal ricovero avevano firmato e si erano dimessi. Oppure di portarne uno al gruppo e venire a sapere che cercava solo degli amici per giocare una «briscolletta». «Sa, io sono un pensionato e mi sento un pò solo». Pazienza, anzi tolleranza! Ma veramente tanta tolleranza.

Il 12° Passo non è un gioco.

È qualcosa che ti prende dentro. Ti fa stare male, prima, e ansioso dopo. Se credi di andare, parlare e tornare vittorioso è il momento che devi ricominciare tutto daccapo.

Spesso sono loro che parlano per ore e sanno con mille astuzie giustificare, accusare, contorcere il loro problema che alle volte ti vien voglia di mollare tutto.

Un miracolo

Ma poi ci sono. (ogni tanto) i casi bellissimi, commoventi. i *miracoli* che ti danno la forza di ricominciare e andare avanti. Me ne è capitato uno alcuni anni fa.

Un familiare mi commosse tanto con la storia del *Suo*

alcolista, che decisi di incontrarlo casualmente. (Ho detto *Suo* perché fino a che è nel problema è un ragazzo un pò birichino, che beve troppo, ... ma che in fondo... se bevessimo meno... peccato, perché è intelligente...! Sono frasi che conosciamo bene, vero?).

Bene. Presi nota dell'osteria che frequentava e degli orari. Mi proposi di entrare a bere una aranciata e con un pretesto avrei attaccato discorso. Però non tutte le ciambelle riescono col buco e io per ben cinque volte feci «buca». O era appena uscito, oppure quella sera non veniva. Stavo per perdere ogni speranza quando una sera mi ricordai di avere anche il suo numero di telefono. Presi il coraggio con mezza mano, e mi dissi: «Quel che sarà, sarà».

«Pronto? Ciao, gli dissi, sono un amico che ha sofferto quello che stai soffrendo tu adesso. Se me lo permetti vorrei darti una mano.

Con una voce strana mi rispose: «Ma che siamo matti noi?». «No. Siamo malati», gli dissi. «E perché allora, ribatté lui, quando diciamo a noi stessi che non vogliamo più bere, andiamo lo stesso a

bere come dei pazzi, come dei fissati?». Per un pò non sentii più nulla. Stavo per riagganciare quando udii ancora la sua voce: «Ci possiamo vedere e parlare un pò?». Il seguito lo immaginate. Ma quello che non immaginate è che... in quel minuto di silenzio quel nostro amico stava piangendo. Non gli ho mai chiesto il perché. È una cosa sua.

Anche se in A.A. qualche volta si piange vi posso assicurare che c'è molto spazio per le risate. Una me la fece fare un caro amico.

Mi raccontò infatti, che a Parigi riuscì ad agganciare un alcolista che solitamente si scolava dalle due alle tre bottiglie di whisky al giorno. Dopo diversi incontri e tanta pazienza per controbattere, appunto, le sue arzigogolate giustificazioni, lo trascinò al gruppo e mentre aspettavano l'ora di apertura gli offrì un caffè. Quando però gli domandò se ci volesse, nel caffè, un cucchiaino di panna, si sentì rispondere: «No! Giammai! La panna mi disturba il fegato».

Punti di vista!

Fernando - Roma

Dall'apertura mentale al distacco emotivo

«Ciao F., sono Rossana...» dissi con voce ferma e apparentemente decisa; ma il cuore cominciò a battere quasi fosse impazzito, il sangue ad affluire con prepotenza alla testa. Un turbine di emozioni mi avvolse.

Undici anni erano trascorsi dal giorno in cui mio marito se ne era andato da casa lasciandomi con le nostre due meravigliose bambine, mia madre e l'alcool. Io avevo continuato ad amarlo: in si-

lenzio per gli altri, in modo tumultuoso dentro di me.

Tanti risentimenti nei suoi confronti, tanta nostalgia del passato, tanto bisogno di averlo vicino. Spesso piangevo e l'autocommiserazione toccava il suo apice e io bevevo sempre di più. Di notte (era notte?) sognavo di lui e di giorno bevevo per non prendere coscienza di quella che era la realtà al di fuori di me: l'uomo che quasi da sempre avevo creduto apparte-

nermi si era stancato e mi aveva piantata. I miei capricci, il mio voler dominare su tutto e su tutti, la mia falsa generosità verso gli altri, il mio egocentrismo avevano finito con il nausearlo. Mi aveva dato il ben servito. Aveva chiuso la porta dietro di sé senza preoccuparsi di ciò che lasciava alle spalle, senza dire almeno «ciao» alle bambine che adorava. Loro rimasero senza padre. Quanto lo avevo odiato! Quando mi chiese di poter vedere le nostre figlie risposi «no», perché di lui non mi fidavo. Io, Rossana l'ubriaccona, non mi fidavo di lui, capite!? Egli fu saggio, non insistette anche se la legge glielo avrebbe permesso e «per legge», come si suol dire, andammo avanti senza parlarci per undici lunghi anni.

Lui non sapeva di me né io di lui. Poi chiese il divorzio. Glielo concessi senza obiezioni (sarebbero state inutili).

Seppi da amici (germogliano come fiori a primavera, in tali occasioni) che stava per risposarsi. Apparentemente compiangevo la donna che era con lui, interiormente la invidiavo. Da tre anni ero entrata in A.A. e da due cercavo fati-

cosamente di seguire il programma. Capii che dovevo affrontare la vita in modo diverso, con maggiore apertura mentale. Stavo prendendo coscienza di una realtà più obiettiva: io avevo sbagliato e io dovevo pagare. Non fu facile convincermi del fatto che quell'amore non mi apparteneva più. Passarono alcuni mesi determinanti per la mia crescita spirituale. L'esigenza di fare il nono passo mi occupava la mente e l'anima. Dovevo chiedere scusa a F. Avevo tanto desiderato, negli anni precedenti il mio incontro con A.A., di potergli parlare, ma il proposito era sempre finito in una sbronza non meno solenne delle altre. «Mi manderà al diavolo» mi dicevo «dopo ciò che mi ha fatto sarebbe anche capace di farlo!». L'orgoglio era tanto.

Quando finalmente, con l'aiuto di A.A. mi sentii pronta (avevo saputo nel frattempo che egli non si era più risposato), valutai anche questa sua reazione e la ritenni, fra tutte, la più probabile. Io avrei fatto ciò che ritenevo giusto: questo contava.

Formai il numero telefonico del suo ufficio. Lo ricorda-

vo bene: non era cambiato. Riconobbi la voce e parlai:

«Ciao F., sono Rossana».

Dolcemente lui mi rispose:

«Ciao Rossana» silenzio, si avvertiva imbarazzo e sorpresa (F. mi ha detto in seguito di avere il cuore molto in forma).

«Come stai?», la voce mi era tornata.

«Io bene, ma tu, dimmi, come stai tu?» La sua voce tremava. Sentivo che dentro di me si stava sciogliendo un nodo. Era come se la mia anima si fosse librata in un cielo azzurro e immenso, come se un mare limpido si fosse sostituito al sangue affluito pesantemente alla testa. Per creare spazio emotivo dentro di noi decidemmo di risentirci a sera. Ci vedemmo e parlammo per ore.

«Sei diversa» disse infine. «sei la Rossana di sempre, ma molto cambiata». Aveva ra-

gione, mi sentivo diversa. Pensai di non essere in grado di valutare un suo eventuale cambiamento perché non lo avevo mai conosciuto, perennemente immersa nell'alcool e nel mio egocentrismo. Oggi ci vediamo, discutiamo dei nostri problemi, di noi, delle nostre ragazze. Dice che l'ho molto aiutato, che sono giovane rispetto a lui (anagraficamente siamo quasi coetanei). È vero, ho soltanto 5 anni di vita, 5 meravigliosi anni di sobrietà. Ho donato oggi un amore che non può più appartenermi.

Ho sofferto molto per accettare, vivo serena e per nessuna cosa al mondo vorrei tornare indietro. Non rinnego il passato, voglio bene a F., ma in modo diverso. Oggi ho un nuovo, grande meraviglioso amore: l'amore per la vita.

Rossana - Roma

«Nell'economia di Dio niente va perduto. Attraverso l'insuccesso impariamo una lezione di umiltà che è utile, anche se dolorosa».

da «Il meglio di Bill»

IL NOSTRO DIRITTO DI ESSERE RESPONSABILI

*Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne
che per le questioni riguardanti altri gruppi
oppure A.A. nel suo insieme.*

Persino per me, con la mia vasta (!) provvista di conoscenza, «Autonomo» era una parola grossa. Una volta che il mio cervello cominciò a funzionare un pò, ricordai dai miei studi storici che le antiche nazioni greche avevano praticato l'autonomia.

Cosa mai aveva a che fare la storia antica con un gruppo di ubriaconi del ventesimo secolo?

Una delle mie prime conclusioni fu che la gente in Alcolisti Anonimi ostentava

espressioni risonanti quali «Autorità ultima» e «Autonomo». Essi forse non potevano comprendere alcuna di quelle parole, ubriaconi quali erano. Una parte di me sapeva che io pure ero un ubriacone, ma la mia educazione mi poneva una tacca al di sopra di chiunque altro.

Quello che non sapevo e non capii per molti degli anni seguenti, era che i gruppi A.A. avevano un diritto di *non* comprendere ogni genere di cose, purché la loro man-

canza di comprensione non influisse negativamente sugli altri gruppi A.A. o su Alcolisti Anonimi nel suo insieme.

Io avevo lo stesso diritto – e ne avevo bisogno. Questa tradizione finalmente cominciò ad avere senso per me quando iniziai a pensare in termini di autonomia della unità familiare. La famiglia Brown vive alla porta a fianco della famiglia Green. Ciascuna famiglia ha una diversa serie di valori sociali e modi diversi di fare le cose. Essi vanno in chiese diverse, appartengono a circoli politici diversi, e fanno perfino acquisti in negozi diversi. I loro figli frequentano scuole diverse.

Esse non interferiscono l'un l'altra; non tentano di imporre la propria volontà sull'altra; e stanno bene in armonia insieme. Esse sono due unità distinte con uno scopo comune: tirar su una famiglia.

Ogni gruppo A.A. è un'unità distinta, ma tutti hanno un traguardo comune: restare sobri e aiutare gli alcolisti che ancora soffrono. Il mezzo principale con cui il gruppo realizza questo fine è attraverso le riunioni. Quando bevvi per l'ultima volta nel 1960 e

cominciai a venire alle riunioni sobrio (tanto per cambiare), la maggior parte dei gruppi offriva quasi gli stessi tipi di riunioni. Per esempio, il gruppo di cui entrai a far parte come nuovo venuto aveva una riunione aperta una sera, una per principianti e una chiusa un'altra sera.

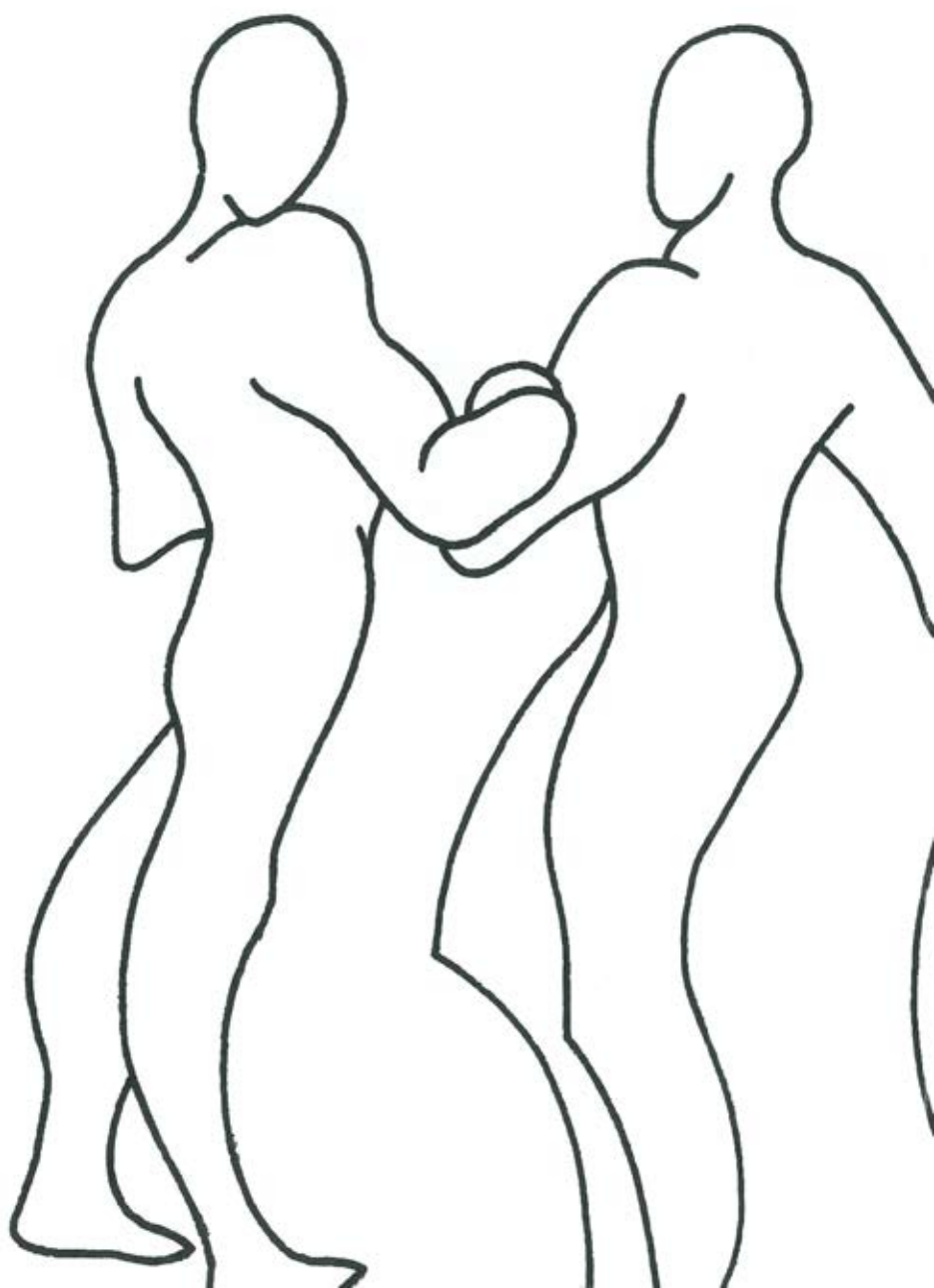
Negli anni recenti, vi è stata una proliferazione di gruppi e di tipo di riunioni nella mia area: Passo, tradizione, Grande Libro, organizzazione, mettere in comune i problemi, Primo Passo, Undicesimo Passo, principianti avanzati, non fumatori, e vari generi di riunioni informative.

Proprio di recente un gruppo ha iniziato un tipo di riunione chiamata Feelings (sentimento).

Quale miglior testamento per la crescita e l'espansione di Alcolisti Anonimi! E tutte quelle riunioni sono tenute da gruppi che non sono in competizione gli uni con gli altri.

Una caratteristica del mio primo gruppo che ebbe molto a che fare col mio divenire sobrio era la costante rassicurazione da parte dei membri più anziani che la sobrietà non era un'attività competitiva e

Ho la responsabilità di aiutare il mio Gruppo, funzionando



QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 2

MARZO-APRILE 1985

UN PROGRAMMA DI VITA

Ho imparato in Al-Anon che ogni difficoltà può essere un'opportunità per mettere in pratica i Dodici Passi e crescere oppure un'opportunità per reagire, avere risentimenti e auto-commiserazione e rimanere allo stesso punto con atteggiamenti inutili. Oggi riconosco che la scelta è solo la mia se scelgo questa o quella strada. Prima di entrare in Al-Anon non sapevo di avere una scelta.

Oggi, qualcosa che aspettavo con ansia, e di cui avevo grande necessità – un

massaggio alla schiena – fu disdetto quasi senza anticipo. Come ne rimasi delusa, e con ragione. Comunque, dopo quella sensazione iniziale di delusione, era indispensabile mettere in pratica i Dodici Passi. Pochi istanti di auto-commiserazione bastavano e prendersela con qualcun altro mi avrebbe rovinato la giornata. Dopo tutto, non avevo il potere di controllare gli avvenimenti di un'altra persona come quell'altra persona non avrebbe potuto controllare le mie sensazioni per

il resto della giornata – *se non le davo io il potere di farlo.*

Così trovai qualcos'altro per alleviare la mia schiena e non ho lasciato che la mia sensazione di delusione mi rovinasse la giornata come mi sarebbe capitato prima. Gli Strumenti di Al-Anon sono così utili in tutte le cose della mia vita, non solo per il problema dell'alcool.

Anonimo



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».

HO AVUTO

Sono Paola ho 20 anni e sono un Al-Ateen. Non mi soffermo sulla mia esperienza perché, francamente, se dicessi di aver sofferto molto per l'alcolismo di mia madre di 3 anni fa direi una bugia. Ero ancora una bambina che si preoccupava delle sue prime cotte e dei suoi divertimenti e che se sua madre le chiedeva un litro di vino, magari per la terza volta in un giorno, non si poneva dei problemi e lo andava a comprare. Mi accorsi del problema quando me lo disse il mio ragazzo al quale, naturalmente, non credetti. Fu proprio lei a spiegarmi tutto con una dolcezza tale che ancor oggi mi sembra un sogno. A volte mi chiedo come ho fatto a non accorgermi di nulla e forse mi ritengo fortunata perché ho sofferto meno di altri di questa situazione. Però anch'io ho dei sentimenti e molte volte mi pongo dei problemi. Un giorno, infatti, stavo vedendo alla televisione un

VERAMENTE PAURA...

telefilm che raccontava le avventure giornaliere di una famiglia americana. Un componente di questa, e in particolare il figlio, aveva un amico di 17 anni il quale era dedito all'alcool. Invano il ragazzo ha provato a fargli giurare di smettere fino a quando si è trovato a dover parlare ai famigliari di lui ed è venuto a sapere da suo padre che anche il nonno del suo amico era un alcolista. Naturalmente le cose nei films finiscono sempre bene ma io mi sono trovata di fronte un problema. E se l'alcolismo fosse ereditario? E se mia figlia un domani provasse ciò che ha provato mia madre?

Ho avuto paura, paura di affrontare questa situazione, paura di soffrire, poi ho sentito delle risate e sono corsa in cucina era mia madre che rideva vedendo la televisione come una bambina quando vede i cartoni animati e mi sono trovata davanti una donna che da 3 anni a questa par-

te ha trovato la «serenità di accettare le cose che non può cambiare la forza e il coraggio di cambiare quelle che può e la saggezza per distinguerne la differenza» e che sarebbe stata facilitata se avesse avuto alla mia età questa esperienza. Ho pensato che non sono altro che una stupida, una figlia, un amico, un parente o uno sconosciuto che soffrirà di alcolismo verrà aiutato, nel momento in cui lui lo vorrà, proprio perché io so che si può guarire, che si può riacquistare la serenità di tutti i giorni.

Saprò affrontare la realtà ed è per questo che noi Al-Ateen siamo fortunati perché possiamo conoscere tutti gli aspetti del problema dell'alcool; ed è proprio per questo che dobbiamo portare a conoscenza di ciò tutti i nostri amici, che, se sono tali, ne trarranno informazioni utili.

Mamma ti voglio bene.

Paola - Roma

Desidero fare alcune considerazioni sulla «Preghiera della Serenità».

Debbo dire che il mio impatto con tale preghiera è stato glaciale, sia per le mie convinzioni religiose, sia per lo stato d'animo con cui mi sono avvicinato ad Al-Anon.

Confesso che ogni qual volta si recitava la preghiera, pur formando la catena con gli altri, non ho mai aperto bocca per pronunciare quelle parole. Fu solo dopo aver acquietato il mio animo, allorché la mia alcolista superò il suo grosso problema, che le parole della preghiera cominciarono a far presa su di me. Da allora, tutte le volte che si recitava la preghiera, cominciai a meditare sulle semplici parole che la compongono.

L'invocazione al Signore può facilmente essere accettata e ben gradita dal credente, ma chi è scettico o agnostico, come me, come fa a rivolgersi ad un essere supremo?

La risposta a cui sono pervenuto è molto semplice, anche se il mio ragionamento va ben oltre il problema dell'alcool.

La prima implorazione della preghiera riguarda la sere-

nità di accettare le cose che non si possono cambiare. Pensai: e se, invece di rivolgermi al Signore, mi rivolgessi a me stesso? È quello che ho fatto.

Ho notato che porsi di fronte a se stesso non è cosa facile; occorre una buona dose di volontà e spregiudicatezza,

SIGNORE, D SERENITÀ

perché nessuno di noi è incline ad accettare le proprie sconfitte. È un pò il dramma dell'uomo, da Adamo fino a noi. Ci crediamo onnipotenti, pensiamo di essere capaci di risolvere ogni problema, e quando sbagliamo, la colpa è degli altri. L'orgoglio ci acce-

ca, ci rende irascibili, litigiosi, irragionevoli. L'ansia di fare tutto e nel più breve tempo ci toglie il gusto della vita.

Questo ragionamento mi ha portato diritto al nostro programma e, attraverso esso, all'analisi di me stesso, ad un excursus della mia vita che mi è apparsa sotto nuova luce...

DAMMI LA
ITÀ...

Ho cominciato ad assaporare la serenità e mi sono accorto che per essere sereni è necessario avere come misura le ventiquattro ore e risolvere un problema alla volta; sapere – in altri termini – quali problemi si possono risolvere e quale tra questi meriti la prio-

rità. È da tale accettazione che scaturisce la nostra serenità.

La seconda parte della preghiera invoca la forza e il coraggio di cambiare le cose che sono in nostro potere.

Questa parte – se osservata – ci rende attivi, ci libera dal peso del dramma che ci ha colpito. Non sentiamo più commiserazione per noi stessi, ma fiducia e coraggio di vivere, di gustare le cose più semplici, di dare, infine, quello che abbiamo ricevuto dal gruppo.

Questa disposizione, tuttavia, non si limita ad affrontare problemi connessi all'alcolismo, ma diventa man mano un costume di vita, facendo di noi un'altra persona, più concreta, più solida, più fiduciosa, tanto da destare ammirazione in quanti ci hanno conosciuto quando eravamo afflitti dal problema dell'alcool. Diventa, alla fine, un impegno sociale; ci fa partecipi della società in cui viviamo, diventiamo protagonisti di una trasformazione sociale.

La preghiera si chiude con l'invocazione alla saggezza nel conoscere la differenza tra le cose che si possono cambiare

e quelle che non si possono cambiare.

A giusta ragione viene posto l'accento sulla saggezza. Che cos'è, infatti, la saggezza se non l'equilibrio nel comportamento, che è frutto di una matura consapevolezza ed esperienza e che si manifesta in prudenza, comprensione e conoscenza delle cose che si possono cambiare? Quante volte ci siamo comportati come Don Chisciotte, lanciandoci insensatamente contro i mulini a vento, sfogando la nostra rabbia ed inquietudine per piccole contrarietà! La saggezza ci consiglia di discernere in ogni situazione le cose che meritano la nostra attenzione. Ciò ci porta a raggiungere un equilibrio spirituale non comune, ma che possiamo perdere se la saggezza non diventa sangue del nostro sangue. E non è mica detto che le cose che non possiamo cambiare noi non possono essere cambiate da altri! Si tratta di affidarsi al buon senso, riconoscere i propri limiti ed accettarsi così come siamo.

*(Alfredo Gruppo Al-Anon
Via Napoli - Roma)*

ACCETTAZIONE:

Sono un'Al-Anon compagna di un'alcolista.

Ebbi la fortuna di approdare in Al-Anon circa quattro anni or sono, ma solo da quasi un anno frequento veramente il gruppo; quando giunsi per la prima volta in Al-Anon ero sull'orlo della pazzia, ed era imminente un mio ricovero in clinica, poiché ero diventata una farmaco dipendente per cui senza, non riuscivo ad affrontare la mia giornata.

Era il 15 ottobre 1981 quando per la prima volta entrai in Al-Anon e in quella stanza in via G. D'Annunzio fui accolta da quelle persone con tanto calore e tanti sorrisi, non ne ricevevo ormai da tanto tempo perché ero in guerra con tutti. In breve raccontai la mia storia molto penosa ma che ormai fa parte del passato, dopodiché mi spiegarono la malattia alcolica e le sue conseguenze e piano piano riuscirono persino a farmi sor-

HO SMESSO DI LOTTARE

ridere. Vi tornai ancora, e poi ancora per quattro mesi, cercando sempre di capire il più possibile ma non fu così, perché il programma mi diceva di accettare la malattia e la mia impotenza contro l'alcool, ma io non ero pronta per quella accettazione, perché significava arrendersi, e non potevo farlo. In precedenza avevo già accettato il fallimento di un matrimonio, naufragato in un anno, ma gli anni mi avevano dato la forza di andare avanti.

Ora combattevo una battaglia che a tutti i costi non volevo perdere, quindi lasciai il gruppo e continuai a lottare, visto che non avevo capito niente mi ritrovai a subire l'al-

colista e tutto il resto sempre ferma nella mia sciocca superbia.

Da quel giorno sono passati quattro anni, e sono ritornata in Al-Anon; probabilmente qualcosa dentro in me era rimasto, ma questa volta sono ritornata con la bandiera della resa, accettando di aver combattuto una battaglia persa in partenza, e quindi da quasi un anno sto frequentando il gruppo e ne sono felice perché con tutta onestà ho superato il primo passo, e grazie all'aiuto che mi dà Al-Anon e il suo stupendo programma, sto proseguendo il cammino della serenità.

Elena

RIFLESSIONI

- Un mare calmo non ha mai prodotto un buon marinaio. (Forum).
- Essere felici è facile, ma imparare a non essere infelici può essere difficile.

Da quel giorno...

Caro direttore, Le mando questo mio umile e breve scritto; se Lo crede opportuno potrà pubblicarlo sul nostro **Insieme**.

Una data da ricordare: 5 febbraio 1981.

Da quel giorno incomincò il cammino per una nuova vita. Il primo anno non è stato facile da affrontare: tutte le malattie che mio marito aveva contratto in venti anni di alcolismo e che rimarranno come impronte nel suo corpo per tutta la vita, tutta l'amarrezza, tutti i risentimenti nati da tante brutte esperienze, i familiari... c'è voluto un anno e forse più per entrare nella nuvola rosa e sentire il piacere di iniziare una nuova vita. Ed eccoci qua, al quarto anno di sobrietà.

Io, moglie di un alcolista, io, che quattro anni fa credevo di non farcela più, dopo essere entrata in **Al-Anon**, frequentando con amore e con fiducia il nostro piccolo gruppo, ho trovato la gioia di vivere, sono serena e felice, riesco a superare ogni ostacolo. Se non fosse stato per il

gruppo **Al-Anon**, non avrei mai assaporato questo piacere.

Ho ridato una nuova vita ai miei due figli, voglio bene a mio marito, che considero un malato, e voglio bene a me stessa, curo la mia persona che tanto ho trascurata nei miei anni migliori.

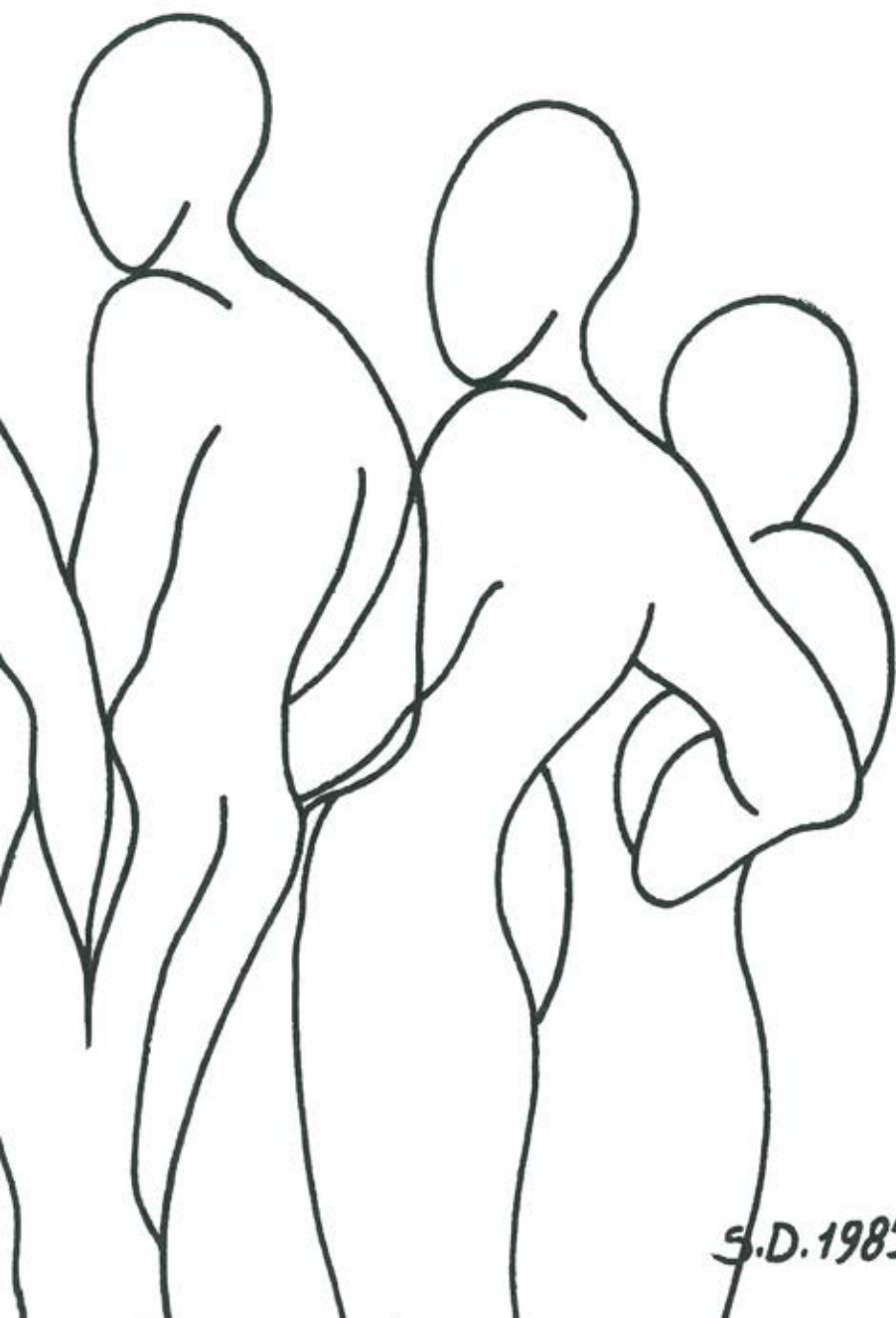
Ringrazio soprattutto gli **A.A.** che hanno dato una nuova vita a mio marito, un grazie ad **Al-Anon** che ha accolto il mio fardello distruttosi piano piano, riunione dopo riunione, vivo un giorno alla volta lasciando dietro il passato, sperando in un migliore avvenire.

Ringrazio il Signore che mi dà la serenità e con coraggio mi fa accettare le cose che non posso cambiare.

Dina, Castions

Si ricorda che il 4/5 maggio si terrà a Roma, via Antelao 14, il Convegno del Comitato distrettuale Centro-Sud.

almente e spiritualmente, e tutti gli altri servizi di A.A.



S.D. 1985

io non ero in competizione con nessuno.

La competizione mi aveva impaurito e depresso sino dai giorni di scuola, all'ottavo anno delle elementari.

Ero stato scelto per un dibattito, ero troppo agitato per prepararmi, e in conclusione venni meno a me stesso e alla squadra.

Negli anni che seguirono feci fiasco in ogni tentativo di competizione. Non ero sicuro di me.

Tuttavia una volta divenuto attivo in A.A., il vecchio perfezionismo mi avrebbe periodicamente detto che la mia sobrietà doveva essere più lunga, migliore e più attiva di quella di chiunque altro. I migliori (o peggiori) esempi sono quelli di quando divenni «il Sig. A.A.»

A causa dell'abitudine di dire agli altri A.A. cosa fare, agire e proclamare come se sapessi tutto, io stavo mettendo in dubbio l'autonomia degli altri membri. Non stavo né aggiungendo niente al fascino del mio gruppo né rendendo l'associazione in A.A. molto attraente per i nuovi venuti o per i visitatori non alcolisti.

I non A.A. spesso chiedono

come facciamo a esistere e funzionare senza un governo. In un senso, noi governiamo noi stessi; in un altro, ci sottomettiamo al governo di Dio, come noi lo intendiamo.

«Tutte quelle riunioni sono tenute da gruppi che non sono in competizione».

Noi A.A., naturalmente, siamo più interessati alla questione di quanto lo sia la comunità dei non A.A. Dovremmo esserlo. La nostra vita dipende dal capire A.A. al meglio della nostra capacità. È anche molto importante per me comprendere la differenza tra autonomia e anarchia. Ogni tanto sento qualcuno dire «questo è A.A., noi qui possiamo fare qualsiasi cosa vogliamo». Questo grido di battaglia è sostenuto dal riferimento all'autonomia di gruppo. Se la quarta (tradizione) non ha sufficiente peso, viene indicata la nona. La nona tradizione, voi ricordate, è quella che dice che A.A. non dovrebbe mai essere organizzata.

L'anarchico, tra parentesi, potrebbe essere colui che in gruppo siede dietro e mormora durante tutta la riunione – o colui che ha i mezzi ma mette poco nel cesto perché l'individuo della sedia a fianco ha un lavoro meglio pagato e dovrebbe essere quello che contribuisce di più, o colui che arriva in ritardo e perde l'occasione di aiutare a sistemare, chi va via presto e omette di aiutare a fare pulizia. Potrebbe essere argomentato che noi abbiamo un diritto di prendere i debiti vantaggi dai diritti dell'autonomia. E così facciamo. Ma se vi è una tale cosa come il diritto ad avere un diritto possiamo non avere anche il diritto ad avere una responsabilità?

A una riunione A.A. è mio diritto di parlare e partecipare, la mia responsabilità sta nell'essere sicuro che io non mi comporto in modo indisciplinato in relazione al tempo, privando così gli altri del loro diritto. È mio diritto mantenere l'incarico a cui sono stato eletto nel mio gruppo, o al di là del livello di gruppo; è mia responsabilità di incoraggiare gli altri a ricercare l'incarico. In qualità di essere umano so-

brio, è mio diritto aiutare i depressi e gli sconfitti per la strada; e ho la responsabilità di aiutare relativamente al sostegno funzionale e spirituale del mio gruppo e così pure degli altri servizi di A.A.

È mio diritto sponsorizzare un nuovo venuto; è mia responsabilità non adottarlo. È mio diritto leggere la letteratura A.A. e non A.A. sull'argomento alcolismo; mia responsabilità è condividere la mia personale esperienza di recupero con i miei compagni A.A. Provando a osservare sia i diritti sia le responsabilità dell'autonomia personale e del gruppo, io riaffermo il mio ruolo nell'unità di A.A. e di aiuto a condurre i membri più nuovi verso un confortevole godimento dell'unità di gruppo. Parlando di unità: io una volta entrai a far parte di un gruppo A.A. che aveva un autoperpetuante comitato di direzione composto da un padre fondatore e da alcuni amici. Essi non interferivano con le elezioni o le attività di gruppo o i tipi delle riunioni tenute. Essi in effetti non facevano nulla per rompere l'unità di gruppo.

Essi erano giusto lì al cen-

tro del gruppo, tenendo le loro confabulazioni a porte chiuse, nessuno sapeva di cosa parlassero dietro quelle porte. Essi effettivamente non privavano il gruppo della sua autonomia; sino a quando il loro rifiuto alla rotazione divenne un fattore della rovina del gruppo. L'autonomia è una cosa molto delicata. Io posso troppo facilmente razionarla ai miei fini. Per esempio, quando ero «il Sig. A.A.» io avevo l'abitudine di spiegare la mia azione anarchica come se fosse «per il bene del gruppo». Un'altra

mia linea favorita era: «se vogliamo una cosa fatta bene in questo gruppo...».

Io non sono più un autocrate. Sono soddisfatto di assumere qualsiasi lavoro il gruppo mi affida. E sono contento della responsabilità di fare quel lavoro nel modo migliore che posso. L'esperienza mi ha mostrato abbondantemente che quando io rispetto l'autonomia del mio gruppo esso rispetterà - e onorerà - la mia.

W.H., Manhattan - N.Y.

da Grapevine - Dicembre 1981

Amiche, amici,

qualche parola di ringraziamento da parte della Redazione. Ci avete consentito di vincere la scommessa fatta a Rimini: abbiamo superato i 1.200 abbonamenti. Grazie! Per noi è un incentivo a impegnarci sempre di più, ma non dimenticate che «Insieme» è «fatto» da voi esattamente come una Riunione di gruppo vive delle vostre testimonianze.

Prendiamo un appuntamento con il duemillesimo abbonamento per l'anno prossimo?

STESSO BAR, STESSO INCIDENTE, STESSO OSPEDALE

Mi chiamo Luigi 1°, sono un alcolista. Vorrei raccontarvi ciò che ha fatto a me l'alcool. Cominciai a bere a 14 anni in fabbrica. Facevo i turni dalle 18 fino alle 6 del mattino; arrivavo a casa alle 10 (giro di tutti i bar che trovavo).

Andai avanti fino a 40 anni. Una mattina, finito il turno di lavoro, un collega di ufficio compiva gli anni, tanti auguri, tanti bicchierini, non sono riuscito a contarli; mi avviai verso casa in bicicletta, vidi un

paracarro, ci misi un piede per fermarmi, «era distante 2 metri»: finii nel fossato pieno d'acqua.

«Un santo protettore» sotto forma di automobilista mi aiutò accompagnandomi a casa.

Non mi riusciva di capire che l'alcool mi faceva male «era lui il più forte».

2 anni dopo. Licenziamento causa alcool. Trovai un posto, continuavo a bere: era l'alcool, sempre lui il più forte.

Nel 78 avevo 44 anni, ore 12 pranzo con amici, ore 23

ubriaco fradicio, ore 24 delirio.

Primo ricovero, ospedale.

Secondo ricovero, ospedale: 1979.

Partito da casa per andare al cinema, finii in un bar, poi in un altro e finii investito da una macchina. Mi ritrovai all'ospedale, non sapevo cosa fosse successo.

Dimesso, ricominciai a bere. Ai rimproveri dei familiari rispondevo rompendo tutto quello che mi capitava per mano.

Nel 1980 volevo morire: non ne potevo più. Bar = pieno di alcool.

Uscii, vidi una macchina arrivare. Mi buttai sotto, ero disperato.

Mi svegliai in Neurologia vi rimasi 22 giorni.

Dimesso (credevo che volessero internarmi in manicomio), ritornai a bere.

Due giorni dopo altro ricovero, stesso letto, stesso incidente, stesso ospedale. Vi rimasi 22 giorni.

Quando fui dimesso volevo smettere di bere, ma non sapevo come fare. Il 14 giugno 1982 venne a casa un assistente sociale e mi consigliò A.A. Andai con la mente lucida, e sentii per la prima volta alcool = malattia e non alcool = vizio e che potevo arrestarla 24 ore alla volta.

«Sono passati 28 mesi», non bevo, sono sereno: grazie A.A. mi hai aiutato a ritrovare, me stesso, la mia voglia di vivere.

Luigi 1° - Vicenza



QUESTI A.A. SONO TUTTI FALSI

Mi chiamo Nando e sono un alcolista.

Ho cominciato a bere verso i 14-15 anni. Bevevo perché mi piaceva il buon vino e poi mi accorgevo che mi dava forza e sicurezza per affrontare la vita di ogni giorno.

Sono «alto» 1,53 e perciò non avevo molta fortuna con le ragazze: ciò aveva creato in me un complesso di inferiorità.

Il mio periodo alcolico è durato circa 12 anni. Al mattino prima di andare al lavoro bevevo per affrontare la giornata.

Ho fatto molti ricoveri in neurologia «per esaurimento nervoso», mai per alcolismo «pensavo io»! Ho tentato tre volte il suicidio perché non

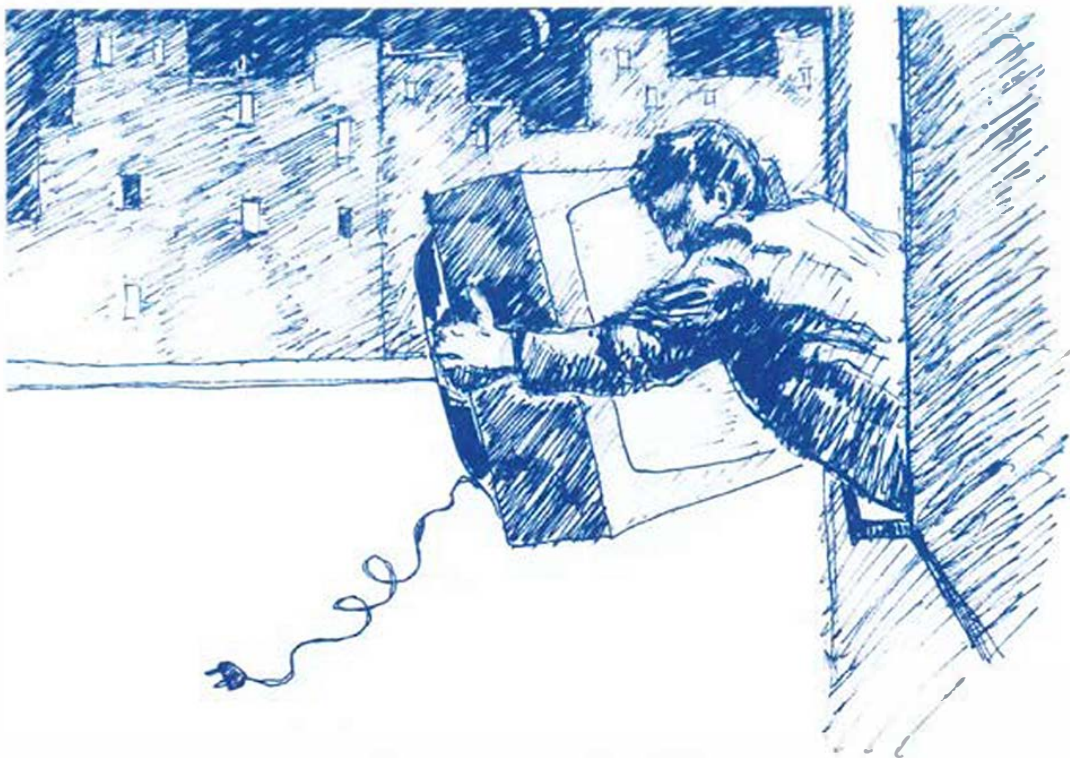
riuscivo ad accettare la realtà della vita. Quando andavo a casa ubriaco mi sfogavo con mia moglie; le scene erano sempre le stesse: piatti che volavano, botte a lei e a mia figlia. Una sera, tornato a casa un pò più «allegro» del solito, presi il televisore nuovo e lo gettai dalla finestra.

Un'altra volta gettai mia moglie giù per le scale (era al 5 mese di gravidanza). Ecco cosa mi faceva fare l'alcool!

Nel 1980, nuovo ricovero, raccomandazioni da parte dei medici: «Non bere, sei sulla via della cirrosi».

Smisi di bere, fu un astinenza atroce e continuavo a mandare giù 15, 18 tranquillanti al giorno.

Dopo un anno e mezzo co-



minciai con un bicchiere di birra, e dopo breve tempo ero peggio di prima. Una sera arrivò l'ultimatum di mia moglie: «O smetti di bere o ti lascio!».

Accettai di andare al consultorio familiare e là mi indicarono «Alcolisti Anonimi». Il 31 marzo 1983 andai al gruppo «scortato» da mia moglie: volevo tornare indietro non so quante volte; per farmi coraggio bevetti qualche cosa. Entrai e mi sedetti, cercai di ascoltare; una vocina mi diceva: «Questi sono tutti falsi, non hanno mai bevuto, non

vedi che calma? Sono sereni, felici... Sentii dire «Toni, alcolista...» ma... per me era solo una burla. Capivo solo di stare lontano dal primo bicchiere per 24 ore. Da allora non ho più bevuto. Un pò alla volta ho imparato a vivere seguendo i 12 Passi e l'esperienza degli anziani A.A. mi ha ridato fiducia in me stesso. Ho ritrovato la famiglia che avevo perduto. Un'ultima cosa: Grazie a Bill, grazie a Bob e a tutti gli alcolisti che mi aiutano sempre.

Nando - Venezia

«SONO» E NON «ERO»...

Il mio nome è Mary e sono un'alcolista. Sottolineo, se mi permettete, questo *sono*, perché, se *sono* alcolista, lo sono per tutto il resto della mia vita.

Mi spiego subito. Tempo fa, su un quotidiano molto noto, il cui titolo in questo momento mi sfugge, tra le lettere al Direttore, ebbi occasione di leggerne una che iniziava così: «Ero un alcolista ecc. ecc.». Ecco, io su quell'«ero» non sono proprio d'accordo.

Nelle nostre riunioni di

gruppo siamo portati a presentarci sempre con il nostro nome di battesimo, con il verbo al presente e l'aggettivo che lo segue, perché sia un monito a dover proseguire nella sobrietà e per ricordarci a ogni istante il pericolo latente dell'alcool, il nemico della nostra salute, il nemico della nostra vita.

Oggi, anch'io non bevo più, anch'io potrei parlare al passato, ma non lo faccio, perché vivo le mie ventiquattr'ore secondo lo spirito del programma, che mi dà vita e carica. Perché mi faccia ricordare, ogni istante, quella che ero.

Quella donna che ero, con i giorni passati nel buio più profondo, e quella che invece sono oggi.

Oggi sono tornata a vivere, affrontando i momenti belli e brutti che la vita mi dona e mi sottrae, e da quel buio più profondo, a rivedere il sole, oggi.

Grazie, amici, che mi avete dato, con tutta la vostra semplicità, tutto questo bene prezioso, che il nemico alcool mi aveva tolto. Grazie dal più profondo del cuore.

Mary - Roma

UMILTÀ, UNA SCOPERTA

Il coraggio di essere quello che si è

Il mio nome è Giorgia, sono un'alcolista.

Umiltà. Ecco qui un'altra breve parola conosciuta da sempre e capita mai. È incredibile, sono entrata in A.A. per non bere e ho scoperto che la «terapia» consiste per lo più nell'addentrarmi in me stessa, nei miei labirinti mentali e che le indicazioni indispensabili per andare avanti mi vengono date da «paroline» in apparenza facili-facili: Dio, Amore, Oggi, Fede, Umiltà. Prima, mi riempivo la

bocca e le orecchie di «grandi» parole, ricercate e, tanto più erano «importanti» tanto meglio era. Non si può mica essere spugna e in gamba allo stesso tempo! È risaputo, No? Bah! Un alibi come un altro. È proprio vero: più si è pazzi o superbi, per me è la stessa cosa, più si crede di non esserlo e questa mia malattia non aveva di certo bisogno d'avvocati, si difendeva benissimo anche da sola, con vigoroso impegno direi.

Non sono entrata umile in

A.A., io; Giorgia l'umiltà non sapeva neppure dove stesse di casa; semplicemente è stata l'ultima cosa mi restasse da fare. Alcolizzata, ubriaca con odio, rabbia, rancore, disperazione così sono entrata in A.A. ubriaca fradicia ma in visone, perché si sa che una in pelliccia è «meno alcolizzata» di una in cappottino!! Con umiliazione entrai in A.A., i primi rudimenti d'umiltà li ho appresi tra voi accettandomi per quella che sono: alcolista. Eppure non basta, non è sufficiente fermarsi lì, è solo l'inizio. Ma in A.A. non vengono distribuite bacchette magiche e non si cambiano pensieri vecchi da sempre con lo schioccar le dita o con pochi anni «perbenini». I difetti grossi, quelli più evidenti, non sono stati i più difficili né da individuare né da smussare, era semplicemente vitale correre ai ripari; il difficile è l'aggiustare gli altri, quelli meglio nascosti, quelli che riesco anche a spacciare per buone qualità! A.A. fornisce delle lime e poi, ci vuole tanto tempo e tanto «olio di gomito». In A.A. ho ricevuto queste piccole «parole-lime» e mi sono resa conto di non avere

la più pallida idea del loro reale significato, ho capito di non averle usate mai se non per muovere l'aria con la lingua e che, sono talmente collegate tra loro che quando traballo con una, scricchiolano tutte quante.

Umiltà, talmente fragile che come la dico così si spezza. Non suona superbo anche a voi l'udire: «Io sono umile?». Non è superbia il solo pensare «sono umile» oppure «sono umile a sufficienza»? Non credo che una persona sufficientemente umile si accorga di esserlo; lo sarà punto e basta, lo sarà in modo spontaneo e naturale non con falsa modestia; non ci farà semplicemente caso, altrimenti, se ci pensa, cosa potrà mai dirsi? Sono umile!, ed è già vanità e superbia. O l'umiltà recitata, quella per sentirsi «più umili» o quella usata come specchietto per le allodole, esibita in modo più o meno evidente, per far sì che altri dicano: Quant'è umile! Non è forse insincerità e ancora superbia? Ma che cos'è l'umiltà? È forse cenere sul capo? È dirsi non valgo nulla? Ma no, questo è autolesionismo e autocompassione. Abiti dimessi? Ma no.

può essere disinteresse per la moda o ristrettezze finanziarie. È umiliazione? No, l'umiliazione nasce ed è il risultato d'un colpo all'orgoglio. È inferiorità? Ma no, no, il sentirsi MENO è l'altro lato della medaglia del sentirsi PIÙ, è superbia al contrario. Sono umile quando i miei guai diventano «I GUAI», le mie vittorie diventavano «VITTORIE», le mie verità le «VERITÀ», i miei pregi i «PREGI», i miei difetti i «DIFETTI»?

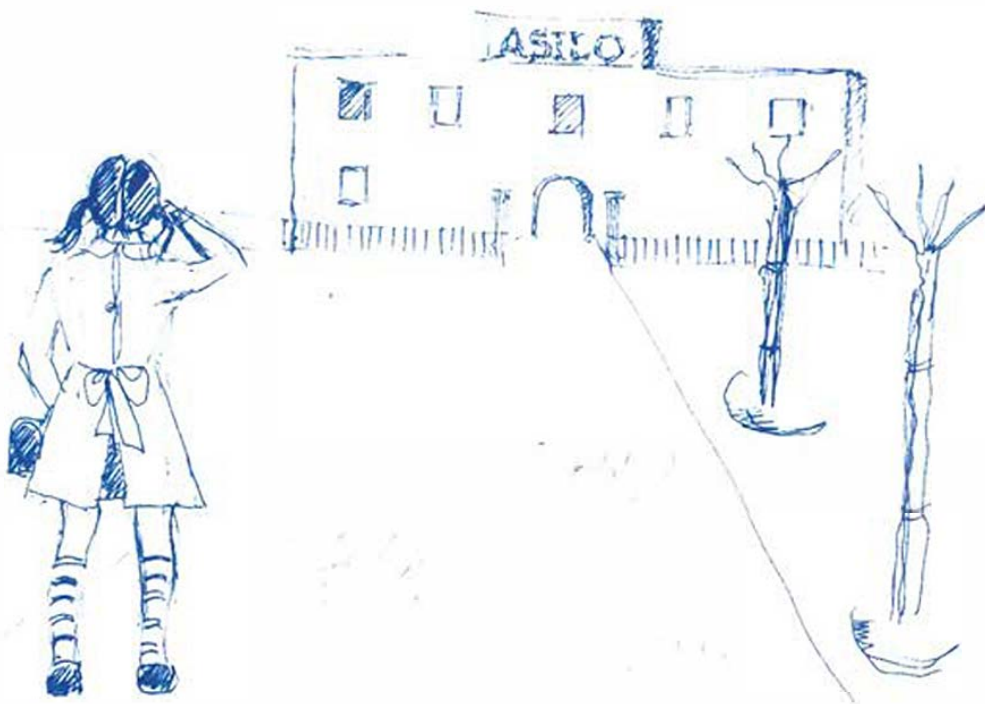
Ma allora cos'è l'umiltà? Dove sta l'umiltà? Come distinguere se a volte la superbia è mascherata da umiltà e a volte l'umiltà sembra superbia? Qual'è il confine tra verità e inganno?

Secondo me, è il «Vedersi». Vedersi come si è realmente, vedersi e viverci come si è, non come ci si illude di essere o come si vorrebbe apparire. Senza trucchi e senza inganni ma, come tutte le cose facili in teoria, estremamente difficili da mettere in pratica. Ma io, potrò mai «vedermi» come sono? al cento per cento? No, sono sicura di no. Vi saranno per me, coscienti o meno, sempre cose da giustificare, da addolcire, difetti difficili da

accettare o per me troppo dolorosi da far affiorare e perciò presso ché impossibili da cambiare. La sola cosa che posso fare è chiedere UN AIUTO e poi grattare, limare, lavorarci su. Tentare almeno. Non importa quali potranno essere i risultati, quello che conta è l'impegno che ci metto, è il riconoscere che ci sarà sempre qualcosa da fare. È un qualcosa d'intimo tra me e me e per me, nessuno ne trae profitto tranne me, è una pianta che debbo coltivarmi io per me, perché solo così posso vivere e convivere con me stessa.

Umiltà è anche coraggio di essere come si è e tentare di migliorarsi, non fermarsi, continuare a insistere anche sapendo che la «cima» sarà sempre fuori dalla mia portata, che tanto il dormire sugli allori, il credere d'essere arrivati chissà dove, secondo me, contiene un preciso, matematico, significato: «Ho fatto tutto quanto c'era da fare, ho finito, sono perfetta!». Ed ecco nuovamente la superbia. Che fregatura!

È certo che sbaglierò ancora, è molto più umano sbagliare che non il contrario,



posso però imparare a sbagliare meno, posso imparare a riconoscere i miei sbagli più alla svelta. Senza prendere la «lezione» con faciloneria ma senza «piangermi addosso». Posso anche dire «no» quando so di preciso che è giusto dire no. A volte ci riesco, a volte no, è difficile perché il mio peggior nemico sono io e io so raccontarmi molto bene bugie da sola, ma almeno non sono più quella di prima che diceva sempre: gli altri, gli altri... e quando riesco a non prendermi troppo sul serio, guardo con distacco il mio passato sa-

pendo che il mio oggi, anche se di poco, è migliore; e posso guardare con fiducia e speranza al mio futuro se saprò e vorrò lavorare oggi.

A ben pensarci è buffo il mio alcolismo, è proprio tutta da ridere. Ho tentato d'imbrogliare la vita e ho gabbato solo me stessa, ho marinato la vita e puntuali sono arrivate le bocciature e a quasi quarant'anni vado a scuola per imparare a vivere. Ho ripreso gli studi. Dall'asilo.

Giorgia - Trieste

UN MATRIMONIO MALEDETTO



Umiltà: un sentimento, un modo di vivere a me sconosciuto. Calzava perfettamente ai deboli, ai santi e agli stupidi (categorie in cui classificavo le persone afflitte da tale emozione) ma non a me, io no.

Il mio Io veleggiava costantemente sulle più alte vette e da lì compativa e disprezzava il mondo elargendogli giudizi e insegnamenti o si nascondeva nei crepacci più profondi

proteggendosi dalla stupidità del prossimo e crogiolandosi nell'autocommiserazione.

La mia sensibilità così acuita, così unica, così speciale, mi rendeva diverso da tutti gli altri. Io ero l'infinito o lo zero assoluto.

Quante parole per dire e ammettere, dentro di me, che ero un alcolista attivo. L'alcool esaltava in me questi squilibri, l'alcool mi rendeva padrone del mondo prima.

poi, sempre più spesso, una nullità.

La mia superbia, il mio egocentrismo, il mio io e lui, l'alcool.

Un matrimonio maledetto... che legnate!!!

Poi finalmente il divorzio, grazie ad A.A., il mio io è tornato sulla terra e mi accompagna in umiltà, per oggi.

sereno, responsabile e consapevole dei suoi limiti, fra la gente e con la gente, cercando di ridonare agli altri tutto l'amore e la stima che mi è stata regalata.

Ancora grazie e... SERENITÀ.

Renato - Como



«Il nostro primo vero problema è di accettare le circostanze così come sono, noi stessi così come siamo, e le persone attorno a noi così come sono. Questo significa avere una realtà realistica senza la quale non ci può essere alcun progresso genuino. Ogni volta dovremo ritornare al punto da cui siamo partiti. Questo è un esercizio che possiamo praticare con profitto ogni giorno della nostra vita».

da «Il meglio di Bill»



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».*
-



Il N° di Conto Corrente

E' : 74028002

intestato a: «INSIEME» in A.A.

Via Domenico Lupatelli, 62 e - 00149 Roma

L'ABBONAMENTO ANNUALE È DI L. 15.000

temi su cui riflettere

Servizio. L'importanza di mettere in comune le esperienze di servizio è posta in evidenza a pagina 1. Il servizio può arricchire solo se alla gratificazione personale si unisce la consapevolezza di essere utili ad A.A. nel suo insieme.

Vi gratifica il servizio in A.A.? Che sensazioni provate?

L'importanza del programma. Un 9° Passo viene raccontato a pagina 14; alcune esperienze sul 12° Passo sono descritte a pagina 8; in un articolo tratto da Grapevine, a pagina 4, è messa in risalto l'importanza del programma per un vero recupero. Fino a che punto nei gruppi approfondiamo il programma? E lo confrontiamo con le nostre esperienze?

Tradizioni. La 4ª Tradizione ci rammenta il nostro diritto di essere responsabili. Il vantaggio del diritto all'autonomia non deve farci dimenticare le nostre responsabilità. Così viene illustrato a pagina 18. Nel vostro gruppo si vive in coerenza con questo principio?

Umiltà. Gli articoli a pagina 30 e a pagina 34 indicano l'umiltà come un modo di vivere che si scopre in A.A. seguendo il programma. Umiltà intesa come conoscenza di se stessi e dei propri limiti e non come umiliazione. Quali sono i progressi che riuscite a ottenere sull'egocentrismo e sulla superbia?

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 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 A.A. Italiana alla Convenzione Mondiale di New York, di Carlo E.
- 5 Un programma di recupero sperimentato nel tempo, da Grapevine
- 9 Non è un gioco, di Fernando
- 15 Dall'apertura mentale al distacco emotivo, di Rossana
- 18 Il nostro diritto di essere responsabili, da Grapevine
- 25 Stesso bar, stesso incidente, stesso ospedale, di Luigi 1°
- 27 Questi A.A. sono tutti falsi, di Nando
- 29 «Sono» e non «ero»..., di Mary
- 30 Il coraggio di essere quello che si è, di Giorgia
- 34 Un matrimonio maledetto, di Renato
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Un programma di vita
- II Ho avuto veramente paura
- IV Signore, dammi la serenità...
- VI Accettazione: ho smesso di lottare
- VII Da quel giorno