

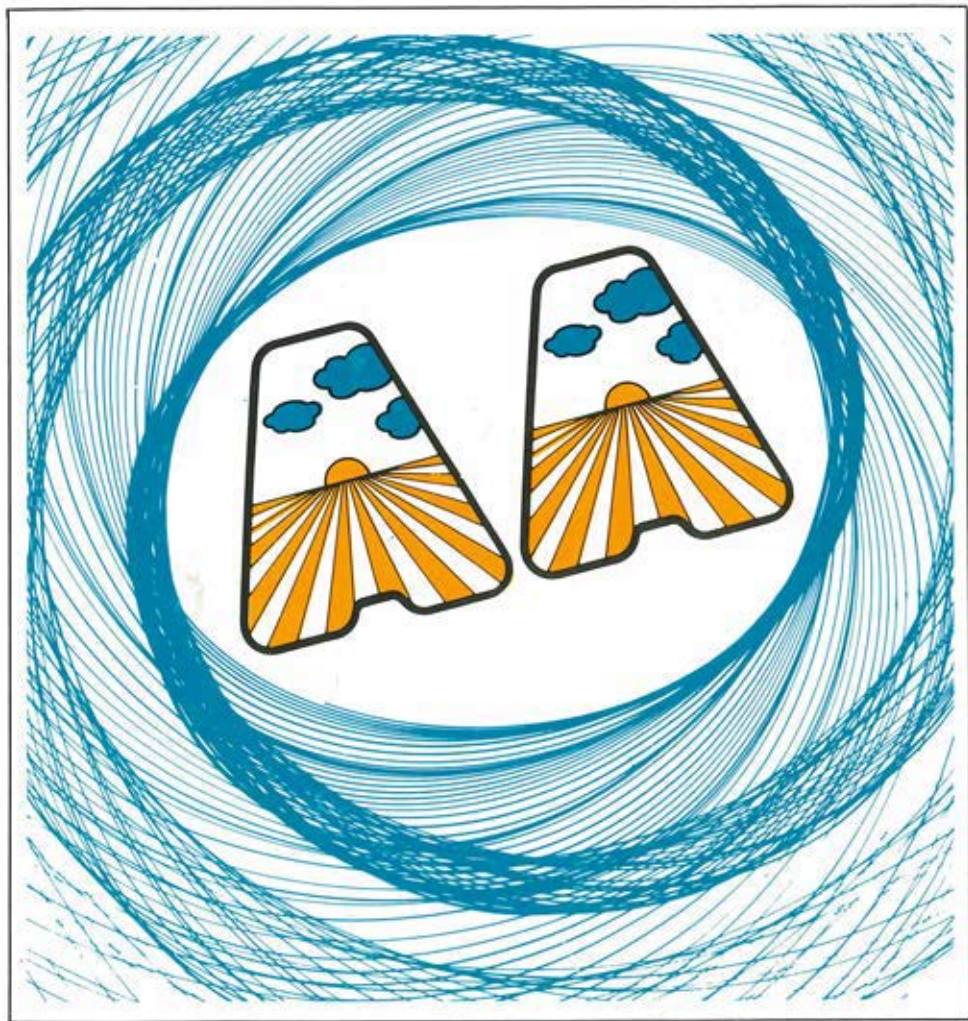
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N. 4 BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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

Sono un alcolista..... e passo

Cari amici,

siamo giunti al 4° numero del nostro secondo anno di lavoro. Un lavoro che abbiamo cercato di svolgere come meglio potevamo con la coscienza dei nostri limiti e tenendo sempre ben presente a noi stessi che il nostro doveva essere semplicemente un servi-

zio volto a far sì che ciascuno di voi avesse la possibilità di partecipare a questa nostra Riunione Stampata.

Questa partecipazione doveva essere libera e liberatoria esattamente come ogni nostro intervento in qualsiasi riunione di gruppo. Il vostro

consenso, che si è manifestato concretamente con l'aumento rapidissimo degli abbonamenti, ci ha confortato e spronato a cercare di operare sempre più e sempre meglio.

Ma ora si sta verificando una situazione che ci preoccupa e ci fa seriamente meditare.

Forse non è ancora ben chiaro a tutti che il vostro giornale è fatto da *voi*, dai *vostri* articoli, dalle *vostre* idee, dalle *vostre* richieste, e a misura delle *vostre* necessità.

Ogni nostra riunione di gruppo è vitale e utile quando tutti noi partecipiamo mettendo in comune con gli altri ogni nostra difficoltà, dolore, gioia, momenti di crescita, meraviglie, successi e delusioni. È viva anche e perfino quando è critica, di quella critica costruttiva volta a migliorare noi stessi e quindi tutto il gruppo in generale nel quale ciascuno di noi appunto cresce all'unisono con tutti gli altri.

Quanto è triste una riunione di gruppo nel corso della quale, a turno, tutti dicono: «Mi chiamo ..., sono un alcolista e ... passo!» E soprattutto quanto poco serve alla nostra crescita!

Ebbene, questo è proprio quello che sta succedendo anche in questa Riunione Stampata. Troppi di voi stanno ... «passando».

E questo ci addolora moltissimo anche perché rende sempre più difficile per noi il servirvi.

Riteniamo che una ragione di tutto ciò possa risiedere nel «panico della carta stampata», nel timore di eventuali giudizi negativi da parte degli amici lettori, nella affermazione, a volte per noi molto comoda: «Non sono capace di scrivere».

Quanti di noi, nei nostri primi giorni in A.A., sono stati in silenzio per gli stessi motivi? Quante volte abbiamo sentito dire dai nuovi: «Non riesco a parlare davanti a tutti?»

Ma quale senso di liberazione abbiamo provato quando finalmente ci siamo aperti e, senza paura, abbiamo parlato di noi, dei nostri timori, delle nostre speranze.

Il nostro giornale è un altro mezzo che A.A. ci porge per aiutarci nella nostra crescita. Ma come tutti gli strumenti che il nostro programma di recupero ci offre, siamo noi



Ecco Gianni, che parla per la prima volta in A.A.

che ce lo dobbiamo costruire, per poi poterlo usare nella maniera migliore per noi stessi.

Non vi dispiaccia questa lunga meditazione che abbiamo voluto mettere in comune con voi, ma, credeteci, essa vuole semplicemente portarvi a riflettere con noi sulla responsabilità che ciascuno di

noi ha verso se stesso e verso i fratelli con i quali percorre questo meraviglioso cammino.

È con estrema fiducia, quindi, che vi ripetiamo: «Scrivete, collaborate in qualunque maniera». Se vi è difficile la penna, mandateci una registrazione, penseremo noi a tradurla sulla carta. Inviatela-

ci disegni, barzellette, ma soprattutto mettete in comune in qualche maniera tutte le vostre impressioni su questa immensa, irripetibile esperienza che è la nostra vita in A.A.

E se pensate che sia nostra la responsabilità della situazione, scrivete per dircelo. Anche questo è un modo di partecipare.

Fraternamente.

Il Comitato di Redazione

«Una chiara luce sembra cadere sopra tutti noi quando apriamo i nostri occhi. Dal momento che la nostra cecità è provocata dai nostri difetti, dobbiamo profondamente capire quali essi siano. La meditazione costruttiva è il primo requisito per ogni passo nella nostra crescita spirituale».

da «Come la vede Bill»

FINALMENTE VERSO L'USO DELLA RAGIONE

Ho festeggiato da poco il terzo compleanno. Non avrei scommesso su me stessa un nichelino bucato, eppure ora mi trovo fra le mani una vita tutta da vivere piena di cose e non appartengo più all'alcool.

È «trapassato nella mia memoria» e al suo posto ho ritrovato uno strumento di vita che credevo irrimediabilmente perduto: l'intelligenza, o meglio l'uso della ragione. Dalle soglie della pazzia al ragionamento lucido, dall'intorcinamento psicotico al sapermi porgere agli altri nelle mie giuste dimensioni; dalle giornate stanche e brevi a una attenzione ordinata per un buon uso degli spazi di tempo.

Dal caos alla luce, dalla dispersione di energie al dosaggio intelligente delle mie forze interiori.

Conquiste lente, pazienti, a volte sofferte, fatte di riunioni di gruppo, di silenzi attenti, di analisi e di parole. Giorno per giorno senza fretta con una pazienza sconosciuta, con gioia incredula.

Mi chiedo se mi sarà mai possibile rinunciare a tutto questo, eppure, nei momenti di «giù» affiorano le antiche debolezze, quel senso di non farcela, di non essere all'altezza. Antiche paure, antiche sfiducie e con esse il desiderio di un «lubrificante».

Un olietto magico che ren-

da le cose meno difficili, meno dure da affrontare. L'antico alibi per bere alcolici. Ma non mi da noia, non mi disturba e non mi ferisce. Fa parte della malattia, accetto lucidamente di essere una persona che deve dire di no ai «lubrificanti» e che più di altre non può indulgere a debolezze.

Lo so e non mi fa paura, è normale che sia così; è nel giusto ordine delle cose. Lo strumento «intelligenza» è di grande aiuto anche in questo caso. La conoscenza e l'accettazione della verità, sorta di folgorazione di un «momento» di tre anni fa, sono sempre vive in me e mi accompagnano dolcemente e fedelmente.

A volte ricevo telefonate. Figuro nell'elenco dei contatti. Sono la depositaria di molte confidenze. Sono cose realmente successe, storie dolorose, a volte, raccontate con una certa lucidità, una certa coerenza logica.

È la conclusione che è illogica: «Capisci ora perché bevo?». Alibi. Un'autodifesa dalla sofferenza, madre essa stessa di sofferenze. Una spirale senza fine dalla quale l'u-

so della ragione è bandito, scacciato, volutamente ignorato. E io aspetto quel momento della verità dal quale non si può più tornare indietro. Quel lampo improvviso che apre le porte di una vita nuova, integra, incontaminata, con i suoi avvenimenti, le sue emozioni, i suoi sentimenti, le sue conquiste, i suoi sorrisi, e le sue lacrime.

Vissuta com'è nel bene e nel male, filtrata dalla ragione e non da «lubrificanti». Nella giusta dimensione umana, come contenitori di pregi e difetti di anime diverse e non come contenitori di bevande alcoliche.

Aspetto, aspetto la caduta degli alibi di coloro che ancora fingono di non vedere e aspetto di vedere quale altra scoperta farò io. Se tre anni di sobrietà mi hanno insegnato l'uso dello strumento intelligenza, quante altre cose dovrò imparare ancora.

Se dovessi farmi un autoritratto ora disegnerei un albero, giovane, dritto verso il cielo, nel sole e nel vento, con una voglia tremenda di crescere.

Carola - Firenze

la forza che non riuscivo a darmi



Mi chiamo Stefano e sono un alcolista.

La mia storia non è diversa da tante altre: debole, introverso, solo, con un gran desiderio di aiutare gli altri perché avevo tanto bisogno di aiuto.

Cercavo di trovare per gli altri la forza che non riuscivo a darmi.

In particolare, ho incontrato una donna – mia moglie – che ritenevo avesse i miei stessi problemi psicologici e, per aiutarla (sic!), ho cercato aiuto nella bottiglia. Matrimonio, naturalmente, distrutto.

È passato del tempo prima che trovassi il mio fondo e che in questo fondo sentissi qualcuno parlare di A.A.

Ora ho sette mesi di sobrietà; sette mesi che, finalmente, posso guardare senza paura, ribrezzo e vergogna di me stesso.

Mesi durante i quali ho capito che – se vive e agisce Stefano e non l'«altro» – posso convivere con i miei difetti.

Sono sereno e non lo ero mai stato, neppure da bambino.

Grazie, A.A.!

Stefano - Bologna

Guardando dentro

Mi chiamo Emilio e sono un alcolista.

Ho appena iniziato il mio 4° anno di sobrietà e ho desiderato cominciarlo riflettendo, con amici del mio gruppo di Mantova e del mio vecchio gruppo di Modena, sul significato che può ancora avere per me la parola alcolista, che s'accompagna al mio nome.

Ho concluso che questa parola serve a ricordarmi non solo che il mio organismo ha subito un cambiamento chimico, tale da rendermi incapace, per sempre, di sopportare l'alcool; non solo che l'alcolista è

generalmente un tipo dipendente, immaturo, insicuro, narcisista, egocentrico, che tende a sottrarsi a ogni tipo di responsabilità; ma anche che mi è stata data la possibilità di superare queste caratteristiche della personalità dell'alcolista raggiungendo una *maturità emotiva* che posso perseguire, giorno dopo giorno, praticando i 12 Passi.

Ho così «festeggiato» il mio compleanno verificando se quella che sto percorrendo è la strada del risveglio spirituale, che conduce alla maturità emotiva, o non sia, invece, un

girare a vuoto intorno all'illusione del mio recupero e del mio cambiamento.

Una cosa, comunque, mi pare d'aver conquistato in questo periodo di sobrietà, a prezzo di estenuanti battaglie – spesso non vittoriose – col mio amor proprio il quale costituisce, ancor oggi, una grossa ipoteca sulla mia crescita spirituale: sono riuscito, io credo, ad accettare, senza più affanno, la mia fotografia, che è la tipica fotografia dell'alcolista, come viene descritta dalla nostra Letteratura. A questa immagine, anzi, nel momento in cui l'adeguato a me nulla ho da togliere, forse qualcosa ho da aggiungere.

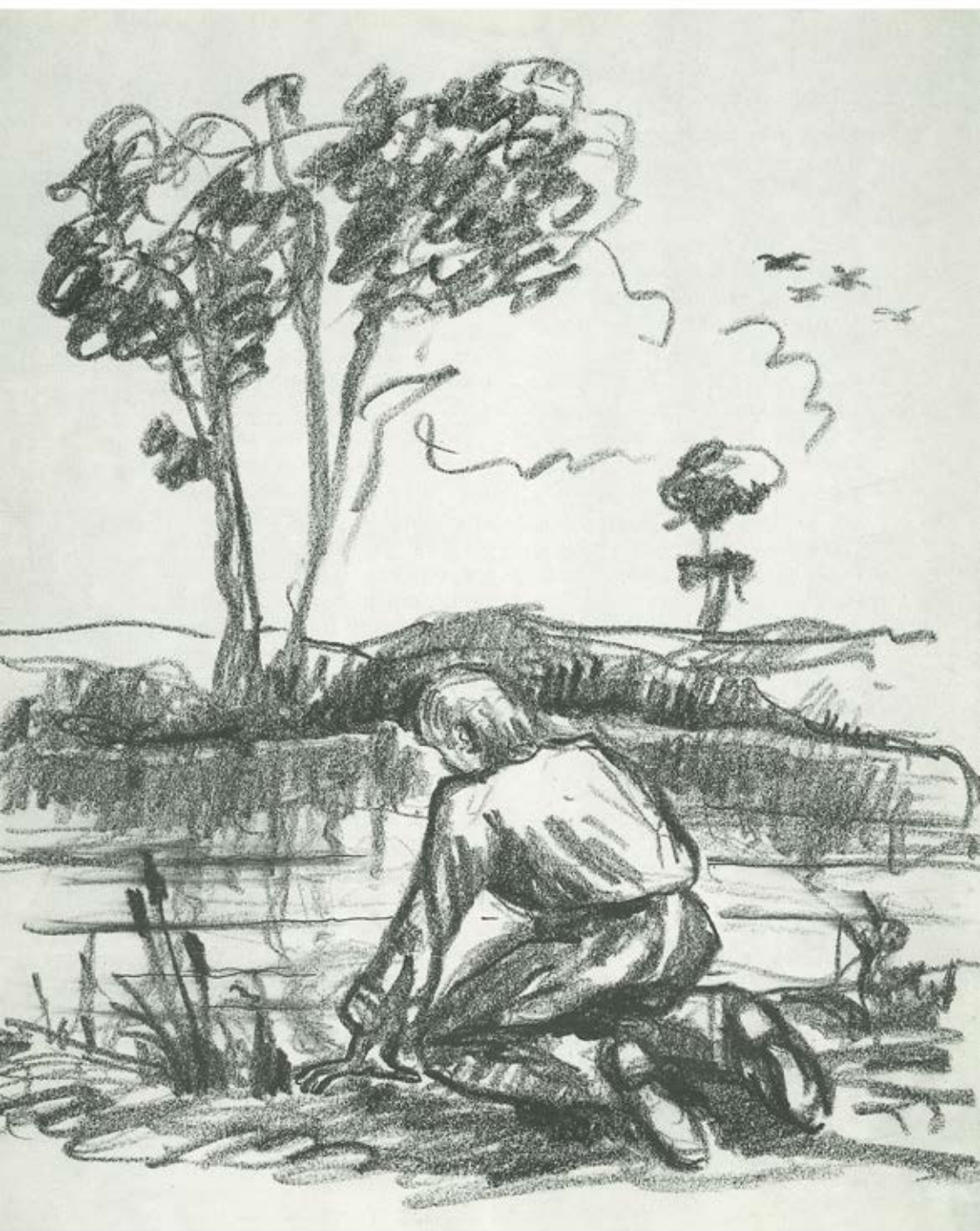
L'alcolista, dunque, è generalmente un tipo dipendente, immaturo, insicuro, narcisista, egocentrico, che tende a sottrarsi a ogni tipo di responsabilità.

Qualcuno ritiene che questa sia l'immagine dell'alcolista attivo; altri pensano invece, che queste siano le caratteristiche che possono portare all'alcolismo. Per quanto mi riguarda, tale problema non esiste, avendo io cominciato a «sorseggiare» i primi bicchieri, guardando all'acool come a

un coadiuvante psichico, intorno ai 18 anni.

Io, Emilio alcolista, sono certamente una persona che fatica a vivere senza un cordone ombelicale che lo leghi a qualcuno o a qualcosa. Sono, cioè, *tendenzialmente dipendente*. Ho anche bisogno di sentirmi «coccolato», circondato d'attenzioni.

Nel momento in cui voglio affrontare da solo un problema, sento dentro di me qualcosa che mi spinge a evitarlo, magari ad aggirarlo, invischandomi il più delle volte nella classica complicazione delle cose più semplici e lineari. E mentre tutto questo si contorce dentro di me, avverto il bisogno di sentirmi guidato, consigliato, *soprattutto approvato*. E da ciò mi pare di trarre tranquillità e fiducia. Ma anche un senso di rivolta, di rabbia, di insoddisfazione, che provoca aggressività e arroganza, perché, essendo *tendenzialmente narcisista* nel senso che mi amo, mi apprezzo e mi piaccio, non riesco ad accettare, senza rancore, il bisogno di dipendenza che è in me. Un bisogno che poi si scontra fatalmente con la *mia tendenza all'egocentrismo*.



Non ho ancora del tutto chiaro cosa comportino la carica e lo sviluppo del mio egocentrismo. Certamente, esso è stato un pesante ostacolo al mio risveglio spirituale fino a quanto si è immedesimato in una specie di gigantografia di me stesso. Credo, infatti, che se per 1 anno, 5 mesi e 8 giorni di vita in A.A. non sono riuscito ad assimilare il senso del 2° e del 3° Passo, ciò sia dipeso proprio dal fatto che non ero nelle condizioni di vedere, per l'appunto, oltre ai contorni della mia gigantografia.

Forse perché ispirato dall'attaccamento morboso all'idolo di me stesso, l'egocentrismo mi porta a soffrire tremendamente se mi colgo in disparte, se avverto che gli altri non s'interessano a me; se sento che non mi è riservata un'attenzione particolare, *dovutami* secondo il mio narcisismo.

Ma questo mio egocentrismo essendo io *tendenzialmente un insicuro*, lo vivo in maniera conflittuale dal momento che, mentre mi sento protagonista, soffro il sospetto d'essere, invece, marionetta; dietro le mie categoriche

affermazioni nascondo la paura d'esser «preso in castagna»; dietro la mia vanità celo una grande capacità a essere suggestionato e condizionato dagli altri o dallo stesso ambiente.

Certo, *tutto ciò ha alla base una profonda immaturità*, un sopravvivere in me d'un bambino, malato probabilmente di una grave carenza affettiva, di una profonda solitudine, di un'esasperata diffidenza e nel contempo d'un grande bisogno d'affidarmi agli altri. Son tutti aspetti della mia personalità che m'hanno accompagnato per 39 anni, facendola da protagonisti, e che hanno cominciato a entrare in crisi quando, per la prima volta, ho finalmente conosciuto persone che, istintivamente, ho sentito uguali a me perché, come me, alla ricerca di un po' di pace.

A questo punto del mio investigare su di me, sento di poter proprio riconoscere, con tanta gratitudine, che in questi 3 anni di sobrietà non ho imparato a fare soltanto la mia fotografia, ma anche la mia lastra radiologica. Non sto, infatti, scrivendo di come posso apparire, ma di quello

che penso ci sia dentro di me.

Sto facendo, in pratica, un tentativo di 4° e 5° Passo, che vorrei proseguire, parlando della strada che ritengo d'aver imboccato, grazie ad A.A., verso la costruzione della mia maturità emotiva.

Adopero la parola maturità perché credo sia maturità anche parlare di sé, raccontando le proprie conquiste e le proprie sconfitte.

Maturità significa, soprat-

tutto, almeno per me, abituarsi a rispondere alla propria coscienza, dopo aver però cercato di abituarla a usare un metro il più rigido possibile.

Questo credo d'averlo imparato, vivendo questi anni in A.A. Che poi, nella pratica, questa sia più un'aspirazione che una regola di vita, ciò sta a dimostrare quanto la strada sia lunga e difficile.

Emilio - Mantova

Come trasformare una giusta convinzione mentale in un giusto risultato emotivo, e in un modo di vita buono, facile, felice; questo è il problema della vita in se stessa.

da «Come la vede Bill»

GRAZIE TV

Quando sono entrata in A.A. avevo una vera ossessione, una mania di bere; avevo bisogno di aiuto per liberarmi dell'alcool.

L'alcool stava distruggendo il mio fisico (e lo sapevo benissimo) ma continuavo a bere compiendo azioni contro natura e contro la mia volontà.

Questa ossessione alcolica sentivo che mi spingeva fortemente verso il suicidio.

Ero impotente di fronte a qualsiasi tipo di alcool; mi ubriacava; mi affascinava solo al vederne il colore.

La mia vita era diventata incontrollabile. Molto spesso andavo alla ricerca del perché bevevo. Ma era facile constatare che la sequenza del bere era la causa principale del bere ancora.

Nel periodo del mio alcolismo attivo, non vivevo ma sopravvivevo in tutti i sensi; se mi alzavo la mattina e tentavo di guardarmi allo specchio pensavo che addirittura dentro di me c'era un'altra persona.

Un'altra Laura. Mi sentivo una fallita, un'infelice, un'emarginata; non mi accettavo assolutamente come ero; ave-

vo sempre l'espressione di un'ebete, avevo veramente paura di me stessa; del mio comportamento; del mio carattere instabile, dei miei cambiamenti di umore, dei miei sentimenti spesso mutabili, angosce, ansie, insicurezze, insomma paura di tutto e di tutti.

Queste per me erano emozioni distruttive che poi mi riportavano di nuovo alla bottiglia, unico mezzo di comodo per dimenticare.

E così ricominciava di nuovo la girandola.

Mi sarebbe piaciuto svegliarmi un giorno e dire «oggi non bevo» ma non ci sono mai riuscita perché al più piccolo dispiacere o a qualche minima preoccupazione o emozione ecco che scattava in me la compulsione. L'impotenza di fronte all'alcool e comunque mi sentivo una vera fallita.

Invidiavo spesso quelli che potevano bere senza combinare guai e io invece ne combinavo a valanghe.

Il mio consumo di alcool mi ha creato spesso e volentieri difficoltà in casa e fuori.

Ho provato a sostituire l'alcool o vino con della birra ma

peggio che mai perché di birre ce ne volevano chissà quante al giorno e poi con risultati disastrosi.

Prendevo sempre in malo modo i consigli di persone che tentavano di aiutarmi a farmi smettere di bere perché secondo il mio concetto, ovviamente errato, non ero un'alcolizzata.

Tant'è vero che, quando sono stata dimessa dopo due mesi di ospedale dove mi avevano riscontrato inizio di cirrosi epatica ascitica, è iniziata la lotta più dura, anzi durissima, per combattere l'alcool che mi stava totalmente uccidendo giorno dopo giorno.

Ricordo che pregavo e imploravo Dio di aiutarmi e darmi tanta e tanta forza per combattere con le armi giuste questa battaglia infernale che mi si stava scatenando dentro di nuovo.

12 mesi erano trascorsi senza alcool ma con il passare dei giorni si riaccendeva di nuovo quel grande desiderio di bere ancora.

Pensavo che un po' di vino, dopo tanto tempo, non mi poteva far tanto male. Mi resi subito conto che quel gocchetto che mi ero programmata mi

riportava a finire tutta la bottiglia, ma certo questa volta ci voleva proprio un miracolo perché ormai che potevo fare più?

Ero stanchissima di lottare, per non dire sfinita; dicevo sempre «basta non ce la faccio più»; ma finalmente un bel giorno avvenne veramente il miracolo; la cosa più meravigliosa che poteva capitarmi.

Venerdì 5 ottobre 1984 stavo vedendo una trasmissione in T.V. nel corso della quale si presentò una signora che parlò molto di questi gruppi A.A. e di come operavano; non ricordo bene quello che disse perché ero andata alla ricerca di carta e penna per prendere il numero telefonico che mi interessava più di tutto.

Chiamai il giorno seguente; una voce amica mi rispose molto gentilmente e mi disse di essere un alcolista.

In poche parole, ovviamente tremolanti, le spiegai il caso. La sera stessa c'era un gruppo che si riuniva vicino alla mia abitazione e decisi che ci sarei andata.

Puntuale alle 19,30 mi trovai lì e ricordo che pioveva a dirotto e mi ero bagnata come

un pulcino, ma tale era la curiosità e la gioia di quell'appuntamento che l'acqua neppure la sentivo più. Entrai nel portoncino salii le scale e il cuore mi batteva fortissimo; mi aveva preso un grande tremore, forse dovuto all'emozione.

Entrando mi prese quasi un colpo a vedere tanta gente, non mi rendevo assolutamente conto di quello che sarebbe accaduto, un attimo di smarrimento ma subito mi venne vicino una signora dicendomi io sono ... e sono un'alcolista, era la segretaria. Aveva un aspetto così dolce e così gentile nei suoi modi che veramente mi invogliò a trattenermi alla riunione.

Fu una serata bellissima e indimenticabile.

Sono stata accolta in quella grande e bella famiglia in un modo stupendo. Persone piene di calore, di semplicità, di sincerità, ma tutti come me, con gli stessi problemi abbastanza grandi e mi resi conto che le loro testimonianze erano le mie, quindi non ero più sola. Finalmente poter stare vicino a un gruppo di persone che ti capiscono e con le quali ti ci puoi aprire tranquilla-

mente senza vergogna. Più stavo seduta in quella sala, più ascoltavo le loro parole, più me le stampavo nella mente.

Un'esperienza così bella non l'avrei mai immaginata.

Uscii dalla riunione che quasi mi sembrava di volare per quanto mi sentivo leggera e oso dire anche con un pizzico di serenità. Mentre camminavo ripensavo a tutti i suggerimenti che mi avevano dato e ne feci veramente tesoro.

Il primo importantissimo è stato quello di rimanere lontana dal primo bicchiere. Questo suggerimento datomi dal gruppo è stato per me tanto diverso da quello che in genere mi avevano sempre dato.

Suonava in un altro modo, molto più convincente, forse più stimolante.

Avevo appreso che l'alcolismo è una malattia progressiva e perciò letale se non arrestata e io volevo curarla, questa volta senza medici, applicando il programma di recupero che A.A. mi proponeva.

Ho iniziato, la sera stessa che sono entrata in A.A., le mie 24 ore gettando per la prima volta il vino della cena dentro il lavello. Il gesto per me è stato magnifico perché mi ha portato a persistere e sono arrivata fino a oggi, nove mesi, applicando le 24 ore e spero di portarle sempre avanti un giorno alla volta.

Laura - Roma



vivevo ma non esistevo

Mi chiamo Franco e sono un alcolista, uno dei tanti, sebbene mi sia stato difficile ammetterlo prima e accettarlo poi.

La mia storia: 45 anni, più della metà dedita all'alcool, padre di sei figli; momenti di felicità, purtroppo pochi.

Chi era Franco? Egoista, bugiardo, forse faccio prima a dire che i sette vizi capitali erano miei.

I datori di lavoro mi consideravano un temporale d'estate; tanti ne ho cambiati; ne combinavo di ogni colore.

Dopo una delle tante disintossicazioni decisi, con l'aiuto di persone che mi volevano bene, di mettermi in proprio, pensavo che la causa del mio bere fosse il mio lavoro. (Non era vero).

Per più di due anni riuscii a non bere, mi ero creato una buona clientela, ero talmente felice che ricominciai col mio bere; dopo neanche tre anni era la fine della mia attività e

della mia esistenza; vivevo in casa ma non esistevo.

La fine di Franco, senza lavoro, niente famiglia, solo Barbone Alcolizzato.

Era troppo tardi, ma cominciai a capire che bevevo per la gioia così come per i dispiaceri. Dopo la separazione, ancora peggio; infine odiavo tutti compreso me stesso.

Con l'aiuto di mio fratello (pure lui alcolista ma con una buona sobrietà alle spalle) feci il mio ultimo ricovero in ospedale, andai ad A.A. con il desiderio di smettere di bere.

Il mio gruppo, lo posso dire solo ora che sono sobrio, mi tese la mano da me richiesta, e un giorno alla volta è da quasi un anno che non bevo.

Ora più che mai sono felice, vivo un giorno alla volta insieme ai miei amici alcolisti e all'affetto dei miei figli.

*Franco
Bassano del grappa*

LA LOTTA CON L'IO

nella 5° tradizione

Le discussioni cessarono quando le esigenze di un nuovo venuto ricondussero il gruppo a riflettere sullo scopo primario di A.A.

Prendevamo un caffè in un bar aperto tutta la notte e un certo disaccordo serpeggiava in mezzo a quattro o cinque tavolini di A.A. Giudizi discordi sul modo di tenere la contabilità da parte del tesoriere del gruppo, sui doveri e le regole nell'ambito del gruppo, sulla marca del caffè e sul diritto del segretario a chiamare un oratore non alcolista.

Ero molto coinvolta in taluni di questi argomenti e aspettavo di poter dire la mia.

Improvvisamente qualcuno attirò la nostra attenzione su

un nuovo venuto che aveva partecipato quella prima sera alla prima riunione. Come per incanto le discussioni cessarono. Ciascuno faceva del suo meglio per mettere Charlie a sua agio e per confortarlo. Persino chi di solito non si occupava troppo degli altri si comportò correttamente e amichevolmente per far stare bene Charlie.

La serata terminò all'insegna dell'amicizia e dell'unità. Sebbene questi fatti avvenissero nel 1945, prima che le nostre Tradizioni venissero scritte, il buon senso che le ha informate era già presente fra di noi. Era la dimostrazione che «ogni gruppo di A.A. dovrebbe essere un'entità spiri-

tuale, *avente un solo scopo primario*, quello di trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora». Non c'è dubbio che il benessere di Charlie era molto più importante delle nostre piccole controversie.

A me il contenuto della quinta Tradizione riservava un'altra lezione. Da quando mi ero sentita un'altra me stessa, avevo cominciato a considerarmi la più importante fra gli alcolisti presenti. Ma quando apparve Charlie non fu più così, perlomeno ai miei occhi.

Molto più tardi realizzai che gli A.A. avevano dato la precedenza a un'altra persona e che io non ero stata affatto gelosa. Ero stata così ansiosa di aiutare Charlie (con il vasto bagaglio di esperienze che sei settimane di permanenza in A.A. mi avevano dato) che non avevo sofferto neppure un po' di gelosia. Cominciai a pensare agli altri e non a ciò che *io* volevo.

Era la proiezione del «dodicesimo suggerimento» che dà il Grande Libro all'inizio del settimo capitolo: «l'esperienza di tutti i giorni dimostra che nulla è più efficace a ga-

rantire la nostra astinenza dal bere quanto un intenso lavoro a favore di altri alcolisti. Ciò funziona anche là dove altre attività non riescono.»

La quinta Tradizione, come il Dodicesimo Passo, mi incoraggia a dedicarmi gradatamente sempre meno a me stessa e più agli altri.

Più di una volta le Tradizioni hanno avuto questo effetto su di me, ed è il motivo per cui le considero fra gli strumenti più significativi del nostro processo di recupero.

La quinta, come le altre, ha un effetto liberatorio. Come A.A. non dobbiamo sentirci coinvolti in attività operative che abbiano risvolti organizzativi, legali, finanziari o in progetti che coinvolgano l'ego. Noi non dobbiamo tentare di diventare una confraternita medica o religiosa, né una organizzazione politica con fini educativi. Grazie alla Quinta Tradizione siamo immuni dalla necessità di reperire grandi somme o dall'impegno di cambiare la società. Come A.A. non ci proponiamo di dare ai bambini un'educazione per quanto riguarda l'alcool né di erudire la classe medica e la politica sull'alcoli-



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 4

LUGLIO-AGOSTO 1985

la mia sobrietà

La speranza è il primo dono che il nuovo venuto riceve dal contatto con Al-Anon. Nel vedere che gli altri si elevano al di sopra dei loro problemi, nel sentir parlare di situazioni peggiori della sua, egli assorbe l'atmosfera di amicizia e di buona volontà che regna in Al-Anon e torna a casa con una nuova prospettiva della vita.

«Devo sempre essere disposto a condurre per mano il nuovo venuto e portare alla luce il coraggio e la fiducia presenti in ciascuno di noi. Aiutando gli altri, aiuto Al-Anon a compiere un altro miracolo».

VIVI E LASCIA VIVERE

Tra tanti «slogan» che la letteratura Al Anon ci offre, vorrei riportare le mie riflessioni su «Vivi e lascia vivere». Queste quattro parole che sono così semplici, racchiudono tutta la filosofia.

Per prima cosa ci esortano a vivere pienamente la nostra vita lasciando agli altri la libertà di vivere come vogliono, anche perché saremo così impegnati ad interessarsi del nostro modo di vivere che non avremo nessun tempo di trovare difetti negli altri.

Ci sono persone in qualsiasi luogo che dicono cose che noi non approviamo o fanno cose che a noi non piacciono.

È essenziale per la nostra pace imparare a vivere anche le *diversità*.

In questi casi ci è di grande conforto dire a noi stessi: «vivi e lascia vivere». Ho imparato che è positivo per me fare uno sforzo per cercare di capire le altre persone; per il mio recupero è più importante capire che essere capito. Applicando nella mia vita quotidiana lo slogan «vivi e lascia vivere», mi rendo conto che una tolleranza generosa appiana ogni difficoltà che si presenta. Quindi, se attraverso l'umiltà, accettiamo la guida del nostro Potere superiore, si può trovare la pace interiore, lasciando vivere ad ognuno la propria vita senza imporre il nostro modo di vedere.

*Anna Maria
Reggio Calabria*

COS'È LA PAURA...

La paura è ciò che ascolto quando non voglio fare il prossimo passo. È ciò che sento quando andare avanti è difficile e stare fermi è molto più facile. È ciò con cui ho deciso di convivere quando decido di non vivere.

Si intreccia nell'oscurità che ho intorno quando non posso vedere una via di uscita. Quando tento di aggrapparmi a qualcosa, ne limita la mia comprensione. Quando mi guardo dentro, mi dice che non c'è niente che valga la pena guardare.

Si nutre di dubbi e incertezze. Aumenta la sfiducia e l'auto-commiserazione usa sensi di colpa e risentimenti per allontanare la serenità. Impedisce a Dio di entrare. E tutto questo non lo può fare senza il mio aiuto. Ho vissuto per tanto tempo con la paura: è stata la mia compagna costante e è stata un'abitudine

difficile da togliersi. Era un impedimento che mi aiutava ad evitare la sfida che offre la vita.

Nonostante questo, la faccia più terribile della paura è che si può trasformare poiché guardarla in faccia può essere altrettanto terrificante che affrontarla. Se ho paura di attraversare la strada, potrei fare chissà quali cose per evitare di attraversarla: potrebbe essere che i risultati di questo comportamento siano assai peggiori della paura che avevo. Se devo vedere tutto questo con onestà, forse la mia paura è solo quella di inciampare sul marciapiede. Riconoscendo la mia paura, posso affrontarla in modo migliore, nascondendola, potrei chiamarla col nome sbagliato, negando a me stessa più di quello che merito.

Flora C. - Methil Group

Una Alateen per il 6° Anniversario

Sono Nicoletta, figlia di un A.A. e una AL-ANON.

Ho deciso di usare questo quaderno, anziché il consueto foglietto, per scrivere le poche righe da leggere in questa occasione. Ha molte pagine per cui basterà almeno per i prossimi 10 anniversari, trascorsi i quali ne acquisterò un'altro!

Contrariamente agli anni scorsi nei quali necessità organizzative posticipavano la festa ai primi giorni di maggio, oggi possiamo davvero dire che sono trascorsi esattamente sei anni da quel primo importante giorno: 28 aprile 79-28 aprile 85.

In questo periodo sono successe molte cose, piacevoli e spiacevoli, tutte hanno comunque contribuito, in misura diversa, a fare de «IL BURCHIELLO» un grande Gruppo.

Il nome scelto si presta bene a ideare metafore e ciascuno può inventare la propria. Anch'io, pensando all'antica imbarcazione, ho dato libertà alla mia fantasia ed essa mi ha suggerito di identi-



INSIEME IN MERAV



UN VIAGGIO IGLIOSO

ficare la barca con A.A.=AL-ANON=AL-ATEEN ed ai viaggiatori con i suoi membri. Il Burchiello viaggia sul fiume della vita, corso d'acqua tranquillo, senza ondate improvvise, secche o maree perché liscia e appianata risulta la vita dopo che ciascuno approda in A.A.=AL-ANON=AL-ATEEN.

L'itinerario del battello è stato creato per poter offrire ai viaggiatori lo spettacolo magnifico delle ville venete. Nel nostro percorso esse si identificano con i 12 PASSI: partendo dalla prima, Palazzo Reale, ci troviamo di fronte alla costruzione più imponente e monumentale, la più grande e maestosa di tutte; analogamente nella mia allegoria il 1° PASSO segna la tappa principale, irrinunciabile: senza essersi fermati qui è inutile proseguire, il viaggio è vanificato, tempo perso!

IL BURCHIELLO non corre ma scivola dolcemente sull'acqua increspata qualche volta solo dal passaggio di altre imbarcazioni, di stazza notevolmente inferiore, che portano viaggiatori diretti talvolta in direzione contraria. Essi credono di aver visto e goduto

il medesimo spettacolo degli altri ma non sanno che per assaporare a pieno la bellezza del viaggio occorre seguire il corso del fiume nella direzione della corrente, dai monti al mare, l'itinerario porta dalla periferia, dalla piccola località al grande centro, al mare aperto. Chi ha progettato questo percorso non ha certo stabilito a caso la direzione da seguire, ma ha scelto con oculatezza un indirizzo preciso.

Le ville, e quindi i Passi, che si susseguono, appagano con la loro bellezza estetica e genialità architettonica chi le guarda ed i viaggiatori impressionano di immagini sempre più ricche le loro menti. Solo chi scruta, con instancabile curiosità, con reale disposizione a vedere, coglie tutto quanto c'è dietro la parvenza esteriore. Quello che si vede, il capolavoro finito, è la somma di tanti sforzi uniti insieme per perseguire un unico intento.

Qualcuno ha messo a disposizione il terreno, qualche altro ha ideato il progetto, falegnami e carpentieri hanno costruito con le loro abili mani, artisti hanno provveduto a dipingere affreschi, arredatori si sono sbizzarriti con mobili,

tendaggi, giochi di luci, giardinieri hanno sapientemente curato prati, e così via: tutti hanno dato quanto più e meglio potevano.

Il risultato non può quindi che essere eccezionale.

L'ultima villa è quella chiamata Malcontenta; non è monumentale come altre ma è bellissima.

A me è piaciuta per l'originalità architettonica ma soprattutto per l'estrema semplicità, semplice come è può persino sembrare banale, ma non è così. Nel parallelo che ho ipotizzato la Malcontenta è il 12° PASSO, ultimo non certamente perché meno importante di altri, ma, come la villa, talmente bello nella sua semplicità ed immediatezza da essere posto quasi come traguardo finale. Anche «portare il messaggio di A.A. agli altri che chiedono aiuto», può sembrare banale, ovvio, tanto ne è elementare ed immediata la comprensione; occorre però cogliere la reale portata di quanto dice, e metterlo in atto; bisogna capire davvero a chi è rivolto, che ne beneficia maggiormente e soprattutto realizzarlo con lo spirito giusto.

Tornando a noi, voglio concludere augurando buona navigazione a tutti coloro che sono salpati con A.A.=AL-ANON=AL-ATEEN nella certezza che sono saliti sul battello che va nella giusta direzione e possono trarre quindi da questo meraviglioso viaggio il massimo del piacere.

Auguri al «BURCHIELLO» e a tutti gli amici presenti.

Ringrazio i miei genitori che hanno dato anche a me la possibilità di navigare in questo fiume in maniera così bella, ricca e fruttuosa.

Un saluto ed un augurio speciale voglio rivolgere ad una persona che mi è particolarmente cara. Mi ha molto aiutato negli anni più difficili offrendomi amicizia, affetto ed ospitalità.

Ora che sta attraversando un periodo un po' delicato, spero riesca a trovare, in chi le è vicino, la forza e l'aiuto che ho trovato io, auspico che le nuvole che offuscano il cielo della sua serenità possano dissolversi presto e definitivamente.

Ciao!

una lettera...

In questi ultimi giorni dell'anno, non ho fatto solo il IV Passo, ma l'inventario di tutta la mia vita. Nei miei lunghi 56 anni, mi risulta, ad analisi compiuta, fame, tristezze, solitudine, disperazione, una giovinezza terribilmente misera e straziante.

Poi iniziarono le difficoltà. Mio marito continuava a bere e ad escludersi dagli affetti familiari ed io soffrivo tanto. Arrivò il momento in cui si ammalò gravemente, ebbe un lungo ricovero ed io, nel frattempo, conobbi il Gruppo Al Anon e capii che mio marito era un ammalato d'alcool, cioè un alcolista.

Ed arrivo al punto. È quasi tre anni che Mario non beve. Fra malanni, nervosismi e ricoveri, posso assicurarvi, cari amici, che quest'anno 1983 è stato il migliore della mia vita. Anche i miei figli sono d'accordo con questa mia affermazione.

Per la prima volta, in 30 anni, ho passato un fine d'anno con mio marito sobrio e buono. Insieme agli A.A. ed agli Al Anon è stato il modo migliore per concludere questo piacevole anno.

Grazie.

Dina - Castions

PARTECIPARE PER CRESCERE...

Fu soprattutto per aderire alle sollecitazioni di mia moglie, la quale frequentava assiduamente il nuovo Gruppo A.A. di Perugia perché, diceva, ne aveva bisogno per mantenere la sua sobrietà e per «crescere», che mi decisi, nella primavera del 1982, di accompagnarla alle riunioni. Tutto sommato, pensai, mentre si svolgeva la sua riunione, avrei avuto finalmente il tempo per leggermi in pace il giornale e di dedicarmi a qualche altra cosa.

Ma non andò certo così. Fin dalla mia prima partecipazione alla riunione Al Anon, nella stanza attigua a quella degli A.A., mi sentii coinvolto nello scambio di esperienze, nel confronto delle idee e scoprii nella letteratura un meraviglioso «programma di vita».

E successivamente, fra le molte attività, i tanti interessi da seguire, ho capito a poco a poco, quanto era gratificante spiritualmente la partecipazione in Al Anon, ho sentito sempre di più che valeva la

pena andare alle riunioni proprio perché c'erano tanti amici ed amiche ai quali mi legavano (e mi legano) comuni esperienze, identiche aspirazioni.

La mia testimonianza di oggi è sinteticamente concentrata in questo punto: la partecipazione alle riunioni è essenziale, anzi è il modo, il mezzo indispensabile per procedere verso quella serenità che tanto desideriamo.

E tutti gli amici di Al Anon possono ben capirmi perché senza dubbio è accaduto anche a loro di provare intime soddisfazioni quanto si sono sentiti dire dal nuovo membro – giunto disperato un mese prima – che egli era riuscito ad evitare le consuete scene, l'autocommiserazione e i risentimenti e che cominciava a capire il senso di «distacco con amore».

Sono appunto queste le soddisfazioni che ci confermano che è dando che si riceve: e ciò che si riceve è qualcosa che non ha prezzo.

Fernando - Perugia



*Nella meditazione,
non c'è posto
per la discussione.
Noi riposiamo
silenziosamente
con i pensieri
e le preghiere
delle persone
che comprendono,
cosicché
possiamo fare
delle esperienze
e imparare.
Così
l'essere umano
approfondisce
un conscio contatto
con Dio.*

da «Come la vede Bill»

smo. Ci possono essere dei risultati in merito, come effetti collaterali o puramente accidentali, nati da ciò che facciamo, e una serie di attività ricreative e terapeutiche possono scaturire dalla vita di A.A. Ma esse non rappresentano il nostro scopo principale, sono subordinate al nostro obiettivo di rimanere sobri e di aiutare gli altri a raggiungere lo stesso scopo.

Mi è capitato, altre volte, di vedere gli A.A. trascurare nel vero senso della parola un alcolista malato e barcollante.

Si era arrangiato da solo per trovare la sede del gruppo e chiedeva che qualcuno parlasse con lui e gli spiegasse cosa doveva fare per rimanere sobrio.

Ma nessuno aveva tempo. I responsabili del gruppo dovevano discutere su un party di compleanno, mentre un altro paio di anziani studiava una nuova sistemazione per i mobili, raccontandosi nel frattempo storielle di pesca. In quanto a me, la mia giustificazione era che provenivo da un'altra città e dovevo cercarmi una casa al più presto.

Mi sentii terribilmente in fuga e feci l'inventario perso-

nale con il massimo rigore. Era la più palese violazione della quinta Tradizione che fossi in grado di ricordarmi.

Siamo tutti d'accordo, spero, sul fatto che certe cose non dovrebbero succedere. Non è forse unanime la convinzione che aiutare un nuovo venuto è senza dubbio più importante dell'organizzazione di un party o di quattro chiacchiere con gli amici?

Non esiste forse un'altra cosa sulla quale tutti, o quasi tutti, possiamo concordare: il nostro scopo primario. Ci sono tante cose sulle quali, grazie alla quinta Tradizione, possiamo non essere d'accordo. Non possiamo avere un'identità di vedute sulla teologia, la politica, le cause e la psicologia dell'alcolismo o addirittura su come rimanere sobri. Così penso che sia stupendo per noi avere principi che tutti rispettiamo e onoriamo. Quando noi portiamo il messaggio all'alcolista che soffre ancora, ci leghiamo strettamente l'uno all'altro e ciò ci consente di curare molte ferite.

*B.L. - Manhattan, N.Y.
da Grapevine*

Saprò anch'io tendere la mano

Mi chiamo Graziella ed ho 33 anni.

Sono una ragazza madre, ma questo non è l'unico aspetto triste della mia vita perché purtroppo ho avuto altre gravi vicissitudini.

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 è dato dalla emarginazione a cui questa malattia conduce, dalla indifferenza e dalla non comprensione da parte degli altri, dalla tremenda solitudine a cui si è costretti.

La mente annebbiata al punto da non distinguere il bene dal male, la sofferenza della solitudine, il desiderio di morire per ricominciare a vivere in modo diverso ma purtroppo il cuore non si ferma semplicemente con la volontà e si continua a vivere nonostante tutto e nei pochi momenti di lucidità la disperazio-

ne che nasce dal rendersi conto della propria situazione di sentirsi isolata spinge di nuovo a bere per non sentire il male e la 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 ritenuta adatta per un periodo di disintossicazione dall'alcool e poi l'inserimento nel Gruppo A.A.

Ora 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 fermata 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

LA REALTÀ PUÒ ESSERE SCOMODA

Ma imparare a confrontarsi con la vita, la gente e le circostanze è essenziale per la nostra crescita.

Una sobrietà comoda è il nuovo obiettivo di A.A.? Potrebbe sembrare di sì, stando a quello che ho sentito recentemente durante e dopo le riunioni di gruppo. Esempio: durante una riunione in cui si commentavano i passi, un giovanotto enunciava con un certo orgoglio di non ritenere possibile fare il quarto e il quinto passo perché «scavare e portare a galla tutta quella roba mi fa star male».

Forse tutto questo sta a significare che questo giovanot-

to viveva praticamente sempre in stato di depressione e, dopo i gruppi, correva da uno all'altro domandando: «quanto tempo ci vuole per trovare gioia e felicità in A.A.?»

Una amica A.A. era completamente stravolta perché da un intergruppo A.A. le avevano chiesto di fare un dodicesimo passo telefonico con una ragazza che stava molto male e aveva appena chiesto aiuto per la prima volta. L'amica A.A. si era rifiutata con la motivazione che «soccorrere gli ubriachi mi avvilisce profondamente». Una tragica occasione mancata, non solo per la ragazza che chiedeva

aiuto ma anche per l'amica che aveva voltato le spalle a una occasione che A.A. gli aveva offerto.

E ancora: un amico A.A. era già disoccupato quando, un paio di anni fa, era entrato in A.A. Dotato di professionalità e di esperienza avrebbe senza ombra di dubbio potuto trovare un lavoro ben pagato mettendosi così in grado di provvedere adeguatamente alla sua famiglia. Ma non lo cercava perché «... senza gli A.A. è avvilente... » e così passava le sue giornate fra i club A.A. di giorno e le riunioni di sera. A tutti coloro che lo ascoltavano raccontava che il suo cruccio principale era quello di non essere apprezzato nella misura dovuta dai suoi familiari che – non riusciva a capirne il perché – non erano impressionati a dovere di fronte alla sua sobrietà.

Ma, perché avrebbero dovuto esserlo? Lui, a casa, non ci stava mai e si rannicchiava sotto l'ala protettrice e consolatrice di A.A., così come lui la vedeva.

Sono molti gli A.A. che operano una scelta di vita di tal genere, optando per lo

«status quo» della confortevolezza.

Tutto ciò non faceva per me. Per tutta la mia vita mi ero confrontato con situazioni scomode: problemi sociali, cambiamento di scuola, di lavoro; ogni genere di imprevisti. E così, cosa mi era successo?

Per attutire questo disagio avevo imboccato la strada dell'alcolismo e, fortunamente, di A.A. Il mio sponsor mi aveva garantito che se fossi rimasto lontano dal primo bicchiere, ventiquattro ore al giorno, e se avessi seguito i suggerimenti contenuti nei dodici Passi, avrei potuto vivere sobriamente. Non mi aveva promesso salute, benessere economico, felicità e amore o conforto fisico o morale. Tutto quello che mi aveva promesso era la sobrietà. Grazie a Dio non mi aveva promesso niente di più perché sulla strada di A.A. avevo incontrato la malattia, la morte, l'infelicità e notevoli motivi di disagio di ogni genere. Ma, contemporaneamente, avevo conosciuto il massimo della gioia e della felicità della mia vita.

Per la prima volta avevo

imparato a confrontarmi con le situazioni della vita, e con la gente non per come io la volevo vedere ma per come in realtà erano. Spesso questo ha voluto dire lottare e trovarsi in situazioni scomode e avvilenti; ma ha anche voluto dire accettare la vita invece di rifugiarsi sotto l'ala di A.A. per evadere dai problemi che

le circostanze e la vita presentano.

Se il vostro obiettivo è una «sobrietà comoda» va bene così. Per quanto mi riguarda voglio continuare a crescere verso nuove esperienze e una sobrietà viva, stimolante e meravigliosa.

M. MeF
(da Grapevine)



Come te, anche io sono un principe in incognito

SENZA PRENOTAZIONE

Mi chiamo Valter e sono un'alcolista di 38 anni. Non tutti conoscono la storia della mia vita di alcolizzato, comunque vi posso dire che sono circa 20 anni che bevo alcolici e che da bevitore sociale che ero un tempo sono diventato piano piano un dipendente dell'alcool.

I danni morali, fisici e sociali causati a me e ai miei familiari durante la mia attività di bevitore sono tantissimi.

Quando mi sposai e andai via dalla casa paterna, mi ero già reso conto della mia di-

pendenza ma a quel tempo rifiutavo di parlarne con qualcuno, continuando a rimproverare e perseguitare me stesso, pagando così un prezzo molto alto per poter continuare a vivere, prezzo che molte volte mi aveva portato a pensare al suicidio!

Non è giusto avere 38 anni ed essere tanto infelice!

La mia volontà di bere alcool si è fermata due mesi fa, quando per mio desiderio e con l'aiuto di mia moglie ho deciso di smettere e di diventare un uomo sobrio.

Con la serenità che ho iniziato ad acquisire frequentando il gruppo A.A., mi sono accorto di essere in grado di poter comunicare con la gente, che mi ascolta con interesse e sento di aver incominciato a conoscere i miei confini, sento di riconoscere i miei errori e se necessario posso chiedere scusa, mi sento insomma in condizioni di pensare e riflettere.

Su queste nuove fondamenta, la mia volontà e desiderio è quello di mettere una pietra nuova, per poter ricominciare una nuova vita saggia e serena.

Sento che i rimorsi che provo ricordando quanto ho commesso in passato mi servono di aiuto per avere quella umiltà necessaria per affrontare tutti i problemi, buoni e cattivi che mi si presentano e si presenteranno.

Accettando la mia sconfitta di fronte all'alcool sento oggi di poter programmare la mia vita giorno per giorno, diversamente da prima che non potevo dire oggi faccio questo o quello. Penso che queste cose

sono solo una parte di quelle belle che in A.A. mi sono state insegnate ed ho imparato, aiutandomi con l'astinenza a raggiungere la serenità. Tante volte penso al passato, quando egoisticamente pretendevo che tutto fosse favorevole e bello, ora invece mi sono reso conto che ero solo un illuso a pensare che potevo cambiare tutto bevendo. Andrò avanti cercando di migliorare ogni giorno, cercando così di ricostruire lentamente quello che ho distrutto, senza premura, perché ho capito che la premura mi farebbe sbagliare. Anche se l'impatto con la realtà esterna non è stato facile, in me stesso c'era e c'è un entusiasmo e un desiderio che mi hanno aiutato ad affrontarla senza paura, ed è con questi propositi che mi auguro di diventare una persona sobria e di poter aiutare in futuro con la mia esperienza coloro che desiderano uscire dal problema alcool. Ringraziando coloro che vogliono e vorranno aiutarmi a mantenere la mia sobrietà, vi saluta l'alcolista

Valter - Udine

Lettera di un alcolista alla moglie

Cara compagna della mia vita, nella gioia e nella sventura, madre dei nostri figli, ti ringrazio per la fedeltà che sempre hai avuto per me, ti sono grato per l'amore che mi hai dato, amore che era dolore negli ultimi anni del mio alcolismo attivo, amore che tu avresti sacrificato fino a seguirmi nella tomba se fosse accaduta anche la mia morte fisica.

Sì, forse non sapevi e forse non ti riesce ancora accettare che tu vivevi con un «cadavere».

Ti ringrazio anche per la fiducia nella mia fedeltà, che è reale, te lo assicuro.

Rivedo il nostro primo incontro, sono 34 anni proprio in questi giorni; iniziò per scherzo: una dichiarazione fatta per burla, divenne subito un amore vero, anche se talvolta un po' sofferto.

Furono anni felici, anche fra le disavventure economiche e le conseguenti ristrettezze.

Eravamo felici, ricordo, anche se mangiavamo solo le rape che avevamo colto nei campi.

E poi la gioia del primo fi-

glio, per la prima figlia e i timori per i gravi rischi che hai corso per l'ultima. Poi piano, piano, la nebbia cominciò a oscurare la brillantezza di questa unione che paragonata a molte di quelle odierne appare davvero bella e luminosa nella sua semplicità.

Poi la lenta progressione di una male inesorabile portò le tenebre su quella luce, ingarbugliò i nostri rapporti. In quale modo non saprei ancora dirlo. E tu sai quante volte ho cercato di capire questo nostro «incasinamento», ma non ci sono riuscito e ancora non ci riesco. Eppure ci siamo sempre voluti bene, sulla nostra unione non c'è mai stata ombra, tranne che la «malattia».

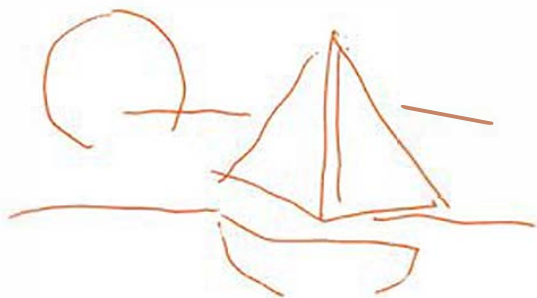
Io, però, da quando ho smesso di bere, credo veramente nei miracoli ed ora ho veramente fiducia che ne accada un altro: quello di un nostro amore rinnovato nella mia sobrietà, dolce e tenero come quello dei nostri primi anni, malgrado la nostra età.

Tuo marito alcolista.

29 agosto 1984

Umberto - Firenze

W le vacanze



Si sta nuovamente avvicinando il periodo delle vacanze. Non ho ancora fatto programmi definitivi; ma soltanto abbozzato qualche idea con alcuni amici: tutto è ancora vago, comunque mi sento tranquilla, questa incertezza non mi provoca angosce e agitazioni; aspettando che maturino i tempi, sono certa che qualche cosa alla fine salterà fuori.

Due anni fa, sempre all'incirca in questo periodo, ero invece in una situazione ben diversa, ma che ora non rimpiango davvero, nonostante le favorevoli premesse. Mi ricordo infatti che ero euforica e al settimo cielo: tutto andava a gonfie vele – o almeno così sembrava – la mia vita era brillante, ero sobria da ben 18 mesi (traguardo mai raggiunto in precedenza essendo ricaduta più volte e non essendo mai arrivata alla prima candela) e avevo l'allettante prospettiva di poter trascorrere una vacanza piacevole in buona compagnia: tutto infatti era stato accuratamente preparato e non dovevano esserci complicazioni.

Non mi accorgevo invece – o forse non volevo accorgermi

– che la mia sobrietà non era qualitativamente delle migliori e che la mia stabilità emotiva era vacillante; era come un colosso di argilla destinato a sgretolarsi al primo urto o contrarietà.

Quella euforia così esuberante non aveva niente a che vedere con la pacata serenità che più si addice all'alcolista. Troppo tardi ho compreso questo e, quando gli eventi sono precipitati, inevitabilmente sono venuti fuori alcuni malintesi; e la mia reazione non è stata delle migliori.

Ho agito allora con la mia tipica impulsività, non ho contato fino a dieci prima di parlare.

Sono intervenute piccole liti, dissapori, mutismi che hanno inquinato l'atmosfera che alla partenza da Roma era delle migliori. Il mio atteggiamento era incomprensibile anche a me stessa, ma avevo tutti i sintomi di una sbronza secca: malesseri, sbalzi di umore, tremori, bocca impastata come se avessi realmente bevuto (cosa che purtroppo avvenne a Roma).

Ad aggravare la situazione si aggiunse un precipitoso e affrettato rientro a Roma in

un assolato giorno di Ferragosto; mi ricordo che, non appena arrivata, mi precipitai al Gruppo e telefonai direttamente al mio sponsor credendo di chiedere aiuto e di trovare conforto. Ma la mia mente era già partita verso la ricaduta e il mio non fu un chiedere aiuto, fu semplicemente uno sfogo di rabbia e di disappunto per come era andato tutto a monte.

Non avevo «saputo accettare con serenità» e avere pazienza come suggerisce la nostra preghiera. Da questa situazione alla ricaduta il passo fu breve. Alla prima occasione infatti, credendo di avere motivazioni che in quel momento mi sembravano più che valide, tornai alla bottiglia.

Ho bevuto avidamente per un buon mese restandovi impantanata per tutto il settembre, un mese che non voglio dimenticare perchè mi deve servire di monito per il futuro. Ho sofferto molto ma alla fine ho trovato in A.A. la forza di ritornare a galla; mi ricordo che durante quel mese combinai tanti guai come mai disorientando e irritando gli stessi amici che avevano cercato di starmi vicino. Mi ci è

voluto del tempo per riconquistare la loro fiducia e calmare la loro irritazione provocata dalle mie prodezze settembrine.

Oggi sto vivendo una nuova sobrietà, diversa da quella di allora e la sto costruendo, mattone su mattone, ogni 24 ore, sperando che stavolta le basi siano solide: la posta in gioco è troppo alta.

La mia «nuova vita» è anch'essa diversa: non più smagliante ed euforica con umore sempre allo zenit: una vita tranquilla, anche se con inevitabili sbalzi di umore e le im-

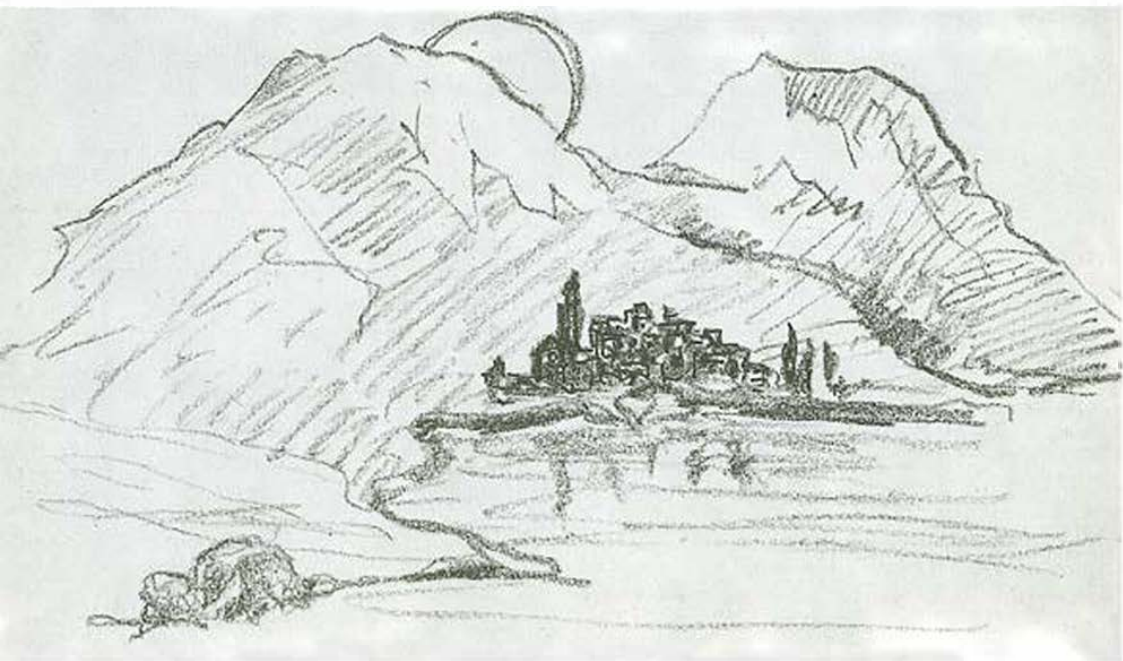
mancabili malinconie; ho imparato anche a convivere con le mie angosce.

È una vita serena e tranquilla fatta di piccole gioie quotidiane che spesso riesco a trovare da sola e con gli altri.

Credo di sentirmi pronta adesso ad affrontare ogni evento bello e brutto. Se i miei progetti vacanzieri dovessero andare a monte pazienza.

Ben vengano le vacanze, comunque vadano a finire purchè io resti sobria.

Francesca - Roma



l'esuberanza

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista,

La mia esuberanza devo considerarla come un difetto del mio carattere, simile alla superbia, o devo considerarla un ritornare a vivere e a godere di ciò che ho ritrovato?

Esuberante in senso negativo lo sono stato durante la mia fase attiva perchè quell'allegria forzata, spinta quasi sempre dall'alcool, era un'allegria falsa, un mostrarmi al disopra delle mie reali dimensioni e capacità. Sotto questo aspetto era, lo vedo e lo considero, un difetto del mio carattere.

Adesso, dopo 18 mesi che sono entrato in A.A., dopo aver fatto come meglio ho potuto i 12 passi del programma, vedo l'esuberanza che è tor-

nata in me sotto un'ottica diversa. Ora esuberanza è gioia di vivere, di mostrarmi come sono con i miei pregi e i miei difetti e cercando di conoscere quali sono i miei limiti; è essere allegro con sobrietà senza cercare di cadere nell'ec-sibizionismo; è, soprattutto, cercare di fare partecipi le altre persone che mi sono accanto nella vita di tutti i giorni di questa gioia, di questa serenità che sento essere ritornate in me.

Se ho ritrovato la sobrietà (e cerco di viverla) e la serenità nella mia vita perchè, queste sono le domande, devo tenere tutto per me? Perchè non fare partecipi anche altre persone che con me hanno vissuto e sofferto durante la mia fase attiva? Perchè negare questo mio stato d'animo ai tanti amici del Gruppo? Onestamente, credo che negare e nascondere questi stati d'animo per me sarebbe egoismo e cercherò di spiegare il perchè.

Se dopo aver passato, con persone che mi sono state vicine, anni bui, anni senza sole, anni senza gioia, ora che sento in me qualche cosa di cambiato che mi sembra tanto grande perchè non farli parte-

cipare a quanto di bello e buono ho ritrovato? Perché agli amici che ho trovato e che poi mi hanno trovato in A.A. non devo manifestare queste mie sensazioni, questa «esuberanza per me buona» che mi porta a essere allegro e sereno? Ho detto che per me sarebbe egoismo perché negherei questa mia gioia alle persone che prima hanno sofferto con me e perché negherei le mie esperienze, i miei sentimenti a chi può ancora averne bisogno, sia più anziano che più giovane in sobrietà, ricordandomi sempre che ognuno di noi vive delle esperienze degli altri. Forse ora ho capito, e credo che comportandomi così lo metta in atto, che sia con chi mi è stato vicino prima, sia con chi ho incontrato entrando e seguitando a frequentare A.A. devo spartire il mio pezzo di pane per placare non solo la mia fame, ma cercare di placare anche quella degli altri. Lo dico con onestà e sincerità, non è superbia o vanagloria che mi portano a dire queste cose, ma è forse e soprattutto l'umiltà che credo di avere appreso con il programma di A.A. che mi aiuta a fare que-

sto; è forse un modo di cercare di aiutare me stesso e altri alcolisti a tornare a fare parte di quel mondo che noi, chi più chi meno, abbiamo abbandonato nella nostra fase attiva. E forse una prova di quanto ho scritto, l'ho avuta ieri sera a cena con altri due amici alcolisti e le nostre Al Anon: parlavamo di qualche «bella avventura» del nostro passato quando uno di loro si è messo a pensare e dopo un po' ci ha detto: «guardate che cosa ha potuto fare per noi A.A.: anni fa frequentavamo ristoranti e bettole per bere e fare baldoria, stasera siamo qui sereni, contenti e allegri senza che quel "dio alcool" ci dia alcun fastidio». Anche per questo la vita è bella. Se l'esuberanza così come la vedo io può essere considerata un difetto di carattere sono pronto a fare ammenda, ma credo e spero che molti di voi condivideranno questa mia opinione e se proprio vogliamo sottilizzare, non la chiamerò più esuberanza, ma gioia di vivere in sobrietà, serenità e perché no: «un nuovo stile di vita».

Grazie e cordiali saluti.

Roberto - Perugia



INCONTRIAMOCI A RIMINI

gli AA italiani festeggiano
il 50° anniversario

Più volte si è sentito raccontare in A.A. che Bob negli ultimi tempi della sua vita, quando cioè si erano costituite le varie strutture come la Conferenza, le Aree, i Distretti, ecc. ecc., aveva preso l'abitudine di frequentare i gruppi mettendosi nell'ultima sedia in fondo alla sala. Alle volte, è vero che interveniva raccontando le sue esperienze, ma più spesso ascoltava con molto interesse le storie i commenti degli altri alcolisti nuovi e no, ma comunque voci con cui si confrontava e, perchè no, con cui cercava di arricchire il suo bagaglio.

Perchè vi raccontiamo questo aneddoto? Vi rispondiamo con un'altra domanda: «Perchè non facciamo anche noi la stessa cosa?».

Oggi noi non possiamo andare tutti in giro per l'Italia a frequentare i molti gruppi, ma possiamo però fare il contrario, cioè incontrarci, conoscerci meglio più da vicino, consolidando il grande amore di A.A. che ci tiene uniti. Insomma vi stiamo gentilmente invitando a venire tutti al Raduno di Rimini che ci sarà il 12 ottobre 1985. Quello però che ci sta a cuore è che dovremo essere tanti anche perchè

ormai siamo tanti e ognuno chi più e chi meno ha qualcosa da dire, da raccontare e spesso da ascoltare.

Noi che scriviamo per esempio, abbiamo bisogno di capire e fermare la Paura: e questo è un argomento che ci verrà proposto a Rimini. Come pure si parlerà di Fede, Onestà, Amore e Umiltà. Ma non necessariamente si dovrà parlare solo di questo. Abbiamo bisogno, caro lettore, che tu ci racconti la tua esperienza, il tuo punto di vista, il tuo stato d'animo e così tanti altri A.A. che contribuiranno a rendere più ricco, più vario, più bello questo Raduno dove veramente possiamo fare come Bob: ascoltare e parla-

re, imparare e trasmettere; insomma comunicare fra noi con gioia e con gratitudine.

È già, non dimentichiamo questa parola, questo dovere che abbiamo verso A.A., verso Bill e verso Bob, o meglio ancora verso l'alcolista appena sobrio che vi siede accanto, verso chi ha lavorato per preparare tutto il necessario anche se per servizio.

È, a proposito di servizio, vorremmo ricordare quello che in A.A. è ormai maestra *di vita in comune*: la partecipazione vasta e capillare di tutti, perchè noi tutti siamo i mattoni del grande edificio chiamato Alcolisti Anonimi.

Insieme in A.A.



I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:



— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI-COMITATO AMMINISTRATIVO

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA
N. 72783004

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

— PER GLI ABBONAMENTI A
«INSIEME IN A.A.»
N. 74028002



INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

temi su cui riflettere

Tradizioni – L'art. a pag. 18 ci ricorda come le tradizioni siano derivate dall'esperienza. In particolare la Quinta afferma quale sia lo scopo primario di un gruppo. Il vostro gruppo si propone di vivere secondo queste tradizioni?

L'importanza del programma – Le riflessioni a pag. 8 mostrano un inizio di Quarto passo; una traduzione da Grapevine a pag. 24 indica come il programma ci insegna a confrontarci con la realtà; un invito a un particolare Nono Passo ci viene dalla «lettera» a pag. 29. In che modo applichiamo i Passi alla vita di ogni giorno? La realtà è ancora per noi difficile da affrontare, da quando siamo nel Programma? Perché? Anche per voi l'uso della ragione è una magnifica scoperta come per Carola a pag. 5?

Pericoli per la sobrietà – Nel bagaglio delle vostre vacanze avete incluso eventuali contrarietà, contrattempi, con la conseguente irritabilità che possono compromettere la vostra sobrietà? A pag. 30 troverete una testimonianza su cui riflettere.

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 conoscere 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 Sono un alcolista... e passo, Il Comitato di Redazione
- 5 Finalmente verso l'uso della ragione, di Carola
- 7 La forza che non riuscivo a darmi, di Stefano
- 8 Guardandomi dentro, di Emilio
- 13 Grazie T.V., di Laura
- 17 Vivevo, ma non esistevo, di Franco
- 18 La lotta con l'Io, nella 5ª Tradizione, da Grapevine
- 23 Saprò anch'io tendere la mano, di Graziella
- 24 La realtà può essere scomoda, da Grapevine
- 27 Senza premura, di Valter
- 29 Lettera di un alcolista alla moglie, di Umberto
- 30 W le vacanze, di Francesca
- 33 L'esuberanza, di Roberto
- 35 Incontriamoci a Rimini, Insieme in A.A.
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I La mia sobrietà
- II Vivi e lascia vivere, Anna Maria, Reggio Calabria
- III Cos'è la paura, Flora C., Methil Group
- IV Insieme in un viaggio meraviglioso, Nicoletta
- VII Una lettera..., Dina, Castions
- VIII Partecipare per crescere, Fernando, Perugia