

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N.5 BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 1985

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*

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

MONTREAL
50 anni
di gratitudine



Cari amici,

sono passati solo alcuni giorni dalla celebrazione del 50° anniversario della nascita di A.A. a Montreal; mentre sto scrivendo per cercare di raccontare per sommi capi l'importante avvenimento, i

ricordi ancora vivi, i sorridenti e felici volti degli amici là conosciuti, mi balzano agli occhi in una visione di gioia e serenità. Il primo incontro è avvenuto all'aeroporto di Montreal; le presentazioni, una stretta di mano, uno scambio di auguri, la conse-

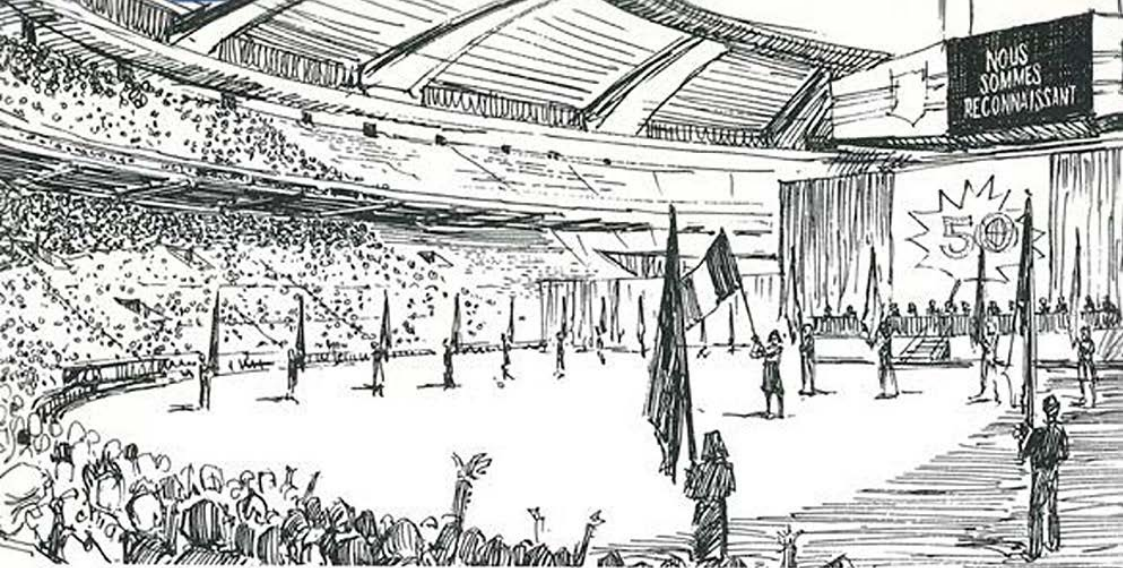
gna di una collana in corda quale ricordo, sono l'accogliente benvenuto.

La sistemazione al Concordia University, una buona doccia e una leggera cena, concludono questo primo giorno in terra canadese.

Giovedì l'appuntamento con i compagni di viaggio è al Convention Center dove si uniscono altri due amici provenienti da Milano. In poche ore un maestoso fiume di persone si riversa nell'edificio. È un andirivieni di alcolisti di tutte le età, da tutto il mondo, tutti noi compresi, per ringraziare A.A. È un continuo domandarsi: – Da dove vieni? Come stai? A quale gruppo appartieni? – È un continuo sorriso, un abbracciarsi, è una stretta di mano che è vita, è quell'aiuto di amore reciproco per la nostra sobrietà. Una lunga visita sul fiume San Lorenzo e alle zone circostanti riempiono il resto della giornata, quindi dopo una sosta per la cena ci rechiamo nuovamente alla Convention per partecipare alla serata danzante in programma. Ben presto è notte e con un buon sonno ristoratore concludo la giornata.

Il Venerdì il mio primo impegno è con il gruppo di lavoro «I dodici passi» e nonostante la massima attenzione il veloce inglese parlato rende ardua la sua comprensione, poi man mano che i vari alcolisti si alternano, molte parole mi giungono chiare. Si parla del terzo, quarto, undicesimo passo, del programma nel suo insieme, dell'onestà verso se stessi, di umiltà e fede in Dio come ognuno Lo può concepire. A conclusione della riunione viene recitato il Padre Nostro; ho un attimo di stupore per l'insolita preghiera, poi intuisco il perché della recita. Sia fatta la Tua volontà sono le parole che vengono dette, e questo abbandono a Dio, a questo Potere Superiore mi riempiono di gioia. Dopo un breve break per il caffè assisto al secondo gruppo di lavoro «A.A. attorno al mondo».

Questa riunione è aperta da una presentazione di Susan D., segue la preghiera della Serenità, quindi prendono la parola i delegati di alcune nazioni presenti, i quali raccontano la nascita e il graduale sviluppo di A.A. nei loro Stati.



Parla anche Roberto C., parla di A.A. italiana dalla sua formazione ad oggi.

Infine la recita del Padre Nostro conclude la riunione. Inizio il pomeriggio assistendo all'incontro maratona iniziato il Giovedì notte e che si concluderà la Domenica mattina. Alle sei ci ritroviamo, tutti noi italiani, per recarci allo stadio olimpico dove si svolgerà la cerimonia delle bandiere. Entriamo nello stadio e già migliaia di persone sono arrivate.

Vengono fatte le prime prove quindi alle otto, dopo l'arrivo dei vari membri del General Service Office e di altri ospiti, inizia la cerimonia. Sono presenti i rappresentanti di 54 Nazioni, i quali sfilano ognuno con il proprio sten-

dardo sotto un continuo e interminabile applauso. Le dolci musiche di vecchie canzoni accompagnano la presentazione fino a divenire impercettibili, quando il vigoroso plauso sfocia in un'autentica esplosione di gioia alla presentazione della bandiera degli Stati Uniti. È un ringraziamento dedicato alla memoria di Bill e Bob.

Sono momenti grandiosi, sono quegli attimi nei quali mi trovo tra il sorriso e il pianto tale è la felicità e come guidato il mio sguardo si posa su una scritta situata a lato di ogni bandiera: - Noi siamo grati. - Sì! Noi siamo grati ad A.A. La sfilata si conclude, vengono presentati da Bob Pearson Segretario mondiale, alcuni membri del G.S.O. e

altri ospiti che hanno contribuito alla crescita della nostra associazione, poi è la volta del figlio di Bob cofondatore di A.A., Smitty e di Lois la moglie di Bill, questa piccola grande donna che tanto fece per gli alcolisti e i loro familiari. Sono indescrivibili i minuti che seguono ma certamente il caloroso applauso è il ringraziamento a questa madre di Al-Anon.

La preghiera della Serenità conclude questa significativa riunione collettiva.

Il Sabato, questo nuovo giorno, lo inizio partecipando a due gruppi di lavoro. Il primo «L'anonimato è la base spirituale del nostro programma»; il secondo «I vecchi d'oro in A.A.». Posso dire che le esperienze qui ascoltate sono state ricche di episodi della storia di A.A., quanto sia pericoloso il prestigio personale e come il rispetto delle tradizioni sia necessario per la nostra stessa esistenza.

Nel pomeriggio, dopo un lungo break che mi sono concesso, per visitare un po' Montreal, prendo parte a un curioso gruppo di lavoro: «I giovani in A.A.».

Sono presenti circa 2.000

giovani e la maggior parte di essi non arrivano ai 20 anni, tuttavia sebbene giovanissimi alcuni di loro godono anni di sobrietà.

È bello ascoltarli e ancor più bello è il momento nel quale tutti, vecchi e giovani, ci abbracciamo, incoraggiamo con un fortissimo applauso una ragazza là convenuta con appena 7 giorni in A.A. È bellissimo il momento che uniti spalla contro spalla formiamo una lunga catena e cantiamo prima sottovoce poi gradatamente più forte, una vecchia canzone che parla di fratellanza e amicizia.

La cantiamo con gli occhi lucidi, il cuore gonfio e un nodo alla gola che sono il sentimento, il feeling di ogni alcolista presente.

Arriva la Domenica e ancora ricco dell'esperienza del giorno prima, mi reco allo stadio per partecipare all'ultimo grande incontro «Riunione Spirituale» a conclusione di questa convenzione. Vengono presentati i tre oratori delegati (Guatemala, Nuova Zelanda, Arkansas) i quali tra grandi applausi raccontano le proprie esperienze. Parlano del programma, della loro vita al-

colica attiva, di come hanno raggiunto la sobrietà attraverso i 12 passi, della loro gioia e felicità raggiunta attraverso la fede. Si conclude questa ultima riunione con la preghiera del Padre Nostro e un ultimo vigoroso applauso come sfogo delle nostre esigue energie.

Mentre cerco di guadagnare l'uscita le note di un vecchio spiritual negro echeggiano nell'aria, quasi a significa-

re la presenza di Chi dall'alto ha guidato questa convenzione e ci accompagna negli ultimi passi, insieme. Spero che chi leggerà questo scritto possa rivivere, almeno in parte, gli stessi momenti da me vissuti, e mettere in comune i sentimenti di gratitudine per i 50 anni di A.A.

Sinceramente

Sneder

L'ORIGINE DELLA PREGHIERA DELLA SERENITÀ

Il concetto della Preghiera fu formulato per la prima volta dall'Imperatore Marco Aurelio nelle sue Memorie e successivamente elaborato intorno al 500 dopo Cristo dal filosofo Boezio nel suo libro «Le consolazioni della filosofia».

Molti secoli dopo, verso la metà del 18°, il teologo tedesco Friedrich-Christoph Oetinger rielaborò la preghiera in una forma quasi identica a quella attuale. Nel 1930 il teologo americano Reinhold Niebuhr la importò negli Stati Uniti e la fece conoscere ai suoi allievi della Theologica Seminary Union, uno dei quali la pubblicò nel 1934 in un libro di preghiere protestanti.

Nel giugno del 1941 fu usata in calce a un necrologio sul New York Herald Tribune, e una mattina di quel mese uno dei primi cento alcolisti recuperati, Jack C. portò il ritaglio del quotidiano a Bill che rimase subito colpito dai concetti della Preghiera che gli parve una specie di sintesi del programma di A.A. E ne entrò ufficialmente a far parte nel commento al Terzo Passo nel libro «I 12 passi e le 12 Tradizioni» uscito nel 1953.

Il sorriso della vita

Sono passati 50 anni dal primo incontro di Bill e Bob; i miracoli continuano a ripetersi. Una frase tra le tante dette in un dialogo a due: Sai, non credevo riuscissi a venirme fuori, sembravi spacciato.

Una frase che esprime incredulità mista a stupore. Una reale esperienza di dolore, sofferenza, gioia, di un corpo malato di alcool che si trasforma; da uomo immaturo ridiventa bambino, il quale cresce, comincia ad amare la vita, perché lui è vita, il mondo al quale appartiene è vita, insignificante granello di sabbia che prende coscienza della propria responsabilità, della propria persona, e si accorge di appartenere alla viva spiaggia. Il pensiero corre ad un

freddo giorno di dicembre quando ormai distrutto dall'alcool varco la soglia di un gruppo A.A. Sono le prime ore dell'ultima resistenza di un orgoglio ferito, poi la resa e la consapevolezza di essere un alcolizzato.

La fiamma della speranza, una fede cieca nel gruppo, la volontà di vivere danno inizio a una lunga battaglia contro la morte. Le ventiquattro ore si susseguono senza esclusioni di colpi, il lento cammino del recupero fa sorgere dubbi anche ai più fiduciosi. Cominciano le prime gioie seguite da sofferenza, risultati positivi seguiti da peggioramenti ma un giorno un tiepido rosa colora il viso; è l'inizio della ripresa.

Il corpo comincia a rispondere alle cure, la mente si apre a nuovi giorni, alla ragione dell'essere; la dignità di essere se stesso, la libertà di vivere, mentre una tranquilla, serena pace avvolge l'animo.

Il ricordo svanisce e ritorno al presente, il viso accenna un lieve sorriso e le labbra sussurrano un delicato, semplice... grazie A.A., grazie della vita.

Chi sono? Sono un alcolista anonimo.

IN PUNTA DI FIORETTO

Credo che uno degli ultimi puntelli eretti in difesa del mio scricchiolante castello di alibi fosse che, senza alcool, sarei diventato moscio e insipido, perdendo una caratteristica a cui ero molto affezionato, e cioè quella predisposizione alla battuta tagliente, alla polemica frizzante che mi faceva prediligere la satira nei miei rapporti con gli altri. Lascio immaginare quanto di questa brillantezza fosse rimasta negli ultimi tempi del mio alcolismo attivo, ma gli alibi, si sa, poco si accordano con la logica.

Fatto sta che il gusto per la battuta salace lo sentivo come un aspetto caratteristico della mia personalità, tanto che sarebbe potuto benissimo appa-

rire sulla carta d'identità assieme agli altri segni distintivi: occhi scuri, capelli neri, baffi e, appunto, lingua biforcuta. Naturalmente questa particolarità anatomico-fisiologica non era una conseguenza del mio alcolismo attivo, avendolo preceduto di anni; probabilmente era dovuta al fatto che, non potendo mollare sventole poiché non avevo un fisico da Carnera, dispensavo rasoiate con la lingua, fiero del motto: «Ne uccide più la lingua che la spada». In realtà non intendeva uccidere nessuno, sia perché ero fondamentalmente di indole buona, sia perché la morte dei miei zimbelli avrebbe fatto cessare il divertimento.

Preferivo insomma il colpo

di fioretto alla sciabolata, anche perché mi sembrava che la scherma raffinata meglio esprimesse la mia non comune intelligenza. Sia a scuola, sia più tardi sul lavoro, non risparmiavo nessuno, colleghi o superiori; mai colpi alle spalle, ma sempre a viso aperto, con il gusto di sfidare la ritorsione dell'avversario, e Dio sa se per questo non ho rischiato di compromettere qualche anno scolastico o una possibilità di lavoro.

Ma tant'è, mi sentivo apprezzato e temuto (quale sottile piacere!).

In questa attività di spadacino della lingua cominciai presto a tenermi compagnia un amico, dapprima occasionale, poi sempre più intimo. Offrendomi le sue proprietà disinibitorie, mi rendeva capace di sfrontatezze sempre più ardite, di stilettate sempre più feroci.

Nei pranzi o nelle serate in società, dopo un'adeguata carburazione alcolica, iniziavo il mio show di battute al cianuro: ne avevo per tutti, anche per me stesso, certo, e non mi importava se ogni tanto rimediavo anche qualche legnata: quel che contava era

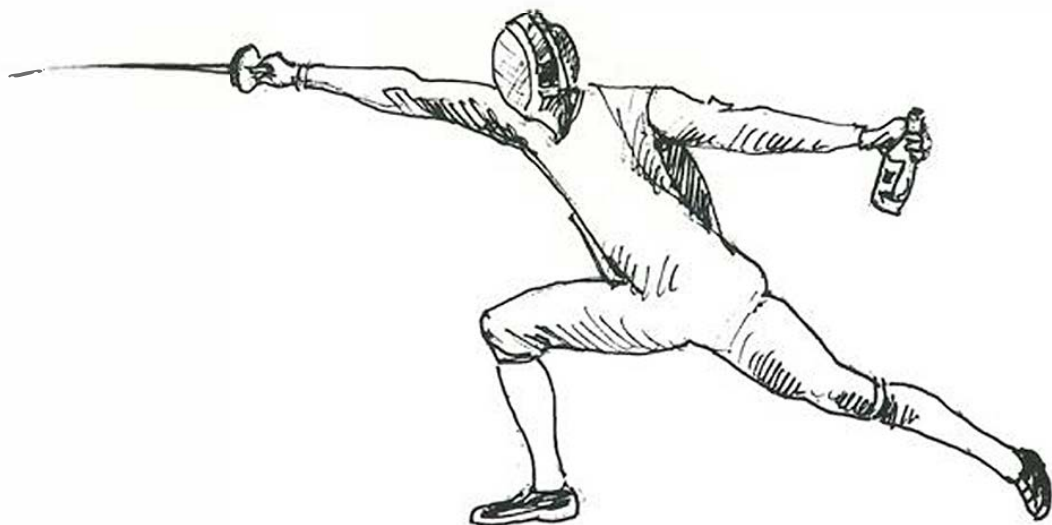
che fossi al centro dell'attenzione.

Col tempo, però, i colpi iniziarono a perdere lo smalto, a farsi più gravi; come capita ai pugili «suonati», partivano potenti ma prevedibili, sicché l'avversario poteva facilmente schivarli e colpire di rimessa. Presi allora a scegliere vigliaccamente bersagli meno agguerriti e ne fece maggiormente le spese chi non mi aveva ancora abbandonato, in particolare mia moglie. Gonfio di alcool, dopo averla trascinata sulla mia giostra, le menavo fendenti barcollando, mentre anche lei, incapace di reggere l'equilibrio su quella giostra grottesca, tentava di colpirmi alla cieca finché, stremati, ci trovavamo ansimanti a guardarci con spavento, pena, orrore, incapaci tuttavia di porre fine a quel macello.

Eccolo il polemista brillante, il nuovo Montanelli, intento a versarsi alcool sulle ferite.

Poi il tornado cessò e iniziò l'attività di ricostruzione.

A quei tempi, con il lavoro da bulldozer che mi occorreva per spostare i difetti più pe-



santi, non avevo certo l'uzzolo di pensare a una plastica della lingua biforcuta, che peraltro mi pareva si fosse anche un po' addomesticata. Poi però mi accorsi che non potevo eliminare certi difetti grossolani se non cercavo anche di bonificare il terreno che ne favoriva la crescita; e il piacere di mettermi in mostra, la battutina spiritosa ma carognetta, il sofisma polemico erano un buon nutrimento per la mia vanagloria, il mio egocentrismo, il mio poco amore per gli altri (che intanto stavano diventando «Prossimo»). Fu così che ogni volta che la lingua biforcuta tendeva a far capolino tra i denti, zac, le davo un morso.

Per molte sere sono andato a letto con la lingua gonfia e

tagliuzzata. Certo faceva male, e faceva ancor più male vedere che gli altri manco si accorgevano di tutti i morsiconi che mi infliggevo.

Però cominciavo a sentirmi meglio interiormente e la lingua, piano piano, tendeva ad assumere un aspetto più normale.

Oggi vedo che stanno meglio anche gli altri, e in particolare mia moglie, senza più i segni delle mie stoccate.

Evidentemente sto cambiando. Forse sulla prossima carta d'identità tra i segni distintivi, non comparirà più «lingua biforcuta»; già, ma anche i capelli neri e i baffi neri sono diventati un ricordo.

Giovanni - Como

Guardando dentro

Dal narcisismo al 4° e 5° Passo

Ho conosciuto A.A. il 21 febbraio 1981. L'ho conosciuta attraverso il filtro delle mie convinzioni, delle mie abitudini, della mia presunzione, della mia incapacità d'essere sincero con me stesso, ma anche attraverso il filtro del mio immenso bisogno d'aiuto, del mio desiderio d'aggrapparmi a chiunque si dicesse disposto a darmi amicizia.

Ho frequentato assiduamente AA: dall'alto della mia presunzione coglievo le cose che mi parevano buone; lasciavo con sufficienza le cose secondo me ovvie; respingevo

con arroganza le cose per me sbagliate. *E ho continuato a bere.*

Toccavo con mano, senza saperlo, la mia incapacità di alcolista che non aveva ancora raggiunto il suo fondo – a cogliere prospettive che percepivo buone e addirittura affascinanti, ma che non potevo fare mie perché desideravo sì smettere di bere, *ma ero ancora troppo innamorato di me.*

Sono uscito dall'alcolismo attivo – molti mesi dopo – la mattina d'un sabato quando, durante il mio undicesimo ri-

covero ospedaliero, per la prima volta mi sono sentito come liberato della mia personalità e pronto a ricominciare tutto.

All'improvviso, avevo sentito dentro di me un desiderio indescrivibile di vivere in modo diverso, senza più angosce e sofferenze, in modo pulito e ordinato. L'alcool mi parve come un ricordo lontano, un qualcosa di totalmente estraneo.

M'avevano detto per 1 anno, 3 mesi e 1 giorno che, per smettere di bere, per riuscire a vivere senz'alcool, avrei, prima di tutto, dovuto essere disposto a cambiare.

Ora avvertivo prepotente il desiderio d'essere diverso e sentivo che questo sarebbe stato possibile.

M'avevano anche detto che, per cambiare, dovevo prima di tutto conoscermi.

Così, istintivamente, ho cominciato a riflettere su di me, facendo, quasi senza rendermene conto, il 4° Passo.

Mentre procedevo nell'inventario di me stesso, mi pareva d'aver perso il mio egoismo; sentivo che ero diventato finalmente umile; ero contento dei miei progressi.

Poi, giorno dopo giorno, quasi impercettibilmente, ho cominciato ad accorgermi, di fronte ai piccoli fatti d'ogni momento e soprattutto di fronte alla mia tendenza a continuare a ipotecare il futuro, che avevo fatto della teoria, della buona teoria, se si vuole; forse un buon inventario di me, ma non avevo imparato l'umiltà, il coraggio, l'onestà con me stesso.

Allora, tormentando gli amici del Gruppo, mi sono domandato come avrei mai potuto apprendere a essere umile, coraggioso e onesto con me stesso.

La risposta l'ho trovato nel 5° Passo.

È stato durissimo, ma appagante perché liberatorio, buttar fuori tutta la storia della mia vita: non le vicende drammatiche o grottesche legate alla mia esaltazione alcolica, ma ciò che avevo vissuto dentro di me.

Ebbene, non limitandomi, che so io? ad ammettere, in linea di principio, d'essere un depravato, cioè un moralmente corrotto, ma sforzandomi di raccontare le vicende della mia vita che dimostravano ch'ero così, io credo d'essere riuscito,

dopo molti mesi, a incontrare l'umiltà, *se umiltà significa capacità di riconoscere i propri limiti e i propri torti.*

Da allora è stato mio impegno, per il vero non sempre mantenuto, impormi, come suggerisce il nostro «Grande Libro», d'essere inflessibile con me stesso, ma pieno di riguardi verso gli altri, evitando, cioè, il solito giochetto di accampare scuse o di giustificare certi miei atteggiamenti col comportamento altrui.

Mi è costato molto parlare dei miei guai morali, evitando di parlare di eventuali complici: fatti o persone che fossero.

Mi è costato moltissimo ammettere che, in fondo, anche tenendo conto delle angosce della mia infanzia; della desolante solitudine della mia giovinezza; del grande bisogno, mai appagato, d'essere amato e capito; in fondo, ero sostanzialmente un vile che, per soddisfare i suoi egoismi e perfino per inseguire i suoi sogni, aveva avuto bisogno di ricorrere all'alcool.

Io non so se mi sarebbe stato possibile vivere diversamente. Non so se la mia viltà sia stata una strada obbligata, impostami dal come sono cre-

sciuto, o, se almeno per un momento, essa sia dipesa da mia libera scelta. È problema certamente interessante, se affrontato con tanta serenità e partendo dal presupposto dell'accettazione piena e incondizionata del mio stato di alcolista, cioè di persona comunque ammalata.

Ma mi è costato più d'ogni altra cosa ammettere che, se è vero che quando ho cominciato ad avvertire che l'alcool rappresentava un problema era già troppo tardi per fermarmi, è altrettanto vero che prima che fosse troppo tardi non m'ero mai preoccupato di bere meno perché era comodo e facile delegare all'alcool ciò che, invece, avrei dovuto fare io: cercare di conoscermi, per accettarmi e adagio adagio cambiarmi. In poche parole: *diventare adulto.*

Sentivo, invece, che qualsiasi cambiamento avrebbe urtato contro i miei interessi immediati e contro il mio modo di vivere e di pensare: avrei dovuto mettermi in fila come gli altri, anzi che voler essere sempre al primo posto, nonostante il panico che m'assaliva.

Con un bicchiere, invece,

tutto si sistemava: m'illudevo che le mie fantasie, i miei sogni di bambino fossero realtà e quando la realtà m'appariva nella sua crudezza, un altro bicchiere mi riportava nel mio mondo di fantasticherie.

Ma nella mia vita non c'è stato sempre il bicchiere. Prima, m'aggrappavo a continue

scuse, in un processo di autoconvincimento e di autocomiserazione.

Il bicchiere è venuto quando le scuse non sono più bastate a tacitare la mia coscienza, a giustificare le mie laceranti contraddizioni.

Emilio - Mantova



Il mio papà è più sobrio del tuo!!

Cosa ho trovato in A.A.

In A.A. ho trovato tanti amici, che mi hanno capita, aiutata a risolvere il mio problema con l'alcool.

Lasciando l'alcool, ho avuto la possibilità non solo di salvarmi, ma di iniziare una nuova vita.

Una vita senz'altro migliore, che io, oggi come oggi, dico che vale la pena di essere vissuta.

Piano, piano, entrando in sobrietà, ho acquistato una certa serenità, ma per mantenere questa mia sobrietà, questa mia serenità, oltre che la frequenza al Gruppo, dove mettiamo in comune le nostre esperienze, A.A. mi ha consigliato la terapia dei 12 passi, che sono alla base del recupero che mi ha dato la possibilità di ritrovare me stessa.

Questo meraviglioso programma, mi ha indirizzata sul cammino di una lunga strada da percorrere giorno dopo giorno, passo dopo passo. Una strada che io ritengo sia la più giusta, ma non per questo priva di pericoli, dura da

affrontare; appunto perché dura, sarò tentata di ritornare indietro, per immertermi di nuovo sulla strada sbagliata, la strada più facile, dove io mi ero persa.

Ma io non voglio perdermi, allora so che non devo fermarmi, non devo stancarmi, ma trovare bensì la forza di proseguire. Per fare questo, ho bisogno di aiuto, ma non mi sento più sola, perché c'è questa grande forza che ci unisce.

La forza di questo meraviglioso Gruppo A.A., ma soprattutto la forza di un Potere Superiore.

Non ho più paura, perché ora non c'è più tanto buio intorno a me, ma una piccola luce si è accesa, una luce che si chiama fede, speranza, amore.

Tutto questo ho trovato in A.A., ed è talmente tanto che vorrei darne un po' anche agli altri.

Grazie A.A.

Novella - Udine

SONO UN TOSSICO- DIPENDENTE E UN ALCOLISTA

Mi chiamo Lamberto e sono un tossicodipendente e un alcolista; per circa dieci anni ho mediato la realtà con i filtri delle droghe, dell'alcool, dei farmaci.

Se un'indovina m'avesse predetto tutto ciò cui sarei andato incontro, probabilmente mi sarei fatto una risata. Io stesso, del resto, pensavo: «Così non ci arriverò mai», «Questo non lo farò mai».

Mi sono invece ritrovato, a distanza di alcuni anni, a dover riscontrare l'esatto contrario.

Un collasso, un arresto, il secondo collasso, non hanno minimamente ostacolato quella brutale progressione, cui io ho potuto solo assistere.

I parametri etici e morali si erano sgretolati e frantumati. Ma non poteva essere diversamente, essendo venuto meno per primo l'istinto di conservazione e di sopravvivenza.

Eppure agli inizi non era così: studiavo con esiti brillanti, avevo iniziato a fare il lavoro che desideravo partendo alla grande, avevo un rapporto affettivo appagante; sì, d'accordo, prendevo anfetamine per studiare, mi bucavo, bevevo allegramente, ma i risultati, pensavo, erano dalla mia parte, me lo potevo permettere. Ridevo tanto e facevo ridere tanto anche gli altri. Ironicamente mi definivo un tossicomico.

Pian piano le risate si sono

fatte sempre più rare. E lo sforzo di apparire come in realtà non ero, è diventato sempre più pesante.

I miei punti fermi hanno cominciato a cadere come birilli. E io ho cominciato a diventare sempre di meno fabbro del destino mio.

Non dipendeva più da me: contavo come il due di coppe.

Ho provato allora a smettere: partenze, metadone, forza di volontà, la mia forza di volontà, psicoanalista. Tentativi tanto faticosi quanto inutili.

Tramite un amico, poi, ho conosciuto Narcotici Anonimi.

Sfiduciato e diffidente, ho cercato di stabilire io ciò che dei Dodici Passi poteva essermi utile e ciò che invece andava scartato. Per circa tre mesi ho frequentato così facendo, senza però ottenere alcun risultato. Tre mesi bruttissimi: vedevo una via d'uscita, ma non rinunciavo ancora al mio sprezzante individualismo. E poi la paura dello smettere: la paura dell'ignoto, delle sofferenze fisiche, dell'appiattimento creativo.

Alla fine, però, quando sono stato veramente stanco di combattere ogni giorno, ho

provato a fare come avevano fatto gli altri.

Ho iniziato a frequentare tutti i giorni una riunione, di N.A. e di A.A. Ho trovato persone che mi hanno accettato prim'ancora che io mi accettassi, che mi hanno amato senza pretendere che io amassi loro.

Ora sono sobrio da un anno e quattro mesi. E quello che ho avuto è stato molto di più di quanto m'aspettassi o cercassi.

Frequentando parallelamente AA e NA, ho visto, poi, come non esista una malattia dell'alcool, un'altra dell'eroina, un'altra ancora degli psicofarmaci; la malattia è una, così come anche la sobrietà è una sola.

Questo è quanto compresero anche i primi tossicodipendenti americani quando intrapresero il cammino della sobrietà frequentando AA.

Nel 1953, poi, venne fondata Narcotici Anonimi per dare ai nuovi venuti la possibilità di una maggiore identificazione, continuando a seguire gli stessi Dodici Passi e le stesse Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi. E la collaborazione tra le due associazioni è sem-

pre stata costante e costruttiva.

Proprio quest'anno ricorre il cinquantenario della nascita di AA; la mia gratitudine a Bill e a Bob va per avermi dato questo programma, pietra angolare della mia nuova vita.

Da quando sono diventato sobrio, non so quanto io sia cambiato e con che velocità, so, però, che la direzione è quella giusta.

Il passato mi accomuna a tutti gli amici di AA e di NA.

Ma ciò che forse mi unisce ancora di più agli altri, è proprio il cercare di perseguire lo stesso scopo; il desiderio, cioè, di migliorare vivendo, giorno per giorno, lo stesso meraviglioso programma.

Ora NA sta crescendo anche qui in Italia; e finché i legami che ci tengono uniti saranno più forti di quelli che ci possono dividere, AA e NA continueranno a crescere tenendosi per mano.

Lamberto - Roma



I gruppi N.A. e Nar-Anon si riuniscono il lunedì, mercoledì e venerdì a Roma, in Piazza San Silvestro, presso la Chiesa di San Silvestro, alle ore 19.30. Contatti telefonici:

N.A.: Lamberto 429506 - Romeo 399326 - Lee 5313225

Nar-Anon: Lucia 426237 - Teresa 3612661
(Roma - Prefisso 06)

PROMESSE DA MARGINALO

Il mio nome è Carlo e sono un alcolista.

Trascorsi la mia infanzia in un ambiente familiare quasi sempre saturo di tensione e di nervosismo. Mio padre beveva spesso e questa sua malattia lo portava ad avere verso la sua famiglia un comportamento mutevole, passava da un'allegria esagerata a un nervosismo cupo e irascibile.

La sua mancanza di affetto nei miei riguardi, verso mia madre e mio fratello, mi ferivano profondamente, finché

col passare del tempo, seppi nascondere i miei sentimenti e tenermi tutto dentro.

Il mio carattere era schivo, timido e introverso, e ogni problema che mi si presentava diveniva per me insormontabile. Grazie ad alcuni amici iniziai a conoscere l'alcool, ed erano sufficienti alcuni bicchieri a darmi una sicurezza e una loquacità che non conoscevo; quando mi sposai lo reggevo molto bene e mi illudevo di poterlo controllare a mio piacimento.

Passarono degli anni e mi accorsi che non potevo fare a meno di bere, e pur rendendomi conto che scivolavo verso un'autodistruzione continuavo.

Non ebbi mai ricoveri né allucinazioni, ma il mio fisico si stava spegnendo lentamente e la mia mente si indeboliva sempre di più. Vuoti di memoria, insonnia e una continua agitazione non mi davano tregua. Il medico mi disse chiaramente che ero alle porte della cirrosi, malattia irreversibile e mortale. Per alcuni giorni bevvi di meno e per un periodo di tempo presi l'Antabuse, poi ricominciai a bere. La mia vita si era trasformata in una lenta agonia. Numerose volte non potei andare al lavoro; la nausea era continua, il fegato ingrossato enormemente mi gonfiava grottescamente il ventre. Mia moglie era disperata e mi implorava piangendo di smettere di bere; anche per lei la vita era diventata un incubo. Non sorrideva più. I miei due figli mi evitavano. Un giorno che promisi a mia moglie di non bere più, mi guardò piena di speranza e, asciugandosi le lacrime mi chiese: Ce la farai,

davvero? Più tardi comunicò a mio figlio quanto io avevo detto. Lui le rispose: Non ti fare illusioni, mamma!

Fu una promessa da marinaio. Continuai a bere distruggendomi ancora di più.

Finalmente, Dio, stese la Sua mano pietosa su di me. Attraverso una buona persona che passa le sue ore libere a fare volontariato negli ospedali, mia moglie seppe dell'esistenza di A.A., e il 13 novembre dell'84 entrai per la prima volta al Gruppo.

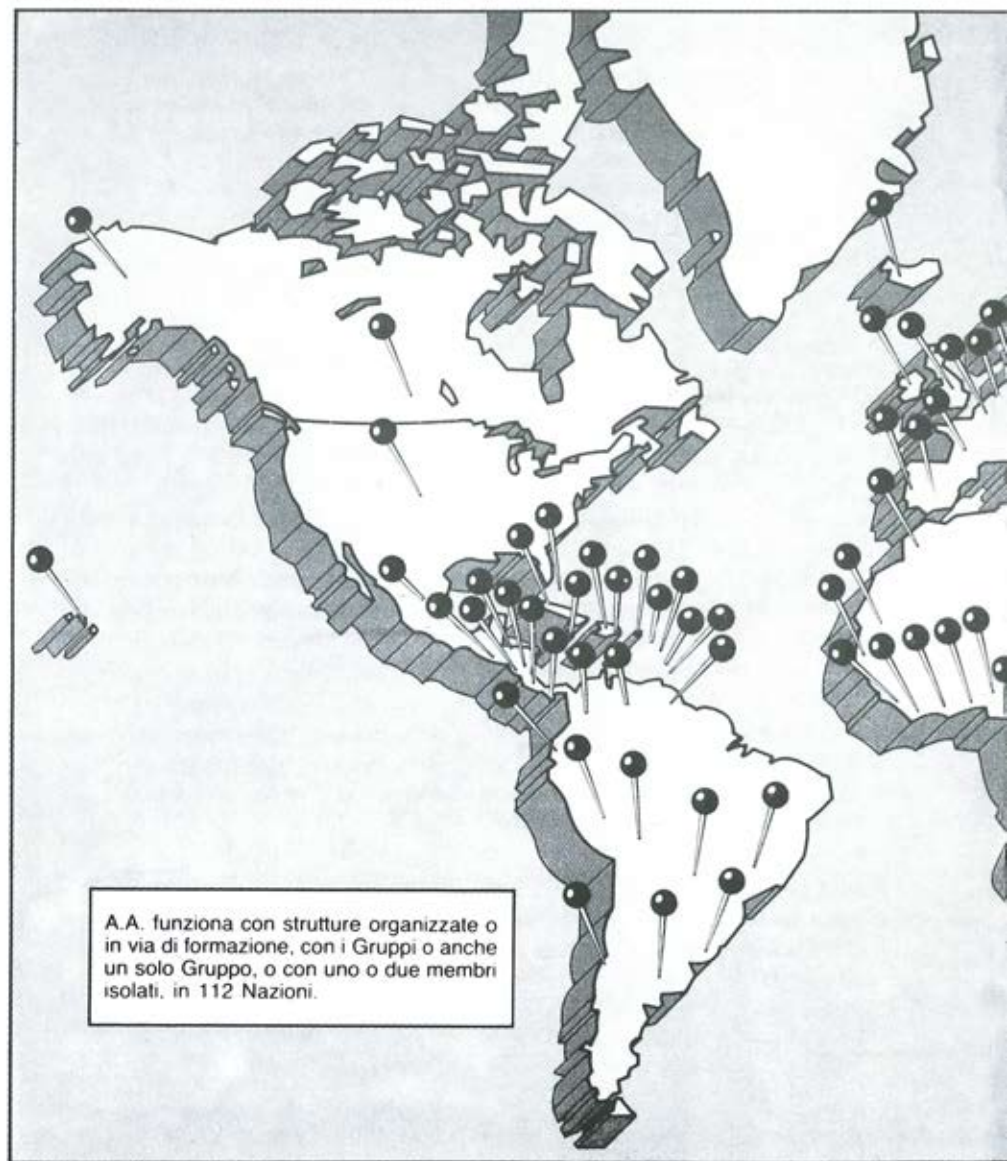
Il gruppo mi conquistò immediatamente. Vi trovai delle persone che anziché giudicarmi compresero il mio problema ed ebbero per me parole di incoraggiamento e di conforto. Le loro testimonianze furono un bene prezioso per farmi superare i difficili momenti dei primi giorni di astinenza, dandomi la forza di iniziare un nuovo stile di vita che non conoscevo.

Ora dopo quasi un anno che non bevo posso guardare in viso le persone senza vergognarmi.

Grazie, A.A., dal più profondo del cuore.

Carlo R. - Roma

A.A. NEL MONDO



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 5

SETTEMBRE-OTTOBRE 1985

ARRIVEDERCI A RIMINI

Il 12 ottobre ci incontreremo a Rimini per mettere in comune tante esperienze e per confermarci la nostra volontà di restare uniti ed il nostro impegno a dare quanto più possibile in termini di amore e di lavoro alla crescita di questa nostra meravigliosa Al Anon. Non voglio anticipare quanto contenuto nella lettera di Gianna che leggerete integralmente nelle pagine seguenti, ma consentitemi, vi prego, di unirmi a lei per chiedervi una maggiore partecipazione, almeno con le vostre testimonianze, alla preparazione di queste pagine.

È vero che da un paio di mesi qualcosa si sta muovendo (Dolo, Castions, Vicenza, Udine, Perugia, ecc...) e che ho dovuto rinviare al prossimo numero alcune testimonianze tutte italiane, ma è anche vero che fino a tre mesi fa, la situazione era proprio come l'ha descritta Gianna.

Visto che abbiamo iniziato cerchiamo di continuare così: guadagneremo tutti in crescita e serenità.

Arrivederci a Rimini!

Gina - Roma

la mia sobrietà

... lo sono viva perché ora so che la vita è mia

Io sono Graziosa e sono un'AL-ANON.

È un anno che frequento il gruppo. In quei giorni ero alla fine della mia disperazione familiare.

La mia storia è uguale a tante, e come tutte sono diversamente vissute. Io mi ero rassegnata ormai a quella situazione alla quale si era trovata la mia famiglia. E come madre ormai mi ero chiusa in me stessa, ero sempre triste senza dialogo con i miei figli e con l'esterno sembravo un animale in gabbia pronto a saltare se qualcuno cercava di entrare nella mia casa, o nella mia mente. Io mi vergognavo di me stessa, della mia situazione, mi nascondevo agli altri, non volevo vedere, non volevo sapere. Capivo che così si stava distruggendo la mia famiglia, che con tanti sacrifici mi ero creata, ma non reagivo, ero apatica, giravo attorno

al problema. Io vivevo alle spalle di mio marito, se lui era felice, lo era solo dopo aver bevuto, confesso che delle volte lo preferivo, così potevo approfittare per chiedergli qualche cosa, a poi avevo il rimorso e la consapevolezza di avere sbagliato. Era un'altaleuna una giostra continua nella quale giravamo tutti ogni giorno.

E stavo male, male per la vergogna di parenti, male per i miei figli. Poi ho trovata gli AL-ANON, e la prima cosa che ho fatto è stata quella di accettare la malattia, di essere impotente, poi ho smesso di soffrire, di vergognarmi ho smesso di stare male per i parenti, per gli amici, per i miei figli, ora guardo i giorni a testa alta. Posso sinceramente dire che ho conosciuto l'AL-ANON per mezzo di mia figlia alcolista felicemente recuperata.

Mio marito beve ancora, per lui posso solo augurargli di trovare A.A. per trovare il bene che si ha da questo programma meraviglioso. Io e mia figlia frequentiamo il gruppo e i nostri rapporti sono cambiati, non è più quella vuota morbosa tra me e lei, ora c'è dialogo aperto e staccato, i problemi sono molti la famiglia è da ricostruire passo dopo passo. E se il mio alcolista deciderà di continuare a

bere, io non devo più soffrire io devo vivere per me, solo lui deve scegliere la vita o la morte, io la strada gliel'ho fatta conoscere, sta a lui decidere. Ora io sorrido e mi sorprendo, non sono del tutto felice, però non sono più una donna apatica e avversa alla vita io sono vita, perché ora so che la vita è mia e egoisticamente me la devo vivere.

Graziosa - Udine

Non mi vergogno più!

Io mi chiamo Norma e sono la moglie di un alcolista.

Nel 1980 del 25 maggio, attraverso dei manifesti, ho potuto conoscere il gruppo degli Alcolisti Anonimi.

Dopo un po' di settimane, il 6 giugno sono entrata nel gruppo di A.A., la prima sera del 6 giugno ero disperata, ma A.A. e Al-Anon mi hanno dato serenità e comprensione, di vivere con un alcolista.

Alla disperazione, ero ormai giunta al divorzio, ma Al

Anon mi ha aiutato e mi ha fatto capire che l'alcool è una malattia.

In questi cinque anni che mio marito è sobrio, ho trovato la serenità e l'amore fraterno verso il prossimo, verso mio marito, e verso Al Anon.

Quando ho conosciuto Al Anon e A.A., non mi sono più vergognata con la gente, però adesso sono fiera ed orgogliosa, di essere la moglie di un alcolista.

Norma

Mi chiamo Lucia e sono un'Al-Anon. Mio marito ed io ci siamo sposati 15 anni fa. Il nostro era un matrimonio felice, allietato anche dalla nascita di Enrico, il nostro bambino.

La mia felicità purtroppo fu breve: durò all'incirca 5 anni, poi, improvvisamente, mio marito cominciò ad essere strano, stava poco bene, rifiutava il lavoro che gli veniva offerto adducendo sempre scuse che non esistevano ed in casa cominciarono litigi e battibecchi a non finire. Io ero amareggiata e delusa.

Fu mia sorella, vedendomi triste e sfiduciata a dirmi di portare mio marito dal medico perché, secondo lei, non stava bene. La diagnosi del medico mi lasciò di sasso: mio marito beveva troppo! Doveva smettere di bere. Cercai di nascondere a tutti la verità, perché io per prima non potevo soffrire gli ubriaconi, (devo dire però di non aver mai visto mio marito in quello stato) e, come la maggior parte della gente, non immaginavo certo che l'alcolismo fosse una malattia, ma bensì un vizio, una vergogna. Passarono così nove lunghi anni, con

Signora, non

continui litigi e diventando sempre più estranei l'uno all'altra. Unico punto fermo l'amore per nostro figlio, ma anche questo sentimento non serviva a mio marito per smettere di bere. Un giorno del febbraio 1983, per un futile motivo scoppiò fra noi un litigio veramente grosso, litigio che mi lasciò spossata ed amareggiata per diverso tempo, tanto da farmi maturare la decisione di una separazione. Un pomeriggio, mentre ero a casa, improvvisamente mi ricordai che qualche tempo prima avevo letto un trafiletto su un giornale, il quale diceva che in una casa di cura a Milano, guarivano le persone affette da alcolismo, praticando un innesto sottocutaneo di certe pastiglie. A questo ricordo chiamai il telefono ami-

pianga più!

co di Milano per farmi dare il nome di questa casa di cura, ma la signorina che mi rispose, molto gentilmente mi spiegò che queste operazioni non danno i risultati che promettono; piuttosto signora, mi disse, a Milano funzionano bene i gruppi di Alcolisti Anonimi; mi diede il loro numero e mi disse di chiedere consiglio a loro su come comportarmi. Telefonai agli A.A. di Milano, esposi loro il mio caso piangendo, ma la voce dall'altro capo del filo mi disse: «Signora, non pianga più, suo marito può uscire da questa malattia, adesso lei deve essere forte per aiutare lui. Perché anche a Vicenza ci sono gli A.A. Telefoni, chiedi aiuto e vedrà che non l'abbandoneranno».

Chiesi aiuto, infatti, e lo

trovai, anzi lo trovammo, perché mio marito da quando è entrato in A.A. ha smesso di bere. Ora sono 18 mesi che ha trovato la sobrietà e la serenità. Ha ritrovato anche la famiglia, ma soprattutto nostro figlio. Ora sono amici. Di me posso dire che, entrando in Al-Anon, ho cominciato a capire diverse cose: che l'alcolismo è una malattia per esempio, accettare mio marito come un ammalato, non vergognarmi più di lui, riconoscere certi sbagli che ho fatto in buona fede prima di conoscere il gruppo a vivere giorno per giorno, ma devo dire onestamente di non essere cresciuta molto spiritualmente quanto mio marito; mi auguro però con tutto il cuore, che con l'aiuto del Potere Superiore, del gruppo, di mio marito, di progredire verso un risveglio spirituale più profondo e di ritrovare con lui quell'amore e quella gioia che ci siamo lasciati alle spalle tanti anni fa.

Speriamo anche, con la nostra positiva esperienza, di aiutare chi vive ancora con il problema dell'alcool.

Un grazie a tutti e ciao.

Lucia - Vicenza 2°

AL ANON HA BISOGNO DI NOI TUTTI

Da qualche giorno ho ricevuto il notiziario «Insieme», e, come al solito, ormai automaticamente, ho aperto l'inserito Al-Anon.

Sono stata colpita, più delle altre volte, dalle firme, tutte straniere, degli articoli. Vuol dire che, ancora una volta, si è dovuto ricorrere a traduzioni straniere per riempire le nostre pagine, perché in Italia, nei circa 100 gruppi Al-Anon non c'è stato un solo Al-Anon che ha voluto collaborare e condividere la propria esperienza con gli altri. Scusate, ma mi sono vergognata di essere un Al-Anon italiano. Ho avuto subito l'impulso di scrivere questa mia, poi ho preferito riflettere un momento e parlarne con altri, ma il malessere che ho provato in quel momento non è affatto cambiato, anzi so che è condiviso da diverse altre persone.

Si continua a parlare di collaborazione, di impegno, di servizio, di disponibilità; sembra tutto roseo; si tengono seminari vari, sembra, con la soddisfazione di tutti, ma poi concretamente nessuno, se

non sempre i «soliti», si lascia veramente coinvolgere.

Si tirano in ballo diversi alibi: timidezza, incapacità, falsa modestia, poca fiducia in se stessi; chissà perché però non ho mai sentito parlare di: egoismo, menefreghismo, presunzione ecc.

Mi sembra veramente assurdo che anche questa volta nessun Al-Anon abbia potuto fare un piccolo sforzo per scrivere una propria testimonianza, una propria idea, un pensiero che può certamente essere utile ad altri, ma soprattutto è un modo per legarci tra noi.

Tutti aspettano sempre che siano gli altri a «dare», a «fare», aspettano la «manna» dal cielo, aspettano la bacchetta magica.

Chi sono io per fare queste critiche? Nessuno, un Al-Anon qualsiasi, che crede ciecamente nella filosofia Al-Anon e nel programma, e ha sempre cercato di credere nelle persone; purtroppo, ancora una volta, devo ammettere di essere stata delusa. È proprio solo colpa mia che ogni tanto cado dalla «nuvola rosa» o è

una realtà, continuamente constatabile, che purtroppo troppo spesso il programma Al-Anon, super-ottimo in teoria, si riduce, nella realtà solo allo «smettere di bere e al cambiamento del proprio A.A.» senza il minimo sforzo e il pensiero fisso di cambiare noi Al-Anon?

È purtroppo una realtà troppo evidente, che molti (troppi) Al-Anon dopo anni, continuano a frequentare solo per accompagnare il proprio A.A., o come passatempo «è piacevole in fondo stare insieme a qualcuno che ci lascia crogiolare nella nostra malattia, e passare in compagnia qualche ora», a volte (capita anche questo!) la riunione Al-Anon è un fatto di vita mondana anche per sfoggiare vestiti o altro con confronti sempre spiacevoli. Troppo spesso la sala riunioni Al-Anon sembra la sala di attesa di un qualsiasi medico, il paziente, naturalmente l'A.A. (perché l'Al-Anon è perfetto!!! Non ha niente da cambiare!!!) è di là e l'accompagnatore aspetta chiacchierando spesso in un clima di pettegolezzo.

E quante ore di riunioni Al-Anon sono continuamente sbattute via solo sul discorso

«il mio A.A. ha bevuto... il mio non ha bevuto... l'A.A. ha fatto questo, ecc. ecc.»

Come si fa a crescere e maturare e contemporaneamente imparare ad essere disponibili e responsabili se l'Al-Anon viene troppo spesso considerata solo un'appendice di A.A.?

Purtroppo in Al-Anon ci si aspetta sempre di ricevere dagli altri, soprattutto ci sono alcune persone «gli anziani» «i pionieri» da cui si pretende sempre. Loro devono sempre essere disponibili, devono sempre dare; e questi «anziani» assurti ad un ruolo, non sempre voluto, passano poi al ruolo, spesso negativo, di «maestri». Nella seconda tradizione si parla di «guide (gli anziani) che si mettono da parte per lasciare spazio agli altri» ma se nessuno viene avanti cosa si fa? In quasi sei anni che io frequento Al-Anon continuo a vedere sempre le stesse persone, sempre le stesse «guide»; qualche volta incontro qualche «nuovo» ma dopo un paio di volte quello sparisce e torna fuori l'«anziano», evidentemente non era una disponibilità molto «volontaria».

Nella prima tradizione si

INSERTO DA STACCARE

legge «nessun sacrificio è troppo grande per conservare in vita l'associazione, ognuno è una minuscola parte di un grande insieme...» Perché la maggioranza degli Al-Anon non vogliono sentirsi parte di questo insieme responsabilizzandosi e lavorando nei diversi servizi?

Cosa si può fare perché tutti si sentano coinvolti in tutti i modi nell'associazione, perché tutti capiscano e sentano la necessità di andare in Al-Anon per crescere e maturare per se stessi?

Perché si continua a dire «in Al-Anon si viene per imparare a vivere con un alcolista» quando invece noi Al-Anon siamo talmente ammalati che non abbiamo mai imparato a vivere con noi stessi e per noi stessi (senza egoismo) e non abbiamo forse mai imparato ad accettarci ed amarci nel modo giusto?

Scusate il mio «sfogo»; ripeto, condiviso da diverse altre persone, che come me, cercano «qualcosa in più» che purtroppo dai gruppi non riusciamo ad avere. In Al-Anon abbiamo imparato la strada per crescere, abbiamo cercato di seguirla, ma dopo diversi anni vogliamo continuare,

non ci accontentiamo, non ci sentiamo arrivati; il cammino è lungo, vogliamo proseguire ma mentre in teoria il programma ci insegna come, in pratica nei gruppi non troviamo l'aiuto e così tutti ci arrangiamo in qualche modo.

E così i «pionieri» continuano ad essere «i pionieri» senza trovare molta linfa nuova.

Credo che le continue richieste di collaborazione, (in questo caso mi ricollego all'«Insieme»), in generale siano necessarie per «poter cambiare le cose che possiamo» perché penso che queste siano cose che possiamo cambiare.

Qualcuno chiederà cosa faccio io per il notiziario. Onestamente ho la coscienza a posto, ho scritto già alcune volte nel passato e a volte, se anche sono tentata di scrivere, mi trattengo per non «inflazionare» di scritti Gianna gli Al-Anon italiani, e soprattutto nella speranza che altri si facciano avanti.

Un sogno dell'associazione Al-Anon è quello di poter fare, un domani, un giornalino tutto nostro, a questo punto mi sembra più facile organizzare un viaggio sulla luna!

Gianna - Milano 1



DALL'EGOCENTRISMO ALLA PARTECIPAZIONE

Mi chiamo Paolo e sono un alcolista.

Chi giunge per la prima volta al Gruppo può giudicare il programma di A.A. alquanto singolare e bizzarro, per certi aspetti paradossale.

Così almeno è successo a me.

La prima sera che entrai in AA imparai molte cose importanti, che forse avevo anche intuito, ma che mai si erano presentate alla mia mente con la forza dell'evidenza.

Seppi di essere un alcolista, di essere impotente di fronte

all'alcool, di essere un malato e non un vizioso, di non poter combattere con le mie sole forze e così via.

Capii che l'accettare queste verità equivaleva a gettare le fondamenta per un programma di recupero che sarebbe durato tutta una vita, con l'aiuto del Gruppo e di una Potenza Superiore così come io posso concepirLa.

Mi spiegarono che alla base della mia malattia vi erano una mancanza di equilibrio interiore, di un'armonia mentale e spirituale che mi impedi-

vano di accettare le situazioni esteriori, il mio prossimo, ma soprattutto me stesso.

Mi mancavano la serenità, un giusto senso critico, la tolleranza, l'umiltà.

Ogni qualvolta mi trovavo di fronte a una contrarietà o a qualcosa che io giudicavo tale, e ormai succedeva ogni momento, la mia mano correva alla ricerca del bicchiere.

«Non scoraggiarti» mi dissero «noi siamo stati e siamo come te. Se vuoi veramente uscire dal problema, se hai toccato il tuo fondo, metti in pratica il programma delle 24 ore. Poi, piano piano, senza fretta ma con costanza, guarderai dentro di te e farai tutti i Passi di AA. Se avrai dei momenti di debolezza, chiamaci, telefona».

Fin qui niente di strano. Ogni «nuovo venuto» ha vissuto questa esperienza, ha passato questi momenti, ha ascoltato queste parole.

In realtà, il concetto che mi colpì e che mi fece sembrare, almeno inizialmente, atipico e bizzarro il programma di AA, fu un altro: in qual modo affrontare e «gestire» il mio egocentrismo.

Mi spiego.

L'ira, il risentimento, l'esaltazione, l'autocommiserazione, l'ansia, la depressione, l'intolleranza, la perenne insoddisfazione di noi stessi e del mondo, la piagnucolosa convinzione di essere incompresi e perseguitati da gente meno in gamba di noi si esprimono in un egocentrismo, dapprima larvato poi sempre più invadente, che invano abbiamo cercato di affogare nell'alcool. Anche se ci davamo freneticamente da fare al servizio del prossimo, restavamo puntualmente insoddisfatti dei risultati e ci lamentavamo della scarsa gratitudine altrui, troppo poca cosa per nutrire questo Io gonfiato e sempre più esigente e presuntuoso.

Tutte queste considerazioni mi sembrarono fatte su misura per me. Di conseguenza, almeno così mi sembrò ovvio, la «terapia» non poteva essere che una: se il mio male affondava le radici nell'egocentrismo, dovevo dare un calcio al mio Io, spogliarmi di questa personalità troppo ingombrante e invadente, confinare in un cantuccio la mia misera persona indossando il saio dell'espiazione per i troppi anni buttati alle ortiche e, so-

prattutto, pensare agli altri.

E invece no! Proprio tutto il contrario. Nel Gruppo mi dissero: «Devi smettere di bere per te stesso e soltanto per te, non per tua moglie né per le tue bambine, non per i tuoi genitori o per la tua carriera. Cerca di attenerli al programma delle ventiquattro ore, senza promettere a nessuno che non berrai più per tutta la vita.

Comincia a sistemare il tuo fisico un po' malconco, quindi rimetterai a posto la mente e lo spirito; all'inizio eviterai le situazioni imbarazzanti, abbandonerai gli «amici» del bar, riposerai di più senza lavorare oltre misura. Se qualcosa non va per il giusto verso non adirarti: recita la preghiera della serenità e ritroverai il sorriso.

Fa un serio inventario interiore: scendi alla radice delle imperfezioni che hanno condizionato il tuo bere, ma cerca di essere abbastanza indulgente con te stesso, senza macerarti con i rimorsi o crearti sensi di colpa.

Ti accorgerai di avere offeso o arrecato danno a qualcuno: fanne ammenda, sempre

che questo non sia di danno agli altri o a te stesso.

Quando avrai acquisito un accettabile grado di benessere, porta il messaggio a chi è nel problema, inizia a fare un 12° Passo: questo rafforzerà la tua sobrietà.

In altre parole, cerca di volerti bene!»

Ma allora?

Mi davano a intendere di essere egocentrico, ma poi mi incitavano a fare leva proprio sul mio Io.

Io debbo essere sobrio per me stesso, Io debbo volermi bene, Io... Io... Io...

Mi sembrava che in tutto questo ci fosse una contraddizione interna. Non è forse vero, mi ripetevo, che un acido si neutralizza con una base e viceversa? Se questo è giusto, e le leggi della chimica non ammettono approssimazioni, non si dovrebbe comunque «tamponare» l'egocentrismo con una buona dose di altruismo totale?

Poi ho capito.

Non posso ribaltare sugli altri delle responsabilità che mi competono: questo perché *il malato sono io*.

Non mia moglie o le mie bambine, non il mio Capo Uf-

ficio o le persone che mi stanno intorno.

Io, e soltanto io, ho pasticciato con la realtà e i sentimenti.

Dunque, chi meglio di me può leggere nel mio animo senza bisogno di occhiali, riportare alla luce episodi e immagini che credevo irrimediabilmente perdute, capire se sto barando o se sto facendo sul serio?

Chi, meglio di me, può avvertire, giorno per giorno, i piccoli progressi e le piccole gioie della crescita?

Ma non basta.

Questo *Io malato* non posso buttarlo via o cambiarlo come se fosse una macchina vecchia: debbo curarlo, plasmarlo con pazienza, renderlo più accettabile con l'applicazione quotidiana dei 12 Passi.

Avevo creduto che AA fosse una specie di Clinica dove ti disintossicano mentre tu te ne stai con le mani in mano, salvo pagare il conto all'atto della dimissione.

Ancora non sapevo che mi sarei dovuto impegnare in prima persona, accettarmi, prepararmi a soffrire.

Soltanto a queste condizioni il Gruppo avrebbe potuto

aiutarmi, unire le sue forze alle mie nella ricerca di una autentica sobrietà e di una migliore qualità di vita.

Lavorando su me stesso sto cominciando a trovare questa nuova dimensione, a reinserirmi in un mondo che non mi appare più irrimediabilmente ostile, a riassaporare il gusto della famiglia, del lavoro, dei rapporti umani e sociali.

Un po' alla volta sento allentarsi la morsa dell'ansia, del rancore, dell'ira, della disperazione; comincio a provare il desiderio di rendere gli altri partecipi della mia serenità.

Lavorando su me stesso mi sono reso conto che non esiste soltanto Io.

E questo non è un paradosso: Bill e Bob lo avevano capito 50 anni fa.

Dall'egocentrismo alla partecipazione.

Paolo - Como





... E va bene, sei entrata in Al Anon! Ma devi essere così maledettamente gentile per ogni cosa?

il magico triangolo di A.A.



Sono Antonio e sono un alcolista.

Mi sono accorto che il nostro simbolo è magico, basta saper prendere la sua magia.

La sua magia è nascosta nelle sue parole e a noi per averla basta metterle insieme.

Ma attenzione bisogna però metterle bene.

Io ho fatto in questo modo: per prima cosa ho cercato il mio recupero completo (fisico, mentale e spirituale), poi ho cercato di seguire le nostre tradizioni e con questo ho avuto l'unità nel suo insieme. Per ultimo mi sono dedicato

al servizio, che mi ha aiutato tanto e ancora mi aiuterà.

Al servizio mi sono dedicato per ultimo per chiudere il mio triangolo e penso che se l'avessi fatto prima, non ci sarei riuscito, perché se mancava o il mio recupero o la mia adesione all'unità di A.A. che servizio potevo fare?

Il servizio mi ha fatto maturare e mi aiuta ad affrontare le difficoltà quotidiane e questo con tanta serenità.

L'ansia, l'ira e la depressione ora io riesco a tenerle lontane.

Grazie ai tanti doni che A.A. mi ha regalato io posso ora servire ad altri A.A. d'aiuto per il loro pronto recupero ma tutto questo io lo potrò sempre fare con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Antonio - Roma



SOBRIO DA 30 ANNI

Uno dei primi membri
del primo gruppo A.A. di New York;
egli fu anche il primo
che si autoproclamò «ateo».

Come scrissi nella mia storia «Il circolo vizioso», io entrai nell'Associazione in New York nel gennaio del 1938.

A quel tempo avevo appena lasciato il Gruppo Oxford. Vi era una riunione chiusa di discussione alla settimana nella casa di Bill a Brooklyn, frequentata da sei o otto uomini, dei quali solo tre membri avevano più di un anno di sobrietà: Bill, Hank e Fitz. Questo era quasi tutto quello che era stato ottenuto nei quattro anni con il Gruppo Oxford di New York.

Durante queste prime riunioni da Bill, si procedeva alla cieca, senza la guida di alcun

metodo o regola, anche se venivano usate molte delle massime e degli «Assoluti» Oxfordiani. Poiché sia Bill che il dr. Bob avevano avuto improvvise esperienze religiose, era ovvio che tutti coloro che seguivano la loro strada avrebbero avuto lo stesso tipo di esperienza. Così le prime riunioni erano prevalentemente religiose, sia a New York che ad Akron. Vi era sempre una Bibbia nelle mani e il concetto di Dio era del tutto biblico. In questo quadro alquanto pacifico, il mio arrivo fece scalpore. Io, il primo fra loro che si autoproclamava ateo, contrario a ogni religione e con-

venzione. Io ero il capitano della mia stessa nave (l'unico guaio era che la mia nave era completamente disarmata e senza timone). Così naturalmente io cominciai la mia battaglia contro quasi tutto ciò che Bill e gli altri sostenevano, specialmente la religione e il concetto di Dio. Ma io volevo rimanere sobrio e amavo l'associazione. Perciò divenni veramente un problema per quel primo gruppo, con il mio arringare contro tutti gli aspetti spirituali. Allora il gruppo si preoccupò veramente. Ero rimasto sobrio cinque mesi interi combattendo tutto ciò che gli altri sostenevano ed ero ora il numero quattro in «anzianità». Seppi più tardi che avevano avuto una riunione di preghiera su «Che fare con Jim». Sembra che l'opinione generale fu che essi speravano che io avrei cambiato città o sarei tornato a bere.

Questa preghiera deve essere andata a segno, perché io improvvisamente ricaddi durante un viaggio d'affari. Questo fu uno shock e il «fondo» di cui avevo bisogno.

Allora io vendevo lucido per auto ai lavoratori di una

compagnia che Bill e Hank stavano sponsorizzando, e lavoravo anche abbastanza bene. Ma nonostante ciò io era là a Boston molto stanco e completamente isolato.

E gli argomenti dei miei amici alcolisti mi tornarono insistentemente alla mente quando riacquistai la lucidità dopo quattro giorni di bere continuo. Per la prima volta, io ammisii che non potevo rimanere sobrio da solo. La mia mente chiusa si aprì un po'.

Quella gente là a New York, la gente che credeva, era rimasta sobria. E io no.

Dopo questo episodio, credo di non aver mai più discusso la fede degli altri. Chi sono io per farlo?

Finalmente mi trascinai a New York e fui presto di ritorno all'ovile.

Nello stesso periodo, Bill e Hank stavano già cominciando a scrivere il Grande Libro. Credo che sicuramente la mia esperienza non sia stata vana, perché «Dio» fu ampliato a comprendere qualsiasi tipo di credo: «Dio come noi Lo abbiamo concepito».

Credo che la mia crescita spirituale in questi ultimi trenta anni sia stata molto gradua-

le e solida. Non desidero essere «laureato» da A.A.; io cerco di tenere vivi i miei ricordi rimanendo attivo in A.A., con un paio di riunioni settimanali.

Per i nuovi, agnostici o atei, che sono appena arrivati, io cercherò di dare molto brevemente alcune «pietre miliari» del mio recupero:

1) Il primo potere che io ho trovato più grande di me è stato l'alcool.

2) L'associazione A.A. è diventata il mio potere supe-

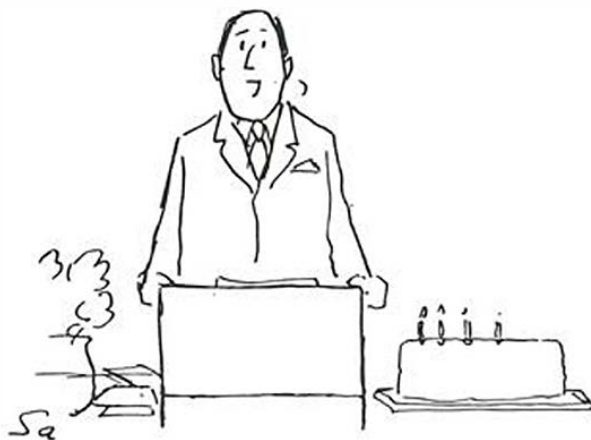
riore per i primi due anni.

3) Gradualmente, giunsi a credere che Dio e il Bene erano sinonimi e si potevano trovare in tutti noi.

4) E ho scoperto che attraverso la meditazione e cercando di sintonizzarmi con la parte migliore di me stesso per avere guida e risposte, io sono diventato più sereno e più forte.

J.B.

*Da Grapevine
Maggio 1968*

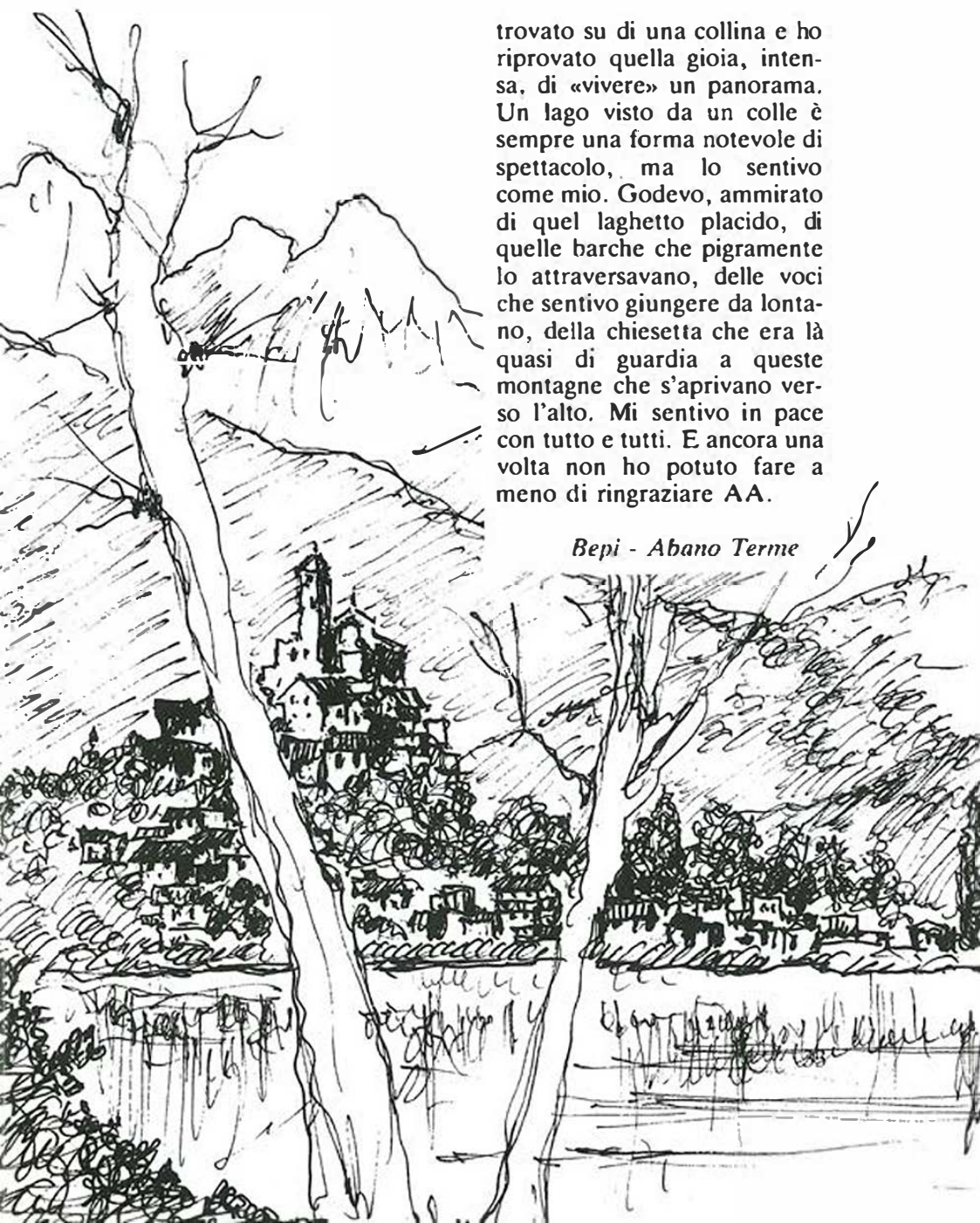


... E ora vorrei presentarvi i miei co-fondatori, mamma e papà.

momenti...

Sono un AA. Amavo l'arte, la musica, il bello, ero un po' sognatore. Poi, a far parte della mia vita è entrato un certo personaggio di nome alcool. Non me ne sono accorto subito e ho continuato così; mi sono formato una famiglia, sono nati dei figli, il lavoro andava bene. Poi, a mano a mano che questo personaggio, subdolamente, si insinuava sempre di più in me, qualcosa ha cominciato ad andare storto. Erano tutte cose non gravi ma, viste con gli occhi di ora, avevano un preciso significato. A un certo momento questo personaggio, ormai presente più che mai, si è fatto intendere: il tuo padrone sono io. Ero disperato, tutto

quello che avevo fatto in anni anche di sacrificio, stava andando a rotoli. E come ringraziamento per la mia fedeltà all'alcool ero diventato ancora più insicuro, mi sentivo a poco a poco allontanato da tutti, stavo male, vivevo da cani. Ho tentato, da solo, di venirne fuori: non potevo farcela. Ho conosciuto AA. Come entrato ho capito di aver finalmente trovato la soluzione del problema. Ho combattuto, sto ancora combattendo e cerco di andare avanti per la nostra magnifica strada. I risultati: eccone uno. L'altro giorno ho avuto modo di fare una gita. Ho visto luoghi che conoscevo e non. A un certo momento mi sono



trovato su di una collina e ho riprovato quella gioia, intensa, di «vivere» un panorama. Un lago visto da un colle è sempre una forma notevole di spettacolo, ma lo sentivo come mio. Godevo, ammirato di quel laghetto placido, di quelle barche che pigramente lo attraversavano, delle voci che sentivo giungere da lontano, della chiesetta che era là quasi di guardia a queste montagne che s'aprivano verso l'alto. Mi sentivo in pace con tutto e tutti. E ancora una volta non ho potuto fare a meno di ringraziare AA.

Bepi - Abano Terme

Ho 21 anni



Io mi chiamo Maria e sono un'alcolista. Ho 21 anni. Ho conosciuto A.A. undici mesi fa. Per conoscere A.A. molti di noi, per non dire tutti, hanno dovuto toccare un fondo nella vita, e io avevo raggiunto il mio, anche se sono giovane, io.

Ho conosciuto le serate di sbronza, lo schifo di me, la

voglia di morire, le menzogne, la cattiveria, l'aggressività e tutto quel che avvolge e avvolge un alcolista.

Ho cominciato a bere per gioco, per uscire dalla mia timidezza, dal mio corpo che non accettavo, ho cominciato a bere per stordirmi e dimenticare i giorni che buttavo via nel commiserarmi.

Ho continuato perché era facile affrontare i giorni, le situazioni, le liti in famiglia, era facile tutto.

Dio, com'ero triste!

Tutto il mio tempo libero lo passavo a letto, lo trascorrevo nei campi col mio cane a piangere, a dirgli che il mondo non mi capiva, che tutti sbagliavano, ma non io! Come se il mio cane potesse comprendermi, eppure era l'unico amico che avevo, lui non parlava, lui non giudicava.

Eppoi lui è morto.

Che disperazione, ero sola. Ancora sola, tra la folla, tra gli amici, nel lavoro, io ero sempre sola, dentro. Sola in mezzo alla gente.

La solitudine, brutta bestia che ti porta per mano dove vuole lei, e ti trascina giù fino a odiare te stessa e ti spinge sempre più a bere, per riuscire, almeno per una notte, per un'ora, a dimenticare. E così poi mi chiedevo perché bevesti senza volerlo, perché non sapevo rifiutare un bicchiere di vino sebbene non mi piacesse, e perché se mi sedevo in cucina a scrivere o altro, stato male all'idea di un Martini finché non lo bevevo. Quanti perché! Anche adesso sono seduta in cucina, anche adesso scrivo e anche adesso c'è l'alcool dietro me, eppure non lo tocco perché ho avuto

una risposta alle mie domande. In una sola parola, tutta la mia vita: sono un'alcolista.

Ho saltato tempo fa quella linea sottile che mi divide da un bevitore sociale a un alcolista, un ammalato. Ho capito! Quante cose ho capito in A.A e quante devo ancora imparare, fare, ma senz'altro il primo passo l'ho fatto.

Ora a distanza di mesi ho comperato un gattino, è qui



con me, anche un cagnolino, e sono bellissimi e sono miei, e quando li guardo mi vengono in mente i giorni che passavo a piangere con il mio

cane; ora non piango, ora non racconto loro la mia solitudine, ora ho il gruppo, ho A.A., ho tutti, il mondo, me stessa, ed è bello poterlo scrivere, poterlo dire che ho imparato a vivere da chi voleva morire come me: dagli alcolisti, dagli emarginati.

È una scuola meravigliosa dove le regole sono: sincerità, onestà, amore, fede e umiltà. E oggi sono contenta, meravigliata di me, e del mondo che scopro sempre diverso ogni giorno.

Certo non ho risolto i miei problemi personali, i difetti di carattere che ancora mi portano alla depressione, ai miei sbalzi di umore, ma col tempo tutto questo cambierà, e se non cambierà imparerò a vivere con me stessa così come sono e lo imparerò qui con A.A.

Grazie alcolisti.

Maria - Udine

La sobrietà è tutto quello che dobbiamo aspettarci dal nostro risvegliospirituale? No, la sobrietà è soltanto un mero inizio; esso è solo un primo premio per un primo risveglio. Se vogliamo ricevere altre gratificazioni, il nostro risveglio deve continuare. Man mano che esso continua, scopriamo che passo dopo passo possiamo abbandonare la vecchia vita - quella che ci rovina - per una nuova vita che può e deve progredire in qualsiasi condizione e ovunque.

Senza considerare i successi o le sconfitte, senza considerare il dolore o la gioia, senza considerare la malattia o la salute o persino la morte stessa, una nuova vita può essere vissuta se noi stiamo continuando nel nostro risveglio, attraverso la pratica dei Dodici Passi di A.A.

(Da Come la vede Bill)

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

L'egocentrismo – «Egoismo ed egocentrismo! Ecco la causa dei nostri guai»: pag. 70 del Grande Libro. Troverete una analisi accurata di questi difetti di carattere comuni a noi tutti a pag. 10 e a pag. 22: state cercando anche voi di attenuarli? State provando a tenere a bada prima, e ad eliminare poi, la causa dei nostri guai? Emilio di Modena e Paolo di Lecco descrivono con esattezza i mezzi che il programma ci offre per «cercare di diventare adulti». Vi state impegnando anche voi, e in prima persona, a usarli?

Il concetto di Dio – La parola Dio è ripetuto sei volte nei 12 Passi (e la parola alcool una sola). Nel Grande Libro Bill ne fa uso spropositato, così almeno sembra a chi lo legge per la prima volta. Ebbene, se avete, come la maggioranza di noi all'inizio, delle difficoltà col concetto di Dio, leggete con attenzione a pag. 29 l'articolo di J.B., uno dei primi 100 alcolisti recuperati. È a lui che dobbiamo l'ampliamento del concetto di Dio nella magica frase, suggerita appunto da lui a Bill, «Dio, come possiamo concepirLo». Vogliamo percorrere assieme a lui la via che gradualmente ha cambiato il suo rapporto con Dio? J.B. ce ne indica le pietre miliari.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

in A.A.

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

Direttore Responsabile
Roberto Campa

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

Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma

sommario

- 1 Montreal, 50 anni di gratitudine, di Sneder
- 6 Il sorriso della vita, di Alcolista Anonimo
- 7 In punta di fioretto, di Giovanni
- 10 Guardandomi dentro, di Emilio
- 14 Cosa ho trovato in A.A., di Novella
- 15 Sono un tossicodipendente e un alcolista, di Lamberto
- 18 Promesse da marinaio, di Carlo
- 22 Dall'egocentrismo alla partecipazione, di Paolo
- 27 Il magico triangolo di A.A., di Antonio
- 29 Sobrio da trenta anni, di J.B.
- 32 Momenti, di Bepi
- 34 Ho 21 anni, di Maria
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Arrivederci a Rimini
- II ...io sono viva perché ora so che la vita è mia
- III Non mi vergogno più
- IV Signora, non pianga più!
- VI Al Anon ha bisogno di noi tutti