

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N.6 BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 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

Care amiche ed amici

«Insieme in A.A.» sta per entrare nel suo quinto anno di vita. Quando nacque era lo specchio di una Associazione molto giovane che cominciava a espandersi disordinatamente senza la guida di principi, di esperienze e di strutture. Poi è cambiato e maturato, come è cresciuta e sta diventando adulta Alcolisti Anonimi, di cui è lo specchio. Prima è stato cambiato il formato della rivista e poi, lentamente, i contenuti.

Oggi i nostri lettori desiderano conoscere più le soluzioni che i problemi, più di sobrietà che di storie di ubriachi, desiderano leggere testimonianze sui Passi e sulle Tradizioni e sugli strumenti ed i principi del nostro Programma.

Il nuovo Insieme sembra sia piaciuto: lo dimostrano i 1200 abbonamenti dell'anno che si chiude. E noi vi ringraziamo, amiche e amici abbonati, di avere approvato tangibilmen-

te nell'85 le nostre iniziative.

Per l'anno prossimo noi ci proponiamo due obiettivi: di preparare sei numeri che vorremmo divenissero le più affascinanti riunioni di Gruppo cui abbiamo assistito (quelle, sapete, da cui si esce carichi di serenità), e di raggiungere i 2000 abbonamenti.

Ottocento nuovi abbonamenti in un anno: «e chi ce la fa?» (quest'ultima frase vi suona familiare?) Eppure, con un po' di buona volontà, non è una meta irraggiungibile.

Noi intanto abbiamo dimostrato la nostra mantenendo il prezzo dell'abbonamento a 15 mila lire anche se tutti i costi di produzione nel corso dell'anno sono sensibilmente aumentati.

Sta agli amici di Insieme di dimostrare la loro e di consentirci di compensare gli aumenti con ottocento abbonamenti in più.

Siamo più di 150 Gruppi: se ogni Gruppo sottoscrivesse due abbonamenti per regalare i numeri a due nuovi arrivati, saremmo quasi a metà strada. Siamo qualche migliaio di alcolisti recuperati: se solo la metà di noi volesse fare per le prossime Feste un regalo al

cento per cento A.A., e cioè abbonasse il proprio medico (quello che ci ha conosciuti sbronzi) ad Insieme (pregandolo di lasciarlo nella antichamera del suo studio) sarebbe fatta – e pensate che Dodicesimo Passo che dura tutto un anno. Amiche, amici: 15 mila lire! Sono tre serate al cinema (da soli), sei o sette settimanali, una modesta cena. È un sacrificio piccolo, piccolo, quello che vi chiediamo.

Ma, mettiamoci le mani sulla coscienza: è un sacrificio invitare un nuovo arrivato ad una riunione di Gruppo? O è lo scopo principale per il quale ci incontriamo? Sono domande e argomenti che affidiamo ai Rappresentanti di Insieme nei Gruppi, nella speranza che ormai tutti i Gruppi ne abbiano uno che stia provando la gratificante gioia del primo servizio in A.A.: che usino questi, e tutti gli altri argomenti che l'amore che hanno per A.A. suggeriranno loro per sollecitare le amiche e gli amici pigri, distratti, un po' avari ad abbonarsi e abbonare. C'è molto bisogno in giro per l'Italia di A.A. – nessuno meglio di noi lo sa – e, quindi, di Insieme che è una dimostra-

zione scritta di come A.A. funziona. E chi cerca di diffonderlo fra medici, addetti ai lavori (assistenti sociali, clero, magistrati, polizia, ecc.) o negli ospedali fa un dodicesimo Passo che dura nel tempo.

Vogliamo provare? Tutti assieme e ciascuno di noi separatamente. Siamo convinti che ce la dovremmo fare e che saremo sorpresi dei risultati. E contenti del lavoro fatto perché quando avremo raggiunto i 2000 abbonati noi non avremo chiesto all'Associazione di dare di più a Insieme ma avremo dato più Insieme all'Associazione.

Quindi amici Rappresentanti di Insieme nei Gruppi: in azione, e subito; se i nuovi ab-

bonamenti ci perverranno prima della fine dell'anno ci consentirè di programmare oculatamente la parte amministrativa e di cominciare a prepararvi qualche grossa sorpresa per il settimo anno di Insieme.

Insieme è uno strumento del Programma, un servizio per l'Associazione: quello di portare il messaggio di A.A. in forma di riunione di Gruppo scritta ai suoi lettori.

Aiutateci – e confortateci – a compierlo al meglio delle nostre possibilità.

*Il Direttore
e i Comitati di redazione
e amministrativo di
«Insieme in A.A.»*



*Auguri
di
Buone Feste*

Guardan/ domi dentro

La scoperta dell'amore

È stato duro buttar fuori – come ho ricordato nel precedente articolo – che avevo cominciato a bere perché l'alcool mi serviva prima di tutto per soddisfare il mio egoismo e per tacitare le mie laceranti contraddizioni.

È stato duro parlarne per giorni e giorni con altre persone: un amico alcolista, un sacerdote; soprattutto con Fausta, che aveva assistito, impotente, al mio crollo.

Ebbene, l'aver confidato ad altri i fatti più intimi della mia vita; l'aver raccontato – senza paura, pieno di vergogna – i miei torti, più che il mio esser vittima; e l'aver raccontato ciò

soprattutto alle persone di fronte alle quali avevo sempre voluto apparire diverso da com'ero in realtà, m'ha permesso di guardare il mondo in faccia, senza più dover abbassare gli occhi; m'ha concesso di star solo con me stesso, senza più paura del mio passato; m'ha consentito d'abituarmi a esaminare i miei possibili torti, più che le mie improbabili ragioni.

In pace con me stesso, mi son sentito pieno di desiderio di far qualcosa per gli altri, perché anche gli altri potessero partecipare al banchetto della mia sobrietà.

Questo desiderio di donar

me stesso agli altri, così come sono: con la mia generosità, ma anche con il pesante fardello di tutti i miei difetti, io l'ho chiamato Amore, così come sentivo ch'era Amore quello che gli altri donavano a me.

E nell'Amore ho individuato, col 3° Passo, il mio Potere Superiore, al quale ora mi rivolgo quando, e succede assai spesso, riflettendo sul mio comportamento (10° Passo), m'accorgo che sono ancora attaccato a qualcosa che fatico ad abbandonare perché soddisfa il mio egoismo o il mio amor proprio.

Chiedo, allora, al mio Potere Superiore (11° Passo) che mi renda disponibile a migliorare e, talvolta, m'accorgo che, mentre faccio l'11° Passo, mi sento davvero pronto a cambiare anche contro il mio interesse immediato (6° Passo).

Ma questa disponibilità l'ottingo non tanto adagiandomi nella pur necessaria riflessione, quanto cercando di far qualcosa (12° Passo) per dare agli altri almeno una piccola parte del tanto che io, dal 21 febbraio 1981, ho ricevuto in A.A.

Il miracolo è che, più cerco d'aiutare gli altri più m'accorgo che diventano meno ingombranti i torti che non mi riusciva di raccontare. Così riprendo e proseguo nel mio 5° Passo.

E più mi libero dei pesi e cresce in me il desiderio di trasmettere il messaggio agli altri, più mi sento pronto a che un Potere Superiore (7° Passo) elimini gli ostacoli che vi si frappongono.

Ho così scoperto – pur con tutti i miei limiti e le mie quotidiane manchevolezze, spesso assai gravi – la gioia di donare qualcosa del mio «didentro» agli altri, senza più nulla pretendere in cambio, nonostante la mia tendenziale ricerca d'una gratificazione; *sforzandomi, soprattutto, di non giudicare come il mio «dono» verrà utilizzato.*

Nell'impegno di non abbattermi per la modestia dei risultati ottenuti sulla strada del mio cambiamento, ma contento delle piccole, quasi impercettibili conquiste quotidiane, mi son sentito, a un certo momento, pronto per l'8° e il 9° Passo. È successo quando ho avvertito l'esigenza di non lasciare più nulla di sporco die-

tro di me. E, proprio come dice il nostro «Grande Libro», quest'esigenza cresceva a mano a mano che cercavo di donare qualcosa di me agli altri, perché, nel momento stesso in cui praticavo il 12° Passo, sentivo che mi stavo liberando di tante incrostazioni.

Ho, in pratica, capito che dovevo comportarmi con gli altri come, col 5° Passo, avevo cercato di comportarmi con me stesso.

Ho fatto così il mio 8° Passo e, quando mi sento pronto, faccio piccoli tratti del 9°, per me assai impegnativo anche perché è grande il numero di persone che mi sentivano predicare bene e mi vedevano, invece, razzolare male.

Nel fare l'elenco delle persone che potevo aver offese, comprese quelle che già m'avevano perdonato e quelle felici della mia sobrietà, sono partito dalla convinzione ch'io dovevo coraggiosamente fare piazza pulita del mio vecchio modo di ragionare, di pensare, di vedere le cose, di giudicare gli altri, di sputare sentenze, dal momento che, se avevo offeso in bevuta, era perché il bicchiere, rompendo le mie paure, m'aveva consen-

tito d'essere quale io ero nel mio intimo.

Non ho offeso, umiliato, addolorato, esasperato perché ero in bevuta, ma perché mentre ero in bevuta usciva l'altro, quello ch'io tenevo nascosto per timidezza, vigliaccheria, insicurezza. Ed è questo che io devo cambiare.

Domandare scusa non avrebbe, infatti, senso alcuno se io non fossi disposto a cambiare.

Per questo, io credo di dover esaminare il comportamento che ho tenuto anche nei confronti di chi m'avesse già perdonato.

Non farlo, sarebbe un altro atteggiamento di vigliaccheria, di fuga; un assolvermi in nome del mio alcolismo; un arrogarmi il diritto d'essere giudice di me stesso; un respingere, nei fatti, l'invito al mio cambiamento che viene dal messaggio di A.A.

o o o

Quello che ho raccontato – in questo e nei precedenti due articoli – è una descrizione, nonostante tutto per sommi capi – del dono che A.A. mi ha fatto.



Che stia uscendo dal problema? Quest'anno non ci ha dato la bambola!

C'è voluto molto tempo perchè io riuscissi a cogliere il senso del nostro Primo Passo; credo d'esserci riuscito quando, riflettendo sul mio passato, ho avvertito tutti i limiti

della mia persona. In quel momento, mi son sentito come svuotato delle mie certezze e pronto a cercare in me e fuori di me una nuova «Verità».

Non sono in grado di dire se

io abbia trovato questa «Verità». So, invece, d'aver finalmente scoperto, accettato e ammesso anche di fronte a un altro essere umano i miei limiti e i miei torti. In questo, io credo, sta tutta la forza che ora sento di possedere.

In mezzo all'umiliazione del mio fallimento, nel bel mezzo d'una vita disperata, ho trovato la serenità il giorno in cui ho sentito il bisogno di conoscermi perché desideravo e volevo essere diverso.

Oggi penso che io posso anche essere la persona più imperfetta del mondo, ma quando, attraverso me, parla la soddisfazione d'aver incontrato me stesso, non sono più io che parlo, ma è la bellezza d'una Verità: *accettati qual sei, per cambiare un giorno alla volta.*

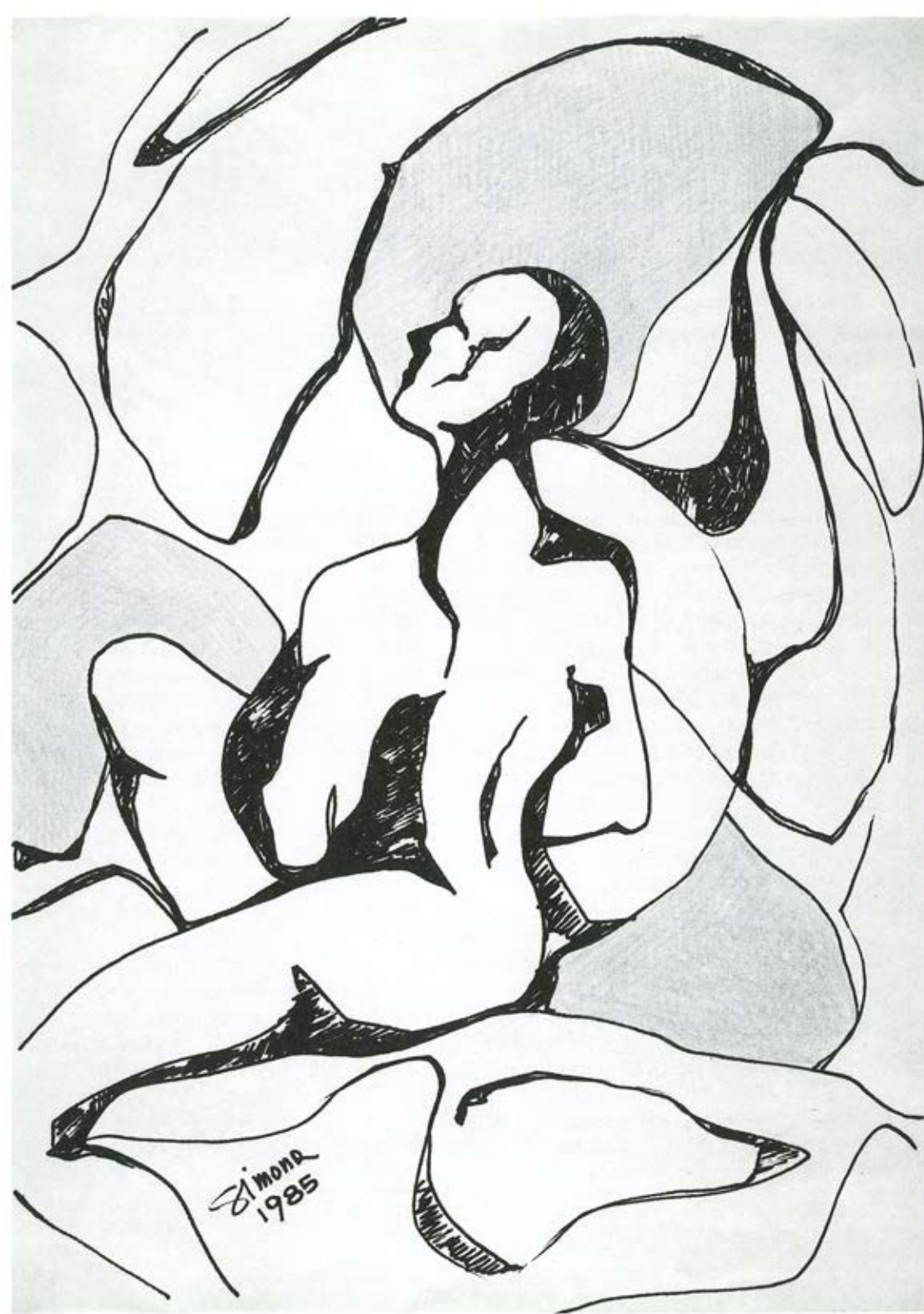
Ero un vile, un insicuro, un immaturo: oggi mi sento semplicemente coraggioso, perché coraggio è anche cercare di conoscersi, di cambiare, di dare agli altri un po' di noi stessi, lasciando i risultati, *con animo profondamente disarmato*, nelle mani di chi è più potente di noi: Chiunque Egli possa essere.

Quando io, alcolista, penso

da un lato alla mia piccolezza, dall'altro alle speranze che sono nate attorno a me, anche nel mio Gruppo, non resto sbalordito e non mi rifugio più in una finta schermaglia di «vanitosa professione di modestia», ma mi rendo conto, con profonda gratitudine, che queste speranze non sono riposte in me, nella mia persona, ma attraverso me affondano nel messaggio che sgorga da A.A.

Un messaggio che, lungi dal darmi tranquillità e pace, come volevo all'inizio della mia vita in A.A., mi offre invece laceranti conflitti con me stesso, alternative sconcertanti come quella insita nella Preghiera della Serenità; occasioni uniche per restare sì alcolista fino in fondo, ma, attraverso la scoperta della potenza dell'Amore, del gusto di servire, della ricerca d'un rigore spirituale, per farmi concludere che l'immatunità, l'insicurezza, il narcisismo, l'egocentrismo sono lampadine che, pur restando per sempre dentro di me, possono venire spente, così da non condizionare più la mia vita.

Emilio - Mantova



Ogni giorno è Natale in A.A.

Mi chiamo Gorgia, sono un'alcolista,

Dic. 81, sono dieci mesi che non bevo, ho Fede in A.A., so, ne sono certa, assolutamente, che quanto più m'atterrò al Programma, tanto meno m'avvicinerò al bicchiere. Posso essere incerta, e lo sono, su molte cose ma, vi sono nella mia vita due punti fermi: Che sono un'alcolista e che devo la mia vita ad A.A. Sto bene come mai prima d'ora, sto bene ma... s'avvicina Natale. Non mi sono mai piaciute le feste e, mano a mano che i giorni passano sento in me, sempre più pressante, una sorta di disarmonia; v'è anche in casa un'atmosfera di timorosa attesa e ne comprendo il significato: «Questo è sempre stato un periodo disastroso! Come sarà questa volta? Durerà? Non durerà??» Ed io a

rispondere in silenzio: «Oggi sì!! Domani non so ma oggi SÌ!!!» Non è proprio ANSIA, è un riverenziale timore, riesco anche a non sciupar troppo i miei oggi per questo piccolo-grande nodo che non si scioglie; non sono troppo sicura da essere spavalda e non sono tanto impaurita da essere paralizzata. Credo sia abbastanza logico che le emozioni e le abitudini erranee che mi sono trascinate dietro tutta la vita non siano sparite di già ma, il fatto è che si stanno riaffacciando con un po' troppa prepotenza: La fretta per gli acquisti, l'allegria esagerata atta a mascherare il vuoto interiore, l'invidia, dietro lo snobismo, per coloro che credono e hanno almeno un giorno di pace che io non ho avuto mai, sono cose antiche di cui ho paura. Io non credo in que-

stà divinità e non ne comprendo perciò il significato; ci sono però moltissime esteriorità che costringono e assillano chiunque a doverci far caso. Mi rendo conto che sono solo affari commerciali che ben poco hanno in comune con la spiritualità dell'avvenimento, eppure ne sono sempre rimasta coinvolta pur essendo scontenta proprio per il fatto d'essermi fatta coinvolgere.

Ci sono troppe cose, troppo trambusto, per me è una commedia troppo chiassosa ma, priva di senso. Ho paura di tornare a recitare presa dalla confusione e l'eccitazione generale. Certo. Sono preoccupata.

E rivedo all'indietro i miei Natali in Al-cool:

'80 Sono disperata, non voglio vivere e non m'hanno lasciato morire, ma quest'anno sarò brava, lo giuro, quest'anno non rovinerò le feste a nessuno, quest'anno sarò buona. Lo giuro. E poi...

'79 Sono furba, non bevo da due settimane ed ho la pelliccia nuova

'78 Ho fregato tutti, non si sono accorti che ho bevuto.

'77 Sono bravissima, è da

un po' che non bevo e sotto l'albero ho trovato uno zaffiro con brillanti.

'76 Sospettano ch'io abbia bevuto, siamo a pranzo dalla suocera, non si fidano forse della mia cucina?? Vadano al diavolo loro e tutte le feste.

'75 Non sono ubriaca, festeggio semplicemente il Natale e, non è colpa mia se i tortellini sono crudi, se l'arrosto è bruciato, se un contorno è salato e l'altro senza sale, se il vino è così rosato e leggero...

'70 Da ottobre sono mamma e giuro su mio figlio che non mi ubriacherò più, mai mai più, ora però finisco questa bottiglia e la nascondo bene bene poi, devo fare un milione di cose... Accidenti all'albero sempre maledettamente grande e maledettamente vero, accidenti allo spostare dei mobili per farci posto, accidenti alle palline stregate che mi scappano dalle dita, accidenti...

Manca qualche anno?? Per Bontà Divina ci sono le amnesie che stendono un velo pietoso su tante cose. E che dire dei molti regali alle molte persone che odio? Ma, debbo farmi perdonare tanto da tanti. E desiderare un Natale da cartolina illustrata e allo stesso

tempo aver voglia di fracassare tutto, o, ancora peggio, non aver voglia di nulla perché nulla ha sapore nemmeno la vita? E gli anni di prima, quando il bere non era ancora tanto grave, non sono forse trascorsi tutti sulla medesima falsariga?? Certo che sono preoccupata in questo dicembre 81, anno del mio giro di boa, mi rendo conto di non sapere come affrontare questa massiccia dose di festività.

Però, e sembra un nonsenso, in quest'inquietudine sono tranquilla, so che piano piano riuscirò a superare questo e altro, quelli che sono venuti prima lo hanno detto e dimostrato e io Credo a questo. Ci credo non in modo razionale, l'intelletto ha ben poco a che vedere con la Fede o meglio, la sola ragione non è sufficiente.

E una sera qualunque, al gruppo, arrivano dei marinai della VI flotta USA.

Peggy, Ken, David e Rich. Ken parla abbastanza bene l'italiano perciò caffè e chiacchiere, riunione, preghiera e ancora chiacchiere e... e Babbo Natale travestito da marinaio mi dona, avvolto in carta oro e fiocco rosso, un bellissi-

mo: «Sai Giorgia, ogni giorno è Natale in A.A.»

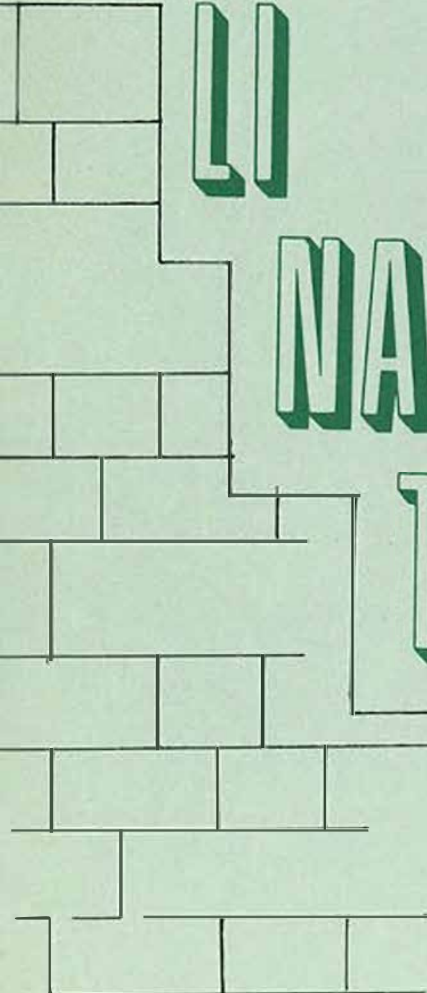
E la mia mente diviene un'enorme bocca aperta e mi cadono i paraocchi e il Natale diviene **IMPORTANTE**. Il Natale, la Nascita, la Natività, non i doni, non l'aria scintillante della città, non l'albero, non il pranzo ma, il Natale di per sé. Il Natale con il suo significato d'Amore, portatore di Pace e di Speranza di Pace. Pace in terra, in terra qui e adesso, non nei secoli a venire, non solo in cielo: qui, adesso, per gli uomini di buona volontà. Questo è il Natale per me: L'inizio della testimonianza d'Amore, di Speranza e di Pace e, per me, A.A. è parte di questo poiché sia pure con i limiti, le debolezze e gli errori, squisitamente umani, A.A e gli A.A. sono proprio questo: testimonianze, testimoni morti e viventi d'Amore, di Speranza e di Pace in terra, finalmente, per gli uomini di buona volontà.

Ed è Natale ogni giorno ed ogni giorno è Natale in A.A.

Grazie ancora Rich, Buon Natale ovunque tu sia. Buon Natale a tutti e anche a me. Bacioni con fiocchi e stelline.

Giorgia - Trieste





SCALI NATURALI

Mi chiamo Carlo e sono un alcolista. Quando ho cominciato a bere, non lo ricordo; il giorno che sono uscito da quell'inferno sì: 10 ottobre 1983 a mezzogiorno.

Gli ultimi anni ero costretto a bere al mattino e a digiuno per neutralizzare i sintomi del bere del giorno precedente.

Cosa ho fatto e quante ne ho combinate non lo ricordo, per me è un buco nero nella mia vita.

Sono stato fortunato (l'unica fortuna) in quel periodo a non perdere la famiglia e il lavoro; avevo perso invece tutti gli amici, da cui mi ero staccato perché intuivo le loro tacite obiezioni; altri li evitavo di proposito, e ruppi ogni rapporto con quelli le cui critiche

maggiormente mi turbavano. Paradossalmente questo faceva parte di un tentativo, arduo e destinato a fallire, di difendere la mia reputazione sociale e, inavvertitamente, mi trovai «soggetto del sovrano Dio Alcool, cittadino tremante del suo folle regno» e «la bruma raggelante della solitudine calava su di me. Diventava sempre più spesso, sempre più nera».

Ero rimasto solo, sconfitto, chiuso nel mio orgoglio, schivo e altero, doloroso e negativo, senza un domani. L'alcool si era presa la mia dignità, i miei amici, la mia salute.

Ogni giorno bevevo dicendo: mi sento meglio; oppure: fammi fare ancora un altro goccio, tanto domani per me sarà un altro giorno.

Momentaneamente ne trovavo sollievo, «poi, al solito, sopravveniva l'odio e l'orribile risveglio in cui mi trovavo di fronte i quattro spaventosi cavalieri dell'Apocalisse: il Terrore, lo Smarrimento, la Frustrazione e la Disperazione».

Finalmente venne quel giorno, quando con diffidenza varcai la soglia del gruppo A.A. di Terni dove si stava svolgendo una riunione.

Sono passati due anni da quella sera, e se oggi sono riuscito a scrivere queste poche righe, lo devo ad A.A. che ha saputo farmi uscire dall'alcolismo fino ad oggi.

Da quel giorno ho cominciato a vedere un po' di luce, la stessa penetrata nel mio cuore e... perché no, anche nella mia cantina dove passavo gli ultimi giorni del mio alcolismo attivo.

Ora le mura sono crollate e mi sono accorto che al di fuori di essa esiste il mondo, esiste una vera vita, dove ogni giorno nascono nuovi problemi, ma so come affrontarli, senza ricorrere «al sovrano Dio Alcool», perché mi sono incamminato lungo una scalinata leggera dai gradini profondi, ornata da tanta umiltà e da tanto Amore, una scalinata tanto alta che forse non riuscirò mai a salire per poter arrivare al suo ultimo gradino.

Non mi accorgo di salire, sembra una ascesa lenta, ma se guardo in basso, se guardo il «mio fondo», allora sì che mi accorgo di avere fatto di scalini con la guida del programma di A.A.!

Carlo - Terni

OMBRE E LUCI SU UN VIALE

Mi chiamo Fiorenzo, sono alcolista e posso dire di aver bevuto tutta la vita. Sin da giovane bevevo più di tutti i miei amici; mi sentivo superiore a loro in tutto, forse perché allora l'alcool riusciva ancora a darmi una carica, con la quale riuscivo a modo mio ad affrontare situazioni incredibili.

Col passare del tempo però quella carica si trasformò in fallimento completo; mi ritrovai sfuggito dagli amici, le persone che ancora cercavano di aiutarmi le odiavo. Il mio ego



era ferito, la famiglia stava andando a rotoli, il posto di lavoro era in pericolo i medici mi consigliavano di smettere di bere, ma io ritornavo sempre alla bottiglia, finché un giorno anche il mio fisico crollò; fui ricoverato in clinica. Qui tutti i giorni chiuso in me stesso, facevo delle passeggiate in un viale che allora vedevo tetro pensando a quello che avevo perduto a quello che potevo perdere di quel poco che mi rimaneva. Bestemmia-vo per quanto mi era negato dalla vita, una vita che era diventata un baratro di angoscia paralizzante. Qui in questo viale ho trovato un amico con il quale mi sono aperto; l'amico mi guardava negli occhi lucidi per le lacrime, ho avuto un sussulto: che mi capisse perfettamente?, a questo punto l'amico mi raccontò un'esperienza molto simile alla mia, era un A.A. e mi assicu-

rò che se veramente avessi avuto il desiderio di smettere di bere, A.A. non mi avrebbe abbandonato. Da quel momento ho incominciato a sentire un po' di sollievo e a pensare che avevo trovato qualcuno disposto a capirmi e ad aiutarmi. Uscito dalla clinica con l'aiuto dell'amico cercai il gruppo più vicino al mio paese e cominciai a frequentarlo assiduamente; ora dopo 18 mesi di sobrietà ho rivisto quel viale, non mi sembra più così buio e tetro, ma bensì pieno di luce e di vita, e di gioia di vivere; ho capito che la vita è meravigliosa.

Adesso, che ho ritrovato buona parte di ciò che avevo perduto e soprattutto la sobrietà, ringrazio A.A., il Potere Superiore e l'amico.

Grazie A.A., grazie amico.

Fiorenzo - Como

Non dobbiamo mai lasciarci accecare dalla sciocca filosofia che siamo le vittime impotenti del nostro patrimonio ereditario, della nostra esperienza di vita e di ciò che ci circonda – che queste sono le sole forze in grado di prendere decisioni per noi. Questa non è la strada per la libertà. Dobbiamo credere che possiamo veramente scegliere.

Da come la vede Bill

DA DOVE VENGONO LE PAROLE

La storia apparsa in un recente numero (Febbraio 1960) di «Grapevine» sulla vita di A.A. in una riserva indiana richiamava alla mente una storia vera che è divenuta quasi una leggenda qui nel sud-est.

Tre indiani Papago una sera erano presenti a una riunione. Due erano molto giovani, e uno era molto vecchio. Dopo, entrambi i giovani strinsero calorosamente la mano dell'oratore e si profusero in ringraziamenti. Anche il vecchio indiano disse qualcosa nella sua lingua, e uno dei giovani tradusse all'oratore nel modo seguente: «Egli dice che non sa

cosa dici, ma che gli piace da dove vengono le parole».

Noi, in questa associazione, abbiamo appreso l'arte dell'ascoltare, e il risultato è stato meraviglioso! Questo è uno dei grandi dividendi che molti di noi non tengono abbastanza in considerazione. Vi siete mai trovati in una tranquilla, piacevole conversazione con un altro membro di A.A. quando le cose subiscono un improvviso cambiamento? Voi ascoltavate avidamente l'altro; poi vi scopriste mentre dicevate cose che stupivano voi stesso. Qualcosa sembrava scaturire da tutto ciò, e vi era una semplice naturalezza nella lunga pausa che seguiva.

Se questo vi è accaduto allora voi sapete uscire da una tale situazione con una sensazione di piacere inebriante, la sensazione che, per un attimo, siete stati veramente vicini a un Potere Superiore. Vi siete mai trovati a scrivere una lettera a un vecchio amico A.A. quando i vostri pensieri e le vostre meditazioni su di lui si mettono a fuoco e la vostra lettera prende una svolta emozionante? Avete realmente ascoltato dei ricordi; avete ascoltato e li avete compresi; e il vostro in-

tero messaggio ne risulta diverso.

Vi siete mai trovati a parlare con un anziano quando la qualità del suo ascoltare sembrava cambiare l'intera vostra linea di condotta? Forse vi stavate sentendo terribilmente dispiaciuti per voi stessi e intendevate confidare tutte le angosce che vi avevano fatto diventare l'attuale alcolista sobrio. Forse desideravate almeno un po' di simpatia. Ma poi, col comprensivo amore della sua completa attenzione, il vero stato delle cose gradualmente cominciava a farsi chiaro in voi. Voi non avevate poi bisogno di simpatia. O, forse, avevate scovato questo anziano per confessare qualcosa che non potevate più tenere nel vostro cuore.

Voi non eravate affatto sicuro di avere il coraggio di raccontare quanto in basso eravate caduto, e iniziavate evasiivamente, non sicuro né di voi né del vostro amico. Ma la completa e tranquilla attenzione del vostro amico sollevava il chiavistello della porta; essa si apriva silenziosamente; e tutto ciò che stavate trattene-
ndo precipitava fuori. Ora era fuori, ora era finito, e voi

vi eravate sentiti un po' come morti, forse; ma nei pazienti, gentili occhi del vostro grande e comprensivo amico, nei quali difficilmente avevate osato all'inizio alzare i vostri, voi scoprivate che eravate ancora amati e persino vivevate una vita sobria, che tanti non arrivavano mai a conoscere.

Sì, uno dei grandi veri doni, in questa associazione di persone reciprocamente interessate è il dono dell'arte di ascoltare. Quante volte avete sentito gente dire di non avere mai visto un uditorio così profondo e affabile come quello di un gruppo A.A.? E come è vero che quasi tutti preferiscono ascoltare che condurre la riunione. Ma il nostro bisogno di ascoltare va oltre le riunioni e il parlare con gli amici.

Uno degli amici diceva: «Nessun uomo può elargire in opere buone più di quanto non abbia ricevuto con la meditazione». Noi abbiamo bisogno dell'11° passo e di un maggior contatto cosciente con il Divino Ascoltatore. Allora la nostra serenità apparirà; allora il nostro aiuto agli altri avrà qualità.

T.C.
da Grapevine - Maggio 1960



INSERTO DA STACCARE

**QUI
AL-ANON**



INSERTO DI INSIEME N. 6



NOVEMBRE-DICEMBRE 1985

auguri, auguri, auguri, auguri

dare qualcosa agli altri

A Rimini quest'anno siamo riusciti a dedicare qualche ora ad un programma spirituale (II° e III° passo). Era stato proposto per la necessità che si sente in giro di fare questi due passi che vengono trattati raramente (se non mai) nei gruppi. Certo l'argomento è molto «scottante» soprattutto per le persone che hanno forse paura di mettersi in discussione e che essendosi sempre ritenute piccoli «dei» hanno paura di dover lavorare troppo su se stessi. Sono loro infatti che riescono sempre ad evitare questi argomenti nelle riunioni.

E poi c'è il problema di non riuscire, forse da parte di tutti, a considerare ben distinta la «spiritualità» dalla «religione».

Il tempo a Rimini è stato poco e per forza gli interventi sono stati limitati. Poiché la

necessità di approfondire questi passi è generale faccio la proposta di continuare il discorso di Rimini qui su queste pagine. Non dovrebbe essere difficile per nessuno, bastano poche righe.

Forza! mandate le vostre esperienze, collaborate tutti! Tutte le testimonianze sono utili a tutti, nessuno è migliore o peggiore di un altro, tutti abbiamo da imparare dagli altri ed anche da dare qualcosa agli altri. Anzi propongo di fare subito lavorare i consiglieri nazionali: ognuno di loro «deve» impegnarsi a trovare almeno 5 testimonianze, nella propria regione! Magari anche testimonianze fatte nei gruppi, insieme.

Sarebbe bello chiedere alla redazione di fare un fascicolo solo per queste nostre testimonianze. Ci vuole solo un

po' di buona volontà e generosità.

Un'altra proposta per incrementare un po' gli scritti all'Insieme: chiedo a tutti gli Al-Anon che negli anni precedenti hanno avuto incarichi di qualche responsabilità a livello nazionale, regionale od anche solo nei gruppi, di farci

conoscere le loro esperienze di servizio.

È servito alla loro crescita quel servizio?

Potrebbe essere anche un modo per incoraggiare altri Al-Anon a fare qualche cosa e ad assumersi qualche incarico.

Gianna (Milano)

IL NUOVO CENTRO NAZIONALE

Segretario nazionale: Gianna (Milano) voti 44

Segretario coordinatore: Mariangela (Como) voti 75

Tesoriere: Federico (Domegliara) voti 60

Consiglieri nazionali (rappresentanti distrettuali)

Dania (Udine)

Rita (Montecchio)

Carmen (Oderzo)

Enrica (Novate Milanese)

Vincenzo (Bergamo)

Elisabetta (Parma)

Ada (Perugia)

Gina (Roma)

Annamaria (Reggio Calabria)

Probiviri: Paolo (Saronno) voti 68

Mario (Roma) voti 63

Giancarlo (Milano) voti 63

Leonella (Roma) voti 42

Angela (Milano) voti 31

Delegato ai servizi mondiali: Fernando (Perugia) voti 67

Pubblichiamo, nella speranza di farvi cosa gradita, la prefazione delle memorie di Luisa, un libro edito nel 1979, che stiamo traducendo per voi.

Questo racconto della mia vita con Bill è scritto nella speranza che darà coraggio a quelli di voi che vivono le stesse difficoltà della vita insieme ad un alcolista come ho fatto io.

Anche quando non riuscite a vedere una via di uscita, mai abbandonare la speranza. Gli alcolisti anche se apparentemente un po' stravaganti, sono spesso persone magnifiche, che cercano nell'alcool qualche sublime obiettivo che inevitabilmente li sfugge. La vostra vita può essere molto più ricca nel futuro perché soffrite ora. La guarigione di Bill avvenne nonostante la mia presenza. Quantunque ciò fosse quello per cui mi ero impegnata durante la nostra vita coniugale: io ero andata, in questo contesto, proprio nella direzione sbagliata. Il mio amore, oltre che molto profondo era anche possessivo e il mio «ego» era così grande che sentii di poterlo

Luisa rac



cambiare così come io credevo dovesse essere.

Una gran parte della storia è centrata su Bill. Sono certa che capirete come Bill fosse la mia vita. Perciò molto di questo libro è dedicato agli alcolisti anonimi, dato che nei primi diciassette anni della ripresa mia e di Bill non vi era nes-

conta....



suna associazione per le famiglie degli alcolisti. L'idea di Al-Anon germogliò in questo periodo, ma essa non prese forma fino al 1951. A.A. fu pertanto il mio primo amore. Quantunque non alcolista, io mi sento, ancora oggi, tanto membro di A.A. che di Al-Anon, almeno nello spirito.

La grande lezione che ho appreso dice che noi non possiamo cambiare un altro essere umano. Solo noi stessi. Vivendo la nostra vita al meglio delle nostre capacità, amando profondamente e non cercando di plasmare un'altra persona secondo i nostri gusti, noi possiamo aiutare non solo noi stessi ma anche gli altri.

Quando questo progetto iniziò, circa tre anni fa, mi fu offerta l'opportunità di avvalermi dell'opera di diversi raffinati scrittori per scrivere un libro tratto dalle mie memorie. Sono sicura che uno di loro avrebbe potuto produrre un'opera letteraria molto più curata e scorrevole di quanto potessi fare io. Ma io volevo scriverlo da sola, soprattutto per mettere in comune direttamente e onestamente con i lettori la mia propria esperienza personale con le mie stesse parole secondo il modo di Al-Anon di A.A.

Queste pagine riflettono un po' dell'amore che io sento per tutti gli A.A. e gli Al-Anon, sia che essi leggano queste pagine o meno. Ma per quelli che lo faranno spero che la mia testimonianza abbia un significato.

UN'ALTALENA DI SPERANZA

Ecco qua, io mi presento: sono Armida uno dei tanti membri di Al-Anon.

La mia vita? Un'altalena di speranze, delusioni, disperazione e, finalmente, di serenità.

Vorrei partire col mio racconto dalle parole del sacerdote alla celebrazione del mio matrimonio: «Uniti per sempre, nella buona e nella cattiva sorte, finché morte non vi separi».

Quante volte queste parole mi sono tornate alla mente, nei momenti bui in cui, guardando mio marito, sentivo di odiarlo. Sì, proprio odiarlo per aver preso gli anni migliori della mia giovinezza ed averli calpestati. Mi sono sposata a 22 anni col mio vestito bianco, piena di speranza in un futuro che ero certa sarebbe stato meraviglioso. Ci volevamo bene e questo a me, ingenua e sprovvista ragazza, bastava a superare qualsiasi difficoltà.

Dopo dieci mesi meravi-

gliosi, nacque una splendida bambina; mi consideravo fortunata ed ero convinta di aver trovato l'uomo migliore del mondo. Dopo 18 mesi però, rimasi di nuovo incinta e fu allora che cominciai a notare in mio marito dei comportamenti anomali, non conformi al suo carattere.

Dopo otto mesi nacquero due bellissimi bambini, ma la situazione continuò a peggiorare. Io, oltre alla casa, dovevo badare anche al negozio, e adesso c'erano tre bambini cui pensare; a volte mi assaliva la disperazione.

Ancora non avevo capito che mio marito aveva un grosso problema: «L'ALCOOL».

Capitava spesso che gli regalassero, per il lavoro che svolgeva, bottiglie di vino e liquori; ne aveva la casa piena, ma non attribuivo certo a questo i suoi sbalzi di umore.

Dall'inizio della nostra vita in comune, mio marito mi aveva sempre aiutata, si diletta-
va spesso a cucinare e gli

riusciva benissimo ma, piano piano, cessò di fare anche questo.

I nostri tre bambini erano di una vivacità incredibile, penso che pagassero in questo modo la pesantezza del clima familiare che si era creato. Cominciai a notare che le bottiglie di liquore finivano troppo in fretta e, piano piano, cominciai ad insinuarsi in me il dubbio: MIO MARITO BEVEVA.

Rendermi conto di questo e piombare nella più nera disperazione fu tutt'uno. Mio marito si ammalò, fu ricoverato in ospedale e, senza preamboli, il medico gli disse che doveva smettere di bere. A casa ero sola con i miei tre bimbi, e la vergogna mi faceva chiudere in me stessa. Sì, la vergogna, perché come per tutti il bere era per me un vizio.

Non riuscivo a chiedere aiuto perché avrei dovuto spiegare troppe cose per essere aiutata. Inventavo castelli di bugie per proteggere mio marito, senza capire che così non avrei risolto niente.

Mio marito tornò a casa, ma la pace durò poco. Egli riprese a bere ed io vedevo cre-

scere i miei bimbi in un clima di astio, di litigi e questo portava svariati problemi scolastici che cercavo di risolvere senza riuscirci. A volte penso che sì, un destino esiste e, come si dice nel nostro benvenuto, non c'è disperazione che possa essere diminuita.

Leggevo un settimanale e mi trovai davanti la lettera di una donna come me, con i miei stessi problemi, che cercava aiuto. C'era un numero telefonico come risposta. Composi quel numero telefonico tremando; una voce amica mi rispose: mi chiamo Angelo ed ho avuto gli stessi problemi di suo marito, ne sono venuto fuori da circa tre anni. La speranza cominciò a crescermi dentro e, nello stesso tempo, la paura che mio marito non avrebbe accettato di ammettere di avere bisogno di aiuto. Cominciammo a frequentare i gruppi A.A. ed Al-Anon ed io riuscii finalmente a dire le cose che tenevo sepolte dentro di me considerandole una vergogna. Mi insegnarono che mio marito non era un vizioso ma un malato e cominciai a guardarlo con occhi diversi. Lo vedevo partire al mattino bello dritto,

INSERTO DA STACCARE

con gli occhi limpidi e lo vedevo tornare con quel luccichio che diceva chiaramente la sua sconfitta. AL-ANON insegna a vivere per se stessi ed a lasciare che gli altri vivano la loro vita; per un po' ci sono riuscita, ma non dimenticato il mio obiettivo: farlo smettere di bere. Faticavo ad ammettere di essere impotente di fronte all'alcool e che non avrei mai io potuto aiutarlo a ritrovarsi. Gli amici di AL-ANON sono stati meravigliosi, non mi hanno mai lasciata sola col mio problema. Gesù dice: «bussate e vi sarà aperto». Ebbene io posso dirlo: ho bussato in AL-ANON ed ho trovato sempre una risposta. All'inizio la Norma, la Edda, poi la Lucia, tutte capivano! Cosa dire poi di Anna che io considero la mia madrina in AL-ANON: le telefonate che ci siamo scambiate non si contano, le percepiva la mia incapacità ad accettare e mi aiutava, mi sosteneva mostrandomi la strada che anche lei cercava.

Non sono stati da meno gli A.A., Angelo, Mario, Giulio, Tobia, Ivo che si sono prodigati in tutti i modi senza stancarsi mai dedicando spesso, a

mio marito, le loro serate libere.

Mio marito, finalmente decise di disintossicarsi, aiutato dal dottor Chiodini.

In questo momento, mentre sto scrivendo, sono cinque mesi e mezzo che mio marito non beve. Non abbiamo più avuto un litigio ed in casa è tornata la pace. Quando lo vedo chiacchierare con i ragazzi mi sembra di sentire una musica.

Non ho mai avuto tanta memoria, ora più che mai ho dimenticato le cattiverie che ci siamo detti anzi, all'inizio del mio racconto, ho detto che mio marito ha rovinato i miei anni più belli. Ora non lo penso più; penso che siamo stati vittime di una malattia che finalmente oggi si può sconfiggere aiutandoci, volendoci bene. Auguro a mio marito e a me stessa di continuare su questa strada. Certo non posso sapere cosa sarà domani, ma cercherò di vivere un giorno alla volta, un'ora alla volta, un minuto alla volta.

Ieri è già passato, domani deve ancora venire, ed io intanto vivo per oggi.

Vi abbraccio con affetto.

Armida



Fallo per te

Fallo per te! Mi dissero alla mia prima riunione A.A. Dove sono mai capitata? Mi chiesi. Questo è un gruppo di persone egoiste. Pensano solo a se stesse!

Non riuscivo a concepire di smettere di bere per me stessa.

Per me, verso cui provavo più forte che mai l'odio, il disprezzo, il disgusto, il desiderio di farmi ancora del male, di buttarmi ancora via. Farlo per mio figlio invece significava fare qualcosa di utile. Sentirmi buona, altruista.

Per me non valeva la pena.

No, non funzionava. Se lo fai per qualcun altro, questo prima o poi ti delude e tu che fai? Ti dici: ecco, non valeva

la pena di smettere per lui. E ritorneresti a bere.

Farlo per un'altra persona significa aspettarsi un'eterna gratificazione da lui. Saresti delusa. Ma se lo fai per te, se il tuo atteggiamento comincia a cambiare e cominci a essere più serena anche gli altri staranno meglio, non ti pare?

Così mi dissero in A.A. No, a me non pareva, ma continuai a frequentare le riunioni, senza perderne neppure una. Avevo smesso di bere ma nient'altro cambiava in me. Ma ora so che qualcosa invece c'era. Andare alle riunioni voleva già dire pensare un po' a me stessa. Trovavo degli amici e non volevo perderli. Erano come un raggio caldo che pian

piano e inavvertitamente scioglieva quel ghiaccio e quella solitudine sempre conosciuta. C'è voluto tempo e ricadute prima di accettare di essere alcolista e con questo l'accettazione di me stessa.

Ho cominciato a volermi bene a capire quel «fallo per te».

Ho cercato di cambiare maturando, di correggere i miei difetti.

I primi due anni le cose sono andate benino, senza grossi problemi, ma sapevo che, come a tutti, anch'io avrei avuto dei dispiaceri, dei dolori e volevo trovarmi pronta ad affrontarli con un po' di serenità. E sono arrivati, l'arresto di mio figlio, la prossima separazione da mio marito. Con il primo, a cui ho scoperto di volere più bene che mai, ho oggi ottimi rapporti. Con il secondo che da tempo non amo più e da cui non sono più amata, ci lasciamo in amicizia e con rispetto reciproco. Lui ama un'altra e trovo giusto che sia felice. Devo ammettere però che provo un po' d'invidia, anch'io provo il desiderio di essere amata. Un amore che è forse, bisogno di tenerezza e, perché non dirlo?, an-

che di sesso. A volte provo un attimo di paura, che la gioia di essere amata, di essere fra le braccia di un uomo che amo e che desidero possa essermi negata, che sia troppo tardi. E pensando a quella gran parte della mia vita buttata via e vissuta tanto male, si fa sentire più intenso che mai il desiderio, oggi che sono sobria, di sentire il calore di una carezza, la dolcezza di un bacio dato e ricevuto con amore e mi sento un'ingrata, perché per un giorno come questo avrei dato una volta, dieci anni della mia vita e anche tutta. Penso allora alle altre cose sentite in A.A. Non angosciarti per ieri e non aver paura di domani, *vivi oggi*.

un'alcolista anonima





perché

sto male?

Mi chiamo Roberta e sono un'alcolista.

Per rientrare a casa dal gruppo mi ci vuole mezz'ora di strada.

Sto male. Non ho voglia di cantare. Non ho nemmeno voglia di ascoltare musica, eppure l'ascolto sempre; ho solo voglia di capire perché sto male.

Ho fatto le mie ventiquat-

tr'ore, ma perché sto male?

È più di un anno che non bevo, ma perché sto male?

C'era festa ed eravamo in tanti stasera, ma perché sto male?

Scendendo le scale per uscire dal gruppo, proprio all'ultimo gradino, mi chiedo, con la sottile voglia di lasciarmi andare: «e se tornassi a bere?».

E di colpo mi sento assalire

da un senso di nausea, di solitudine profonda e buia, ho la sensazione sgradevole del vuoto attorno, tutte cose che avevo dimenticato da più di un anno.

La risposta è no, non voglio tornare a bere; ma perché sto male?

Ed ecco farsi avanti quei comodi paraventi, reali, miei, frutti di un lento e onesto riscoprirmi, ma pur sempre paraventi.

Lei, che aspettavo si accostasse per due chiacchiere, mi ha solo salutata.

Lui, che avrei voluto mi portasse i saluti di Tizio, non mi ha detto niente.

Lei e lui, che aspettavo rispondessero sì al mio invito, rientrano subito a casa. Ecco sto male perché sono egocentrica e perennemente alla ricerca di gratificazioni immediate. Io che ho sempre bisogno di certezze, di assoluti, riesco ad aggrapparmi solo alle cose più inconsistenti.

Ma non mi basta.

O forse sto male perché sono sola; sì sarà per questo.

Stupida, eri sola anche prima e non stavi male.

Cerco un maledetto perché a questo malessere quando,

con dolcezza ma senza esitazione, da dietro quei paraventi di egocentrismo, insicurezza, solitudine e falsa autonomia, sporge l'immagine limpida di chi, dopo la preghiera della serenità, mi ha chiesto: «Roberta, vai tu sabato a...?».

Ne sento anche la voce.

Mi rivedo al rallentatore rispondergli a stento sì, con il viso senza espressione. Gli rispondo sì per non deluderlo, per non sembrargli quella che sono. Un'egoista.

Ma dentro c'è il «non ho voglia» della mia indolenza, il «non mi va» della mia presunzione, il «non vorrei» della mia volontà arrugginita, il «no» del mio egoismo.

Quell'immagine limpida è la risposta al mio malessere.

Grazie amico.

Per avermi disturbata nella mia isola di indifferenza di stasera, per avermi fatto sentire da dentro la mia gabbia di egoismo la voce del prossimo, per avermi scosso dal torpore di un benessere non guadagnato. Sarebbe bastato un sì detto dalla volontà, un sì a una piccola rinuncia, a una briciola di sacrificio, un sì detto tempo fa, ripetuto giorno

per giorno, ventiquattr'ore alla volta, proprio come il no al primo bicchiere.

Capisco che quel sì sofferto, ma ripetuto ogni giorno con costanza e col sorriso sulle labbra, è una di quelle monete, piccole ma piene di valore,

che AA mi ha dato per comprare la mia sobrietà.

Rientro a casa, il malessere lascia il posto a un po' di luce, mi viene voglia di scrivere.

Agosto 1985.

Roberta - Treviso



Mi dispiace, Mario non c'è. È andato a una riunione A.A.

Un problema nella vita di Gruppo

«Il contenuto di questo scritto vale soprattutto per me e cercherò di tenerlo a mente».

Per il nostro benessere e per quello delle persone che ci attorniano nelle riunioni di Gruppo sembrerebbe indispensabile essere *sinceri*.

Sempre? Le banalità possono essere ignorate, spesso però si creano situazioni difficili; ad esempio allorché un pizzico d'ipocrisia, probabilmente inconscia, s'insinua in dialoghi che esaltano uguaglianza e fratellanza.

La situazione è analoga se la foga oratoria c'induce ad assumere atteggiamenti pedagogici e ci dimentichiamo che di fronte abbiamo persone identiche a noi e non dei ritardati mentali. Tale atteggiamento se non offende, annoia, sottrae alla riunione troppo spa-

zio e impedisce agli altri, forse irritati dall'altrui comportamento, di esporre pacatamente le proprie idee. Idee che, esternate al momento del proprio turno, gratificherebbero e darebbero la sicurezza di aver speso bene le ore trascorse in assemblea.

Qualcuno poi, a volte, dimentica che entrando in A.A. lasciamo sì, fuori dall'uscio, posizione sociale e culturale ma è opportuno tenere presente in tutti i casi, l'educazione e lo spirito democratico, pilastri portanti dell'Assicurazione. Intemperanze o trivialità possono nauseare qualcuno che, a lungo andare, potrebbe abbandonare le riunioni con possibili catastrofiche conseguenze.

Vi è infine chi, sempre inconsciamente, manifesta il desiderio di mantenere o accede-

re alle cariche sociali, senza rendersi conto che stà tentando a tutti i costi di riscaldare quel «piedistallo» dal quale già una volta siamo rovinosamente precipitati. E comportandosi in questo modo amareggia chi sta tentando di vedere A.A. nella sua vera luce.

Chiediamoci: in presenza di tali situazioni dobbiamo essere sinceri e dire a chi sbaglia che sta danneggiando gli altri? Una perentoria risposta affermativa sembrerebbe giustificata. Ma... e se l'individuo «toccato» ne esce abbattuto o infuriato (rammentiamo gli aspetti della nostra malattia) quali danni ne potrebbe riportare? Tacere e tollerare, allora? Non è sempre possibile. Dopo lunga sopportazione scoppierebbe la ribellione e il «male» potrebbe reinvestire il «tollerante» o il «provocante», se non entrambi.

E allora dobbiamo essere sinceri o tenerci il «magone» dentro? Personalmente paragono la sincerità a un farmaco che danneggia se somministrato *maldestramente* o in *dosi eccessive* ma il cui mancato impiego *aggrava sicuramente* la malattia.

«SINCERITÀ SÌ» quindi,

perché insincerità è sinonimo di falsità.

Ricercare però: giusta dose, tempo e modo di somministrazione.

Certamente non si porrà il problema «sincerità SÌ o NO» se in riunione ricordiamo che tutti hanno il diritto, che è anche un dovere, di trovare il proprio spazio, se rammentiamo che le idee degli altri vanno *comunque rispettate* e le decisioni della maggioranza *democraticamente accettate*, se lasciamo fuori dalla portata il frasario disdicevole e infine se ci rassegniamo ad attendere il nostro turno per ricevere, per meriti e non per ambizione, il fardello di capo-servitore.

Ma la nostra «crescita» è lenta e soltanto il concime «tempo» può accelerarla. Quindi se quanto ho appena auspicato dovesse rivelarsi solo una speranza ricordiamoci la nostra Preghiera che sentita con intima convinzione ci rinfrancherà, e proseguiremo il nostro faticoso cammino.

*Una voce del Gruppo A.A.
«Vita Nuova»
Pordenone*

Accettare le cose che non posso cambiare

Sono Novella, sono un'alcolista.

Quando entrai a far parte di A.A., la prima cosa che imparai a memoria, è stata la bellissima Preghiera della Serenità; e, pur non comprendendone appieno il significato, la dicevo e la dico tuttora in continuazione, e posso dire che mi ha aiutata e mi aiuta molto.

Accettare le cose che non posso cambiare!

Ma quali?

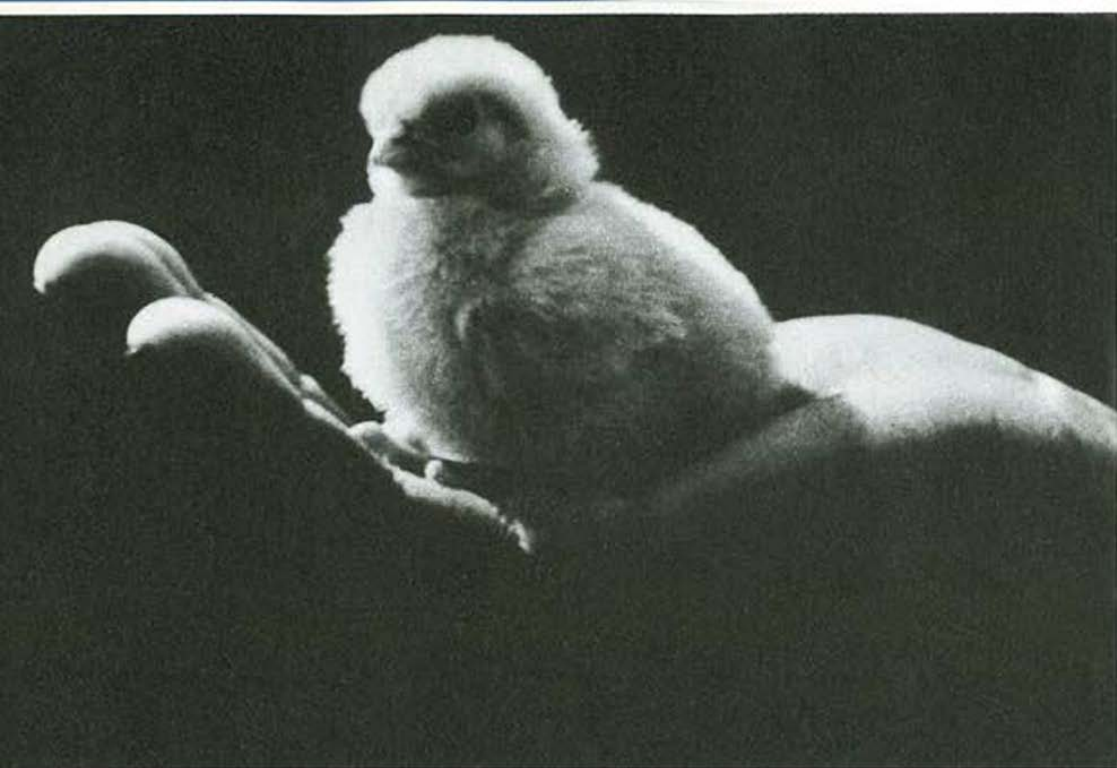
Quando entrai a far parte di questa vita, del mondo, di un mondo a me sconosciuto, così come mi erano sconosciute le persone che mi circondavano, molto spesso mi sono ribellata!

L'essere riuscita a lasciare

l'alcool, il vedere in me una certa trasformazione, un certo cambiamento della mia presunzione, mi faceva credere di avere il diritto, di cambiare il mondo e le persone che mi circondavano.

Credo di avere perso un sacco di tempo nel tentativo di fare questo, mettendo molto meno impegno a cercare semplicemente di cambiare Novella.

La mia maggiore difficoltà, è stata, e sta tuttora in questo, nell'accettarmi per quella che sono, con i miei pregi, i miei difetti, i miei limiti. Sapevo, però, che avevo, se solo volevo, anche la possibilità di migliorarmi, e sì, anche di cambiare un po'.



Cambiare il mio modo di pensare, di ragionare, di agire, ridimensionare un po' tutto, e non con la fretta.

Non mi è stato, e non mi è tuttora facile, ma non è nemmeno così difficile o impossibile, come mi era sembrato che lo fosse all'inizio. Si tratta sempre di metterci un po' di buona volontà, e di non fermarmi alla prima difficoltà e non illudersi quando ci si sente così a posto da non ritenere necessario continuare il lavoro di recupero iniziato.

Solo quando sarò riuscita ad accettare con serenità me stes-

sa, riuscirò meglio ad accettare gli altri, e sì, perché no, anche sperare che qualcosa cambi, non perché lo voglio io.

Se fin d'ora ho capito almeno questo devo dire un Grazie ad A.A., ai miei amici, al bellissimo programma, alla «terapia» dei 12 passi.

Ma sarà bene che io alzi lo sguardo al mio Potere Superiore, che mi metta nelle sue mani, e pregare col cuore: Signore, dammi la serenità, la forza, il coraggio e l'accettazione.

Novella - Udine

RIFLESSIONI SULL' UMILTÀ

«Il vero umile non sa di esserlo!» - Ignoro chi ha coniato questa frase ma è certamente scaturito dalla mente di un saggio.

Avendo ricordato tale citazione, dovrei ora rinunciare a parlare di «Umiltà» in quanto intendo esprimere il mio pensiero su qualcosa che non conosco essendone privo, poiché se l'avessi non saprei di averla.

È un giro di parole complicato ma può essere lo spunto per dare inizio a una riflessione su questa virtù auspicabile

in tutti ma indispensabile per noi alcolisti.

Ci ritroviamo oggi, chi più chi meno, fisicamente «nel mezzo del cammin di nostra vita», spiritualmente bambini.

E come loro, osservando e assimilando, dobbiamo «crescere».

Per raggiungere questa maturità in A.A. abbiamo appreso che non dobbiamo esaltarci delle nostre capacità, anzi dimostrare la nostra capacità di valutarci come poveri esseri privi di tutto.

«Sii umile»: mi fu subito

detto, e il compito mi apparve facile. Non ci vuole molto, pensai, per dimostrare esteriormente sottomissione nei riguardi degli altri ed è facilissimo chiedere perdono degli errori commessi, seppellendo velocemente i ricordi angosciosi di un passato privo di dignità.

Ma non fu così! Mi resi conto che la vera umiltà era un traguardo pressoché irraggiungibile. Riconobbi la mia totale incapacità e, scoraggiato, seguitai a parlare di questa virtù agognata convinto di non potermene mai impadronire.

Passò altro tempo e a un tratto mi sovvenne alla mente una frase: «Chi si esalta, sarà umiliato; chi si umilia, sarà esaltato!».

Esaltazione spirituale, che ci può rendere meno faticoso il resto del nostro cammino, che ci farà chiudere, quando verrà l'ora, serenamente gli occhi e, per chi crede, accompagnerà lo spirito nell'aldilà.

La mia mente si aprì giorno dopo giorno e ogni qualvolta riesco nel mio intento di sentirmi intimamente, veramente umile, mi sento più leggero e ho la sensazione di elevarmi verso la salvezza. Ma in alcuni

periodi gli «scivoloni» sono più lunghi dei «balzi in avanti», a un metro percorso verso l'alto se ne intercalano due verso il basso. Ma non mi perdo d'animo: l'esperienza che scaturisce dagli errori commessi mi sorregge. E qual gioia provo allorché riesco a porgere le scuse e quando il mio «Io» non prevale: ora so quanto una vittoria di Pirro lascia la bocca amara!

Rileggendo le prime frasi di questo scritto rammento che non saprò mai se riuscirò a raggiungere la vetta, perché se così fosse ne sarei conscio.

Ma una verità la so ormai: è solo attraverso l'umiltà che si ottengono le vere vittorie, quelle che danno una qualità diversa alla vita.

*Una voce del Gruppo AA
«Vita Nuova» - Pordenone*



SODNO DI NATALE

Sentii festosa ma lontana la campana della chiesa. Ricordai che mi ero proposto di andare, a mezzanotte, alla Messa di Natale. Mi alzai dalla poltrona in cui ero sprofondato e in fretta mi preparai e uscii. Tenevo gli occhi aperti a fatica e mentre scendevo le scale mi chiesi: dormo ancora o sono sveglio? Aprendo il portoncino che dà sulla strada fui abbacinato da una luce bianca: era caduta la neve. Ne era caduta così tanta, nelle poche ore che avevo dormito, che aveva ricoperto tutto: i davanzali, i cornicioni, i tetti delle case, le guglie e il cam-

panile della chiesa. Era una chiesa antica che troneggiava sulla piazza e vi si accedeva salendo una lunga scalinata che finiva in un ampio sagrato. Ma proprio lì, rannicchiato su se stesso, c'era un uomo in terra. La barba arruffata e i capelli lunghi e neri; un forte odore di alcool, a me ben noto.

Capii che si trattava di un barbone, forse ubriaco. Di solito se ne vedo uno per la strada passo oltre limitandomi a dire: «poveretto».

Ma quella notte, la notte di Natale, provai una sensazione diversa. La mente tornò indietro andando a pescare nei ri-

cordi del mio passato. Rividi me stesso di qualche anno fa e se non fossi cambiato oggi anch'io, probabilmente sarei un «barbone». Ma – qualcuno – mi ha aiutato in tempo indicandomi la strada del «Gruppo». Già! Ma quest'uomo perché non è venuto mai in A.A.? Si sarebbe certamente salvato, mi chiesi a mezza voce. La risposta giusta, a questo e ad altri perché, non sarebbe giunta mai se non mi fosse venuta in aiuto la mia... coscienza, apparsami come un Babbo Natale con il vestito rosso, la barba bianca, e il cappuccio con in cima la pallina a pendoloni, che mi disse: Vuoi sapere perché quest'uomo si è ridotto così? Ebbene te lo dirò io. Nessuno è andato mai a trovarlo negli ospedali dove era ricoverato né, tantomeno, qualcuno si è mai avvicinato a lui, quando, ubriaco, veniva scacciato dal lavoro, dalla famiglia e spesso perfino dalle osterie. E tu ogni volta che vedevi uno ubriaco «tiravi di lungo», giustificandoti: Ma sì, cosa vuoi che capisca in questo stato, se desidera smettere lo dica e io lo aiuterò. E pensare, riprese a dire la mia coscienza, che a volte sarebbe

bastato infilargli in tasca un biglietto del «Gruppo» con l'enunciato e il numero di telefono; oppure parlargli un momento della tua storia; oppure, oppure... insomma di occasioni ne avresti avute tante. Si è vero, le risposi, ma questo sistema non dà risultati: sì e no uno su dieci verrebbe o telefonerebbe, ma comunque non è sicuro che funzioni. Ma essa ribatté subito: non importa, anche se fosse uno su cento a recepire il messaggio, oggi, forse avremo un «barbone» in meno. Chissà, magari proprio questo.

Annichilito da tanta amara verità e da una punta di rimorso, abbassai gli occhi sull'uomo che dormiva in terra e vidi che si stava svegliando. Ehi, amico, dissi sommessamente inchinandomi su di lui, sarà bene che vi alziate altrimenti vi prenderete un malanno.

E a te che importa? Mi rispose con la voce roca guardandomi con gli occhi piccoli e rossi. Mi importa e come. Anch'io quando bevevo mi addormentavo per la strada. E tu perché bevevi? ribatté lui. Bevevo per gli stessi motivi tuoi. E poi...? Sì... insomma, come hai fatto a smettere? Mi



hanno aiutato altri amici che erano stati come me e come adesso sei tu. E ora tu vorresti aiutarmi? domandò ironico. Almeno parliamone, azzardai, non ci costa nulla. Non mi rispose, si accucciò di nuovo e seguì a dormire.

Dal portone della chiesa, che un chierico spalancò, giunse un gran fascio di luce riflettendosi sul sagrato, facendo risaltare la scura figura del «barbone». Provai una stretta al cuore, ma la musica dell'organo che già si diffondeva nell'aria, mi indusse ad entrare: la Messa era iniziata.

Trovai posto in fondo alla chiesa gremita e di lì, allungando il collo, riuscivo a stento a vedere il tabernacolo e il sacerdote.

Lo scampanellio dell'elevazione mi trovò a testa china e assorto nella preghiera, ma sussultai quando una mano si posò leggera sulla mia spalla. Mi volsi e riconobbi il «barbone» che avevo lasciato sul sagrato. Si era ravviato i capelli, allacciato il colletto della camicia; e pareva che i suoi occhi fossero meno rossi.

Un largo sorriso gli riempiva il faccione rubizzo. Sai ci ho ripensato, mi sussurrò al-

l'orecchio. Dopo la Messa parliamo un po', ti va? Gli sorrisi dicendo di sì con il capo. Le voci del coro si unirono alla musica dell'organo cantando: Tu scendi dalle stelle, o Re del cielo...

Non è difficile capire che stavo sognando. Ma quanta verità c'era in quel «Sogno di Natale» Una verità che solo noi alcolisti sappiamo capire. Ma attenzione, non è un rimprovero, no. È solo un invito (che faccio soprattutto a me stesso). Nella lista delle visite che faremo ad amici e parenti, in occasione del Santo Natale, mettiamoci anche un alcolista nel problema. Negli ospedali, nelle cliniche, vicino casa, per la strada, dove volete: ce ne sono tanti. Ma facciamolo prima che diventino dei «barboni». I sogni di Natale non si ripetono.

Auguri, per voi e per un buon dodicesimo Passo. Buon Natale.!!!

Fernando - Roma



I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:

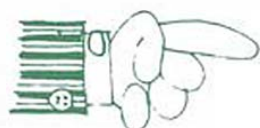


— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

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

Natale - È vero che è meglio donare che ricevere doni: una comune esperienza nostra in questi giorni.

Abbiamo donato la nostra sobrietà? e la nostra forza? la speranza a chi è disperato? Non dimentichiamoci - ricordano Giorgia a pag. 10 e Fernando a pag. 33 - che per noi ogni giorno è Natale.

Il programma - L'art. di Emilio a pag. 4 completa l'esame dei mezzi e dei doni che il programma ci offre quando si cerca di applicarlo nella sua globalità. È una ricerca che non finisce mai, come non finiscono mai i doni che ne possiamo ricevere.

L'Umiltà - Ancora qualche pensiero su questo tema nell'art. a pag. 31: il clima del Presepio si addice a qualche riflessione.



È Natale, amiche e amici: tempo di festa e di doni.

Celebriamo assieme e con festosa gratitudine il nostro recupero alla vita, i doni che il programma ci ha fatto.

Se abbiamo messo in pratica i suoi principi, «noi capiremo che cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace». Non è questo lo spirito del Natale?

E ricordiamoci in questo tempo di scambi di doni che ce n'è uno, preziosissimo, che possiamo fare solo noi a chi lo vuole e lo cerca disperatamente: il dono della sobrietà. Sia il nostro responsabile impegno per l'anno che comincia, un giorno alla volta.

I più affettuosi auguri di salute e di serenità.

Buon Natale e buon Anno





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.

**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 Care amiche ed amici, dalla Redazione
- 4 Guardandomi dentro, di Emilio
- 10 Ogni giorno è Natale in A.A., di Giorgia
- 14 Scalinatella, di Carlo
- 16 Ombre e luci su un viale, di Fiorenzo
- 18 Da dove vengono le parole, da Grapevine
- 22 Fallo per te, di un'alcolista anonima
- 24 Perché sto male?, di Roberta
- 27 Un problema nella vita di Gruppo, di una voce
del Gruppo A.A. «Vita Nuova» di Pordenone
- 29 Accettare le cose che non posso cambiare, di Novella
- 31 Riflessioni sull'umiltà, di una voce
del Gruppo A.A. «Vita Nuova» di Pordenone.
- 33 Sogno di Natale, di Fernando
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- II Dare qualcosa agli altri
- III Il nuovo centro nazionale
- IV Luisa racconta
- VI Un'altalena di speranze