

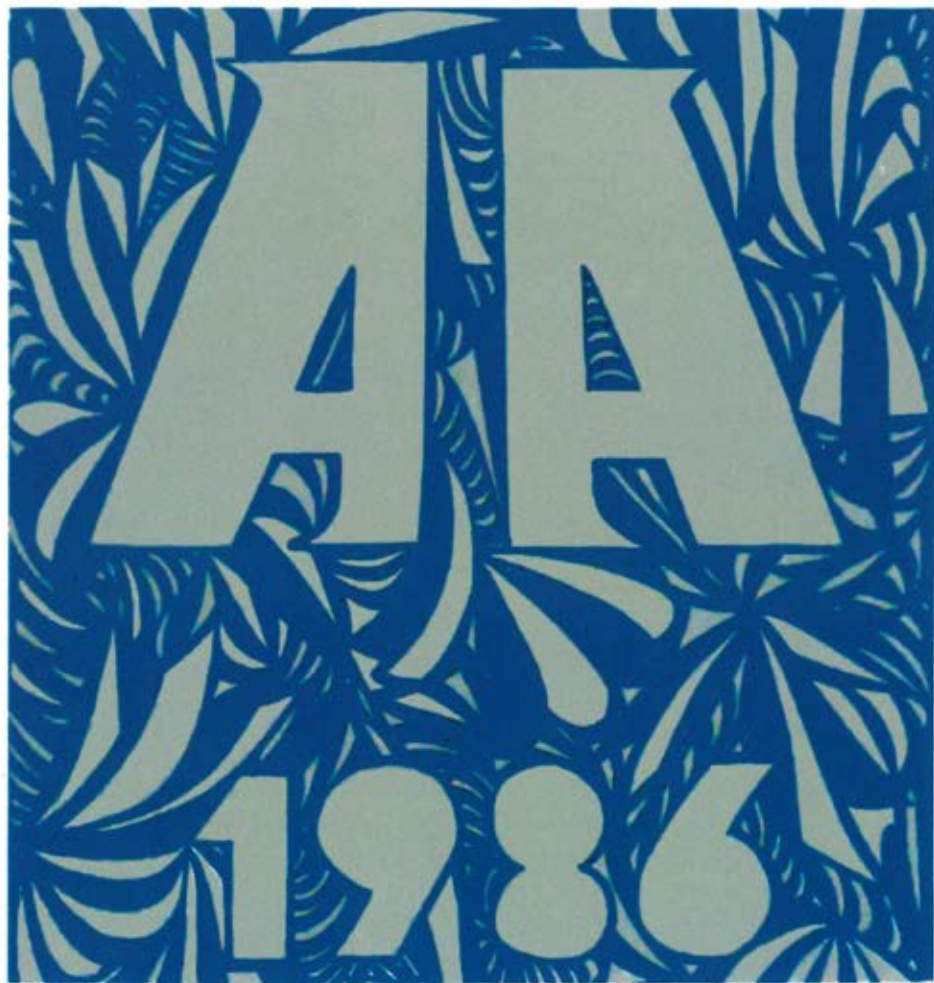
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1986



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 recuperare 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

ALCOLISTI ANONIMI vista da un medico alcolista

Trovarsi dall'altra parte della barricata, ovvero vestire i panni del paziente, è un'esperienza che ha sempre turbato il medico, tanto da indurlo spesso a lasciare una testimonianza scritta sul rapporto vissuto con la propria malattia, sia questa un cancro, una tubercolosi e perfino una malattia mentale.

Che io sappia, però, nessun medico, almeno in Italia, ha mai narrato il proprio alcolismo e soprattutto se, e come, sia riuscito a superare questa malattia definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità «inguaribile, progressiva e mortale».

Ho colto pertanto con piacere, ma anche con timore,

l'invito rivolto a me, medico e alcolista, di parlare del *mio* alcolismo e soprattutto del *mio* recupero avvenuto tramite Alcolisti Anonimi.

Timore dovuto non tanto a vergogna di palesare un problema ancora da molti ritenuto infamante (soprattutto se a soffrirne è un medico), quanto alla difficoltà di parlare serenamente e obiettivamente di una terapia nella quale io sono parte in causa.

Mi limiterò pertanto a raccontare cosa sia significato per me l'incontro con Alcolisti Anonimi, senza descrivere dettagliatamente gli scopi e il funzionamento di questa Associazione assolutamente particolare.

La storia del mio alcolismo non ha nulla di caratteristico: è stata un lento scivolare dalla normale condizione di bevitore sociale (per il quale l'alcool è un piacere per il palato o una consuetudine culturale) a quella di bevitore dipendente. Dapprima l'alcool poteva essermi necessario solo per superare particolari stati emotivi, alla fine mi fu necessario semplicemente per continuare a vivere.

● Ormai obbligato a bere an-

che durante il lavoro, il mio alcolismo divenne oggetto di riprovazione per gli altri e di angoscia per me, che tentavo di mitigare con l'assunzione di altro alcool.

Convinto dal mio primario, mi feci ricoverare in un'elegante clinica privata, protetto da sguardi indiscreti, con la ferma intenzione di parlare poco di alcolismo e molto di depressione, problemi esistenziali, ecc.

Credo che uno degli aspetti più sconcertanti nel curare un alcolizzato sia questo: rendersi conto che il paziente mente con sistematica costanza e faccia tosta circa il suo problema alcolico. (Molto più tardi in A.A. ho saputo che questo non è un segno di depravazione, ma un sintomo della malattia alcolica).

A chi mi voleva sinceramente curare io fornivo dati falsi, indizi fuorvianti, per far apparire l'alcool come un epifenomeno, e non come la sostanza del problema.

Non c'è quindi da stupirsi se le cure non avessero effetto. I ricoveri si susseguirono in ambienti sempre meno esclusivi: dalla camera privata alla corsia comune, fino al lettino vo-

lante in corridoio: ero diventato in tutto eguale a quegli alcolizzati-barboni irrecuperabili che io stesso avevo visitato infinite volte prima di perdere il lavoro.

Fu mentre mi trovavo in queste condizioni che un amico medico mi consigliò di provare a frequentare il gruppo degli Alcolisti Anonimi. Accettai poco convinto, e per nove infernali mesi feci atto di presenza alle loro riunioni, durante le quali, sempre continuando a bere, passai al microscopio tutto il loro programma, non per ricavare un aiuto per il mio alcolismo, ma per dimostrare razionalmente che con me non «poteva» funzionare.

La loro terapia consisteva in un programma di recupero spirituale che mi pareva semplicistico e privo di solidità scientifica.

Ma intanto «loro» stavano bene, mentre io precipitavo.

Eppure gli amici di A.A. non mi fecero l'onore di considerarmi un caso disperato: ero un normale alcolista, solo un po' duro di testa. Più tardi ho sentito una battuta secondo la quale in A.A. esistono tre categorie di soggetti «difficili»: i

preti, gli omosessuali e... i medici. Appunto.

Infine venne il momento in cui non ne potei più di bere solo per dimenticare di essere un alcolizzato, e provai a chiedere veramente aiuto ad A.A. Allora capii che solo la mia presunzione aveva impedito che mi sentissi come loro e che solo loro erano in grado di aiutarmi, perché nessuno conosce un alcolista meglio di un altro alcolista.

Infinite volte mi era stato detto: «tu non devi bere se no tua moglie... se non la tua salute... se no il tuo lavoro... se no, se no...» In A.A. mi fu detto: «Se ritieni di avere il nostro stesso problema (ma guarda che solo tu puoi deciderlo), se vuoi, puoi fare come noi che abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e proprio per questo abbiamo scelto di non bere. Sappiamo che per te l'alcool è più necessario del pane, ma abbiamo visto che se mettiamo in comune le nostre esperienze e le nostre forze l'ossessione del bere sparisce. Non solo, ma mettendo in pratica il nostro programma di recupero spirituale, che non consiste in una serie di ordini

imposti dall'esterno (o da qualche filosofia o credo religioso) ma semplicemente in proposte suggerite, scoprirai di poter condurre una vita utile, normale e gioiosa, astenendoti dall'alcool un giorno alla volta».

Può sembrare la scoperta dell'acqua calda, ma bisogna ammettere che fatta da persone che hanno passato una vita ad autodistruggersi, è l'inizio della rivoluzione.

Il primo passo è stato accettarmi alcolista, senza riserve, e quindi accettare tutto me stesso e la realtà in cui vivo.

Poi ho iniziato a lavorare sui miei difetti di carattere, perché a causa di essi ero insoddisfatto della realtà che tentavo di modificare con l'alcool. Ho passato dei momenti molto duri nel ricucire i rapporti con chi mi stava vicino e nel ricostruire da zero la carriera, ma so che sono stato

sempre in grado di compiere delle scelte serene, libere e responsabili grazie alla filosofia di vita di A.A.

Molti anni fa un non-alcolista amico di A.A. ebbe a dire: «le vostre disgrazie sono diventate le vostre fortune; voi siete dei privilegiati». In effetti il mio privilegio consiste nell'aver potuto ricavare una non comune ricchezza di vita da un'esperienza distruttiva.

Ricordo che un mio primario diceva agli infartuati che stavano per lasciare l'ospedale: «Per alcuni di voi l'infarto può essere stata l'occasione per scoprire una nuova dimensione di vita, per riaccostarsi a interessi e affetti da tempo dimenticati».

Così per me l'alcolismo attivo è stato il prezzo pagato per imparare a vivere. In Alcolisti Anonimi ho capito che di questo prezzo devo rendere grazie a Dio.

un alcolista anonimo

*Non c'è parcella per la
nostra chirurgia dell'anima*

Don. Bob S. - co-fondatore di A.A.

Facevo pena perfino al mio cane

Mi chiamo Luciano e sono un alcolista. La mia storia è forse più dura di altre ma ha un nesso con tante storie simili. Cominciamo da 17 anni. Mi arruolai volontario nei carabinieri. Non bevevo, a quell'epoca. Mi congedai a 30 anni e incominciai a lavorare in un ente statale. È iniziato da allora il mio avvio all'alcolismo. Al mattino quando andavo al bar con gli amici, invece di bere il caffè come tutti, mi facevo un aperitivo. Dopo soli due anni, quasi senza me ne accorgessi, ero diventato un cliente fisso del bar che era il mio secondo ufficio. Tra una

pratica e l'altra infatti andavo a bermi un bianchetto. La faccenda si aggravava sempre di più. Per reagire decisi di licenziarmi. Infatti attribuivo al tipo di lavoro che facevo questa mia necessità di andare continuamente a bere qualcosa di alcolico. Conoscevo già da un anno quella che sarebbe poi diventata la compagna infelice di ben dieci anni della mia vita. In pochi anni, dopo il licenziamento cambiai molti lavori e tra un lavoro e l'altro mi dovevo decidere a ricoveri per disintossicarmi.

I tentativi fatti da mia moglie per farmi smettere di bere

non si possono contare, ma tutti si dimostravano inutili. Ricordo che una volta, in occasione della festa di San Valentino, mi regalò una moto di grossa cilindrata. Non servì a nulla. Invece di ubriacarmi a Bassano andavo a Valdobbiadene. Ero nel frattempo diventato padre per due volte. Una mattina, in uno sprazzo di lucidità aberrante, preso da innumerevoli rimorsi, tentai di suicidarmi. Era il primo tentativo. Mi ritrovai in manicomio. Non auguro a nessun uomo di entrare in uno di quei posti in cui non si vive, ma si vegeta. L'alcolizzato in quelle situazioni vive imbottito solo di farmaci e di odio. Quel calvario, ricordo adesso, durò un paio d'anni. Una volta uscito cercai di ricominciare tutto daccapo. Ormai però non c'era più nulla da fare.

Il mio povero cervello era occupato dall'ossessione alcolica. Ben presto mi ritrovai attaccato alla bottiglia. Il serpente alcool mi stava portando alla distruzione. Ormai avevo stancato tutti, anche quelli che mi volevano bene. Non lavoravo più. Mia moglie doveva pensare a tutto. Odia-vo anche lei, solo perché alla

mattina prima di andarsene mi raccomandava di non bere. Per sua fortuna e se ne tornò a casa dei suoi genitori con le bambine. Si chiuse in tal modo una parentesi della mia vita di alcolista.

Ero rimasto in quell'appartamento grande con il cane. L'unico amico che avessi, che non mi faceva mai la paterna-
le, non mi sgridava, non mi faceva raccomandazioni. Mi seguiva invece ovunque andassi. Però ben presto sia io che il cane dovemmo andarcene di là. Non riuscivo a pagare l'affitto, né la luce. Venni sfrattato. Mi aiutarono i miei genitori che mi diedero una stanza. Il cane aveva la sua cuccia in giardino. Riuscivo a controllarmi nel bere.

Passai un periodo di sogno. Mi ero anche trovato una donna, un lavoro. Volevo dimostrare ai miei che tutte le colpe erano di mia moglie.

Riuscii a farcela per due o tre mesi. Poi l'alcool riuscì ad avere ragione della mia resistenza. In poco tempo ricominciai a combinare guai peggiori di prima. I miei furono costretti prima a spedirmi in cantina, poi fuori, in macchina.



Andò a finire che io dormivo per terra e il cane in macchina. Si avvicinava l'inverno 1980. Girovagavo tra una bettola e l'altra, ero sempre ubriaco, avevo perso ogni senso della realtà, coscienza dei valori della vita.

Non sapevo dove andare a dormire. Pensando con la mia povera mente malata ritenni che avrei dovuto fare qualcosa

per finire in prigione. Almeno lì mi daranno da dormire, riflettei. Diedi fuoco a un capanno. Ma non bastò. Al terzo tentativo riuscii a farmi mettere dentro. Ero soddisfatto. Direi anzi che in quel periodo trascorsi i sei mesi migliori della mia vita di alcolizzato. Lì mangiavo (prima stavo anche venti giorni senza assumere cibo), dormivo in un

letto. C'era un bagno. Avevo da tempo dimenticato che esistessero queste comodità. Uscii nel marzo 1981 pieno di buoni propositi. Mi fu sufficiente entrare in un bar per dimenticarli tutti.

Ritornai a dormire in macchina. Per un po' il Comune di Cassola mi diede un posto dove dormire. Non servì a nulla. Ero sempre ubriaco. Una mattina ero in aperta campagna assieme al cane. Mi ero disteso per dormire. Il cane continuava a guardarmi fisso con i suoi occhi lucidi. Sembrava mi volesse dire qualcosa. Io intuì che gli facevo pena. Alla fine abbaiò parecchie volte con disperazione. Poi si allontanò. Non l'ho più rivisto. Non piansi quando se ne andò la moglie con le figlie. Lo feci invece in quell'occasione. Ero solo, barbone e alcolizzato, con una grande confusione in testa. Ero indeciso tra buttarmi dal ponte o chiedere di essere ricoverato. Il mattino successivo andai da mia moglie. Le chiesi dei soldi per recarmi a Cittadella dove avevo un caro amico medico. Mi accolse con sorpresa; pensava fossi morto! Verso sera questi venne da me e mi spie-

gò che da qualche tempo all'interno dell'ospedale funzionava un gruppo di alcolisti anonimi. Mi venne da ridere. Pensavo ai tentativi inutili compiuti da tanta gente, da mia moglie, dai medici. La sera stessa però andai alla prima riunione. A distanza di anni non so ancora spiegarmi la sensazione provata entrando.

Mi sembrava di essere tra gente conosciuta da sempre anche se era la prima volta che vedevo quei volti. Tutti portavano le loro esperienze. Nessuno mi giudicava. Tutte le storie avevano aspetti simili. Alla fine entrò un alcolista che aveva da raccontare delle esperienze simili alle mie. Anch'egli aveva conosciuto la strada, la miseria, la fame. Era l'11 maggio 1981. Da quel giorno non ho più bevuto. La mia non è stata una privazione, ma una liberazione da una schiavitù. Dove c'era l'odio ora c'è l'amore. Per me. Per gli altri. Per tutti. Dopo un anno ho ricostruito la mia famiglia con la moglie e le figlie che tanto avevano sofferto per causa mia.

Luciano - Bassano

l'alcolista attivo e l'ultima speranza

Pubblichiamo l'esperienza di un amico che frequenta un nostro gruppo ma continua a bere.

Molti di noi oggi sobri hanno fatto la stessa esperienza, ci sembrava di essere diversi; che non ce l'avremmo mai fatta, ma ora camminiamo sereni nella nostra sobrietà.

Ce la possiamo fare tutti, basta seguire il programma.

Sono un alcolista attivo. Da circa un anno frequento le riunioni saltuariamente a causa delle mie continue ricadute.

Credo di non farcela, ma gli amici del gruppo cercano di aiutarmi e confortarmi ansiosi di vedermi prendere una decisione.

Da circa cinque anni a questa parte le ricadute continue mi fanno sembrare impossibile un ritorno alla vita normale e serena.

Gli ospedali non mi vogliono più ricoverare, i medici si sono stancati delle mie falsità, i familiari hanno fatto l'abitudine a vedermi sempre in uno stato pietoso pur avendo fatto di tutto per aiutarmi. Una lotta continua contro una forza invisibile che mi domina e dalla quale non riesco a svincolarmi.

Nei pochi attimi di lucidità penso ai miei amici del gruppo che sono riusciti a risolvere il loro problema e sento una minima speranza, ma molto lontana nel tempo.

Maurizio - Ferrara

Voi non sapete cosa sia sentirsi soli

Voi non sapete cosa sia la solitudine sino a quando non avete fatto il vostro primo scioglimento, dopo che vi è stato esposto il programma di Alcolisti Anonimi. Voi pensavate che eravate soli *prima* di partecipare a una riunione A.A.

Certo l'alcolista è la persona più sola al mondo, isolato, ignorato, disprezzato. Il vostro mondo è diventato piccolo e triste.

Poi conoscete A.A. Dozzine di mani amiche sono tese verso di voi, dozzine di calde voci dicono: «Ehi, amico, prendi una tazza di caffè». Voi cominciate a dire loro la vostra storia ed essi dicono: «Sicuro, lo sappiamo. Noi sappiamo di cosa stai parlando».

Così vi scaldate al sereno tepore della loro amicizia, ascol-

tate i loro discorsi, studiate il programma e cercate di liberare il vostro cervello dalla nebbia. Abbastanza presto le cose cominciano ad apparire rosee. Perché, dite, queste sono pesche con la crema: questa è la vita che avevate cercato. E il programma sembra facile.

Tutto quello che dovete fare è seguirlo, e questo è semplice quando state procedendo con persone che stanno lottando per il medesimo vostro fine. La vita è un letto di rose, e qualcuno gentilmente ha rimosso tutte le spine. Almeno è quello che pensate.

Poi arriva il primo inconveniente. Il principale dice qualcosa che ferisce i vostri sentimenti. Oppure vedete la ragazza che desiderate, ma essa

non vi vuole. O forse piove, o il sole splende troppo. Qualsiasi sia la ragione, la vecchia disperazione entranel vostro cuore, la vecchia vernice offusca i vostri occhi, e voi che fate? Vi dirigete verso la più vicina taverna.

Così iniziate a versarlo. Potreste smettere dopo il primo, ma ricordate che ormai non ha importanza: avete già preso il primo. Vi è una riunione stasera ma voi non potete andare. Vi siete esclusi da quella gente, e sedete piangendo nella vostra birra, ricordando quanto erano buoni con voi, come hanno tentato di aiutarvi.

Il sole tramonta e arriva il crepuscolo, la taverna si riempie, e voi cominciate a comprendere cosa sia la solitudine.

Quella bionda laggiù vi sta guardando, e lo sguardo nei suoi occhi fa ribollire il vostro stomaco. La taverna è piena di voci forti e rauche, e non vi è alcun senso in quello che stanno dicendo. E il juke box sta suonando «When you were sweet Sixteen» e voi tentate di ripensare a una ragazza, una dolce sedicenne, che conoscete, ma non potete ricordare

il suo nome, e in ogni caso essa probabilmente è morta, e la vita è un triste pasticcio, così piangete un po' di più e chiedete un'altra birra.

La riunione sta per cominciare proprio ora, ma voi non potete andarci. Tutti sono seduti, qualcuno sta leggendo i «Dodici Passi». Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcool, e che le nostre vite sono divenute incontrollabili. Le parole di quei Passi sono scritte nel vostro cuore, e la prima cosa di cui vi rendete conto è che le state ripetendo ad alta voce, e l'individuo vicino a voi vi lancia uno sguardo e va infuriato dall'altra parte e mormora col barista.

Ricordate come apparivate quando eravate ubriaco, come un vecchio gatto lasciato troppo a lungo fuori nella pioggia? Ricordate cosa passava nella vostra mente: le campane e gli uccelli e le api, e le piccole cose che nessuno poteva vedere se non voi? Ma non ve ne siete ricordato in tempo, voi avete dato un colpo alla vostra ultima speranza, avete provato a calpestarla in un delirio senza senso per un altro bicchiere. E quegli amici che vi

eravate fatti: voi avete inferto un colpo alla loro fiducia e avete distrutto la vostra.

Ma il grande faro manda luce, cercando di illuminare la vostra strada attraverso la nebbia. E voi sapete che esso sarà sempre là, mandando

luce fino a quando i vostri occhi divengono chiari abbastanza per vederlo.

Ma voi rimanete lì seduti: alla fine saprete *veramente* cosa è la solitudine.

L.S. Portland, Ore



farsi la carità!

Mi chiamo Mario e sono un alcolista con 25 anni e più di servizio attivo, iniziato artigianalmente, proseguito poi industrialmente, per concludersi, a partire dagli anni '80, in modo post-industriale.

Decisamente il mio alcolismo è progredito in sintonia con i tempi e con la relativa trasformazione tecnologica.

Durante questi anni sono stato ricoverato in clinica quattro volte e ho ricevuto tutte le possibili cure farmacologiche, psichiatriche, ipnotiche, analitiche, etc., etc., tanto costose quanto inutili.

Le mie capacità fisiche e morali nel frattempo diminuivano in maniera inversamente proporzionale alla quantità di alcool che bevevo quotidianamente anche perché avevo una predilezione particolare per gin, vodka, whisky o più in

generale per tutti i superalcolici.

Ho avuto molti figli, tutti maschi, ad eccezione dell'ultima, femmina, alla quale mi sono affezionato fin dalla nascita in modo particolare forse perché non avevo avuto sorelle.

L'ho seguita, passo passo, attraverso l'infanzia, l'adolescenza, la maturità con una assiduità e una premura che non ricordo avere avuto con i maschi.

Confesso di avere fatto di tutto per viziarla ma nonostante i miei sforzi è diventata e sarà sempre per noi tutti l'angelo della casa.

Maturando, mia figlia dimostrò una attitudine a scovare le bottiglie che nascondevo in casa decisamente superiore alla mia fantasia nel nasconderle sebbene avessi alle spal-

le anni di esperienza in merito.

Ogni volta mi prendeva da parte, mi presentava la bottiglia trovata e spesso, senza parole, le scendevano le lacrime. Una volta me ne ruppe una sulla testa probabilmente perché il vetro era piuttosto sottile ma sicuramente perché la mia testa era molto dura.

Passano gli anni e finalmente arriva il gran giorno del suo matrimonio, per il quale le mie finanze disastrose mi consentono una cerimonia molto modesta e un piccolo regalo simbolico nonostante avessi voluto donarle la luna possibilmente avvolta in una carta d'argento.

Una settimana prima della cerimonia mia figlia mi disse che, nonostante tutto, potevo farle il più bel regalo, al quale da tempo aveva pensato, prendendo l'Eucarestia durante la messa di matrimonio.

Il giorno seguente mi alzai molto presto, piuttosto a disagio, anche perché dal giorno del mio matrimonio non credo mi fossi più accostato ai Sacramenti. Trovai una piccola chiesa e feci, con profonda commozione, una sincera e completa confessione.

All'atto della penitenza il sacerdote mi chiese se conoscevo il significato profondo della carità. Dissi di sì.

«Allora fai un atto di autentica carità cristiana e vai in pace».

La richiesta mi lasciò molto interdetto e nei giorni successivi mi passarono per la mente infinite soluzioni, che potevano in qualche modo risolvere il problema, senza che nessuna di esse mi soddisfacesse in modo completo.

Partecipai al matrimonio con gioia e commozione; presi l'Eucarestia come promesso e ricordo che i miei pensieri erano rivolti soprattutto al modo in cui potere assolvere la penitenza ricevuta. Ne parlai anche con il sacerdote che aveva celebrato il matrimonio, ma egli non conoscendomi affatto non seppe dirmi che poche parole di circostanza.

Cominciammo il pranzo e, come d'abitudine, chiesi un gin Martini perché ne avevo veramente bisogno.

Quando ebbi il bicchiere in mano pensai con naturalezza: e se la carità la facessi a me stesso, a mia moglie, ai miei figli?

Posai il bicchiere e furono le

prime 24 ore alle quali seguirono undici mesi durante i quali le tentazioni non furono mai così terribili come quelle provate in passato.

Un mese fa, forte e sicuro della mia sobrietà, telefonai ad A.A. nella convinzione di potere offrire qualcosa a qualcuno.

Incontrai così C. e ho cominciato a conoscere A.A. che frequento assiduamente nella certezza di quanto bene posso ricevere da tutti.

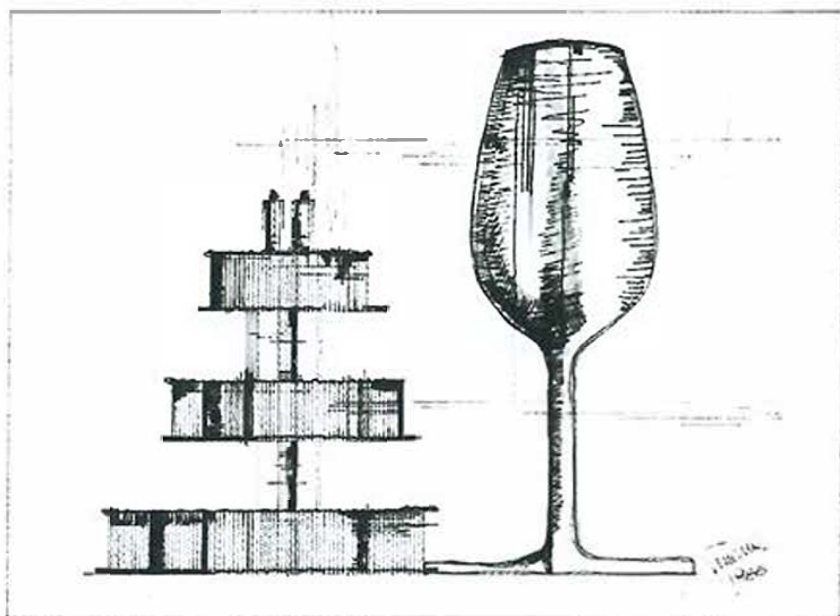
Ho finalmente sentito parlare, per la prima volta, della

nostra malattia, comincio a comprendere le verità contenute nei dodici passi e ho modificato il ritmo della mia vita per essere sempre presente alle riunioni del mio gruppo.

Spesso penso ai molti avvenimenti che si sono succeduti in questo ultimo anno: il matrimonio di mia figlia, la sua richiesta, la penitenza ricevuta, la sobrietà, l'ingresso in A.A. e l'incontro con C.

Forse è una serie di coincidenze o forse...

Mario - Roma



PRIMA TRADIZIONE

«Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A.»

La mia storia consiste in due prolungati scivoloni nel corso di un quarto di secolo, altrimenti di sobrietà. Non ho preso né desiderato un bicchiere dal maggio 1952, ma ho appreso molto circa l'alcool e A.A., e un poco circa me stesso.

Non ho più rapide e semplici risposte per restare sobrio, sebbene a volte do l'impressione di averne. Per esempio, dicevo di avere una sobrietà di testa, non una sobrietà di cuore, nel mio primo anno, ed ero così orgoglioso di questa retorica che non mi accorgevo che essa rivelava una presunzione: l'implicazione che la mia superiore capacità di pensare razionalmente mi teneva lontano dal bere.

Un pensare più onesto suggerisce che quello che mi man-

teneva sobrio quei primi giorni non era nulla che io stessi facendo. Ovviamente non erano regole o leggi, poiché noi non ne abbiamo. Infatti, le nostre 12 Tradizioni non erano nemmeno state ancora scritte, all'epoca del mio primo anno senza bere passato sedendo nel circolo della 41^a Strada di New York, tetro e irrigidito in uno degli ammuffiti banchi di quella specie di stalla nel fabbricato della vecchia chiesa dove erano tenute le riunioni.

Svolsi parecchie attività quell'anno, facendo il mio turno al podio e al servizio telefonico, leggendo le pubblicazioni di A.A. (molto poche a quel tempo) e parlando alle riunioni. Battei persino a macchina per i primi numeri formato tabloid di Grapevine.

ma niente di ciò era basato su nessun reale desiderio di cambiare me stesso.

Quando arrivai in A.A. non volevo tanto la sobrietà come invece volevo stare lontano dai guai che derivavano dal mio bere. Ero stato terrorizzato dalle temporanee perdite di coscienza e dalla cocente paura che stavo veramente perdendo la ragione. Ero stato male dalla vergogna per il modo in cui avevo trattato la mia famiglia e i miei amici, anche se pensavo che spesso essi lo meritavano per alcune delle cose che avevano fatto a me, poverino. Ero stato in condizione di non poter avere un impiego, irrimediabilmente in debito, e sicuro che la prigione o il manicomio erano meritati e inevitabili, a meno che un tentativo di suicidio mi facesse guadagnare un po' di tempo.

La vanagloria che così spesso mi aveva sostenuto aveva dato luogo alla ripugnanza. Io ero uno sporco, sparuto, non sbarbato, tremebondo rottame. Il mondo sarebbe stato meglio senza di me.

Lo stato di astinenza che avevo trovato in quel vecchio circolo nel 1945 era altamente

desiderabile, ogni preziosa 24^a ora di esso. Ciò non prometteva nessun roseo futuro, ma stava cominciando a esorcizzare il passato.

Io continuai il mio cammino in A.A., enormemente sollevato dalla consapevolezza di avere una malattia, che non era colpa mia, e che altri come, o peggio, di me si stavano recuperando. Stavo imparando a memoria le asserzioni di A.A. e non bevevo, più perché sembrava che A.A. lo pretendesse (e la mia famiglia approvava) che perché io realmente desiderassi il modo di vivere di A.A.

È, naturalmente, un miracolo che rimanessi sobrio del tutto. Queste meravigliose persone di A.A., quando la prima volta venni in cerca di aiuto, certamente lavorarono molto di più loro per tenermi sobrio di quanto lo facessi io con miei sforzi riluttanti. Io ora credo che quei membri sobri misero in atto 12 specifiche idee del comportamento A.A., e io voglio celebrare in Grapevine queste 12 vie, perché salvarono la mia vita e ancora lo fanno.

Cronologicamente, una delle prime cose che i membri di

A.A. fecero, e che resero alla fine il mio recupero possibile, fu semplicemente *lo stare strettamente insieme*.

Il primo concetto di base è che noi abbiamo bisogno l'uno dell'altro per sopravvivere. Come è stato detto bene e spesso, noi possiamo non piacerci l'un l'altro, ma dobbiamo amarci l'un l'altro. Comunicare o morire! Quando posto in azione, il potere di questa sola idea può mantenere un individuo sobrio, con sua sorpresa, per un periodo molto lungo. Questo fece per me, lo so.

Poi qualcuno ebbe l'idea che gli A.A. avrebbero dovuto mettere per iscritto come accadeva che essi rimanevano sobri. Molti furono d'accordo; altri avevano paura. La vera crisi fu nel mettersi d'accordo su cosa mettere nel libro. Quale miracolo che quei primi membri, a dispetto dei dubbi, dei disaccordi, delle diffidenze, dell'ardente devozione ad alti principi contrapposti potettero accordarsi, non solo sui 12 Passi, ma su abbastanza materiale da riempire un intero libro! Se i primi A.A. non fossero stati uniti l'un l'altro a quel punto, se si fossero divisi

in disaccordi senza speranza, non vi sarebbe né libro, né i 12 Passi, né A.A., e non vi sarei io.

Un'antica storia? Non per me. Io mi rivolsi ad A.A. in un rigido giorno di gennaio durante la 2ª Guerra Mondiale. I membri di A.A. avevano già deciso di avere un numero di telefono reso pubblico. Il semplice atto di mettermi in contatto con A.A. quella prima volta eliminò in un istante la scura solitudine che aveva avvoluppato la mia vita. Quando, pieno di paura, entrai furtivamente in quel vecchio fabbricato quel primo giorno, fui accolto con un gentile invito: «Entra, parliamone». E tutti mi assicurarono che non ero solo e *non sarei più stato solo*.

Tutti i suggerimenti che udii allora erano basati sul nostro stare insieme. Venire alle riunioni significava che io sarei stato con altri A.A., adempiendo allo scopo per cui le riunioni erano state iniziate in quel primo luogo. «Fai in modo di non stare solo; telefona prima di bere; parla con un altro A.A. e tira fuori le tue pene». Tutti questi potenti strumenti di sobrietà mi assicurano che insieme potevamo

migliorare e stare bene.

Meno di un anno dopo vi erano così tante riunioni nella area di New York che quelli di noi che rispondevano al telefono avevano difficoltà a ricordare quale gruppo si riuniva in quale sera e dove. Così dattilografammo una lista a cui potevamo fare riferimento. Dove sarei io ora senza la mia lista delle riunioni e l'Ufficio Centrale che la pubblica? Queste due cose sono assolutamente necessarie se noi Alcolisti Anonimi di New York o di qualsiasi altra grande città vogliamo stare insieme. Per rimuovere l'ultima traccia di solitudine, vi è la Guida Mondiale che mi assicura che noi siamo ora una Associazione presente in tutto il mondo con la forza condivisa da centinaia di migliaia di A.A. E ora la Conferenza dei Servizi Generali, naturalmente, rende più facile per tutti noi tenerci in contatto.

Cinque anni circa dopo la mia ultima bevuta io mi ritrovai un giorno abbastanza ammalato di una malattia non connessa all'alcool. Solo a casa, impaurito, avevo bisogno di aiuto. La cosa più naturale fu quella di chiamare un

amico A.A., giusto? Chi altro sarebbe venuto a darmi aiuto? Con chi altri avrei potuto, senza vergognarmi, ammettere che avevo paura? Chi altri conosce dal di dentro la paura?

Ma l'amico membro di A.A. più vicino che potevo raggiungere per telefono a quell'ora del giorno era uno che non mi piaceva. Non mi era mai piaciuto, e questo sentimento era reciproco. Cionondimeno egli venne subito e mi aiutò durante il giorno con incredibile, garbata gentilezza.

Questa non è una storia insolita in A.A., lo so. Quasi sempre, quando viene raggiunto un punto di crisi, noi dimentichiamo le nostre differenze e osserviamo la nostra ¹² Tradizione. Molto spesso non sappiamo citare le sue parole, ma a quanto pare ogni A.A. realizza, profondamente dentro di sé, che se non fosse per il «noi» non vi sarebbe «io».

La Tradizione ha anche determinato una differenza nella qualità della mia vita A.A. oltre la sobrietà. Durante una notte insonne alcuni anni fa, io mi sentivo nuovamente solo e isolato, sebbene stessi frequentando come sempre rego-

larmente le riunioni e stessi partecipando ad altre attività A.A. Mi sentivo circondato da A.A., ma nonostante ciò isolato. In qualche modo ero avvolto in un freddo bozzolo che teneva lontano il caldo spirito di A.A.

Ancora feci l'esperienza di elemosinare l'aiuto di un altro esponente di A.A. per far svanire le fredde mura. Questa volta contattai una cara amica A.A., e l'aiuto che ne ebbi non fu certo pieno di tatto. Mi fu detto, senza mezzi termini dove era l'inconveniente. Era ancora il protagonismo! Sembrava che io furbamente e inconsciamente fossi giunto a pensare di me stesso come a un esempio, se non una fonte, della saggezza di A.A.; i miei discorsi A.A. indicavano, non solo quanto ero stato stupido, ma anche – e soprattutto – quanto ero intelligente ora. Durante le riunioni io non facevo mai domande; io rispondevo solamente. Straripavo con il mio sapere A.A., e insidiosamente, ciò mi fece perdere la misura. Segretamente, non detti affatto importanza quando una volta qualcuno si riferì a me come a un oracolo.

Vero, stavo partecipando la



mia esperienza, e ciò che rivelavo era onesto; ma non era l'intera verità. Tenevo nascosti agli altri i problemi non ancora risolti, i vergognosi segreti di oggi, non ammettendoli pienamente con nessuno.

Ero furioso con la vecchia amica A.A. che sgonfiava il pallone della mia vanità, ma ella aveva ragione. Ero stato così occupato nel dare amicizia che avevo dimenticato di accettarne. Ed ella alla fine mi

INSERTO DA STACCARE

**QUI
AL-ANON**



INSERTO DI INSIEME N. 1

GENN. - FEBB. 1986

Così ho scoperto Dio

Nei Gruppi si parla spesso del «Potere superiore», espressione molto felice per indicare qualcosa che ci sta al di sopra e a cui dobbiamo il coraggio e la fiducia per andare sempre avanti.

Io sono una Al.Anon e su questo argomento vorrei dare la mia personale esperienza.

Sono cresciuta in un borgo sulle colline, quattro case strette una all'altra che guardavano curiose su una vallata splendida, chiusa in fondo da una cerchia di montagne. Die-

tro le case, boschi, prati, sentieri profumati di muschio.

Qui sono rimasta fino a 20 anni, amando quei posti e considerandoli un meraviglioso dono fattomi da qualcuno.

Un dono che ero chiamata a rispettare nel suo perfetto equilibrio.

Così ho scoperto Dio: nella natura. Non potevo non trovarlo nello sbocciare dei fiori, nello scorrere delle stagioni, negli stupendi colori dell'autunno.

Adolescente, ho preso pian

piano coscienza che quel Dio che trovavo continuamente nella natura, aveva messo dei semi anche dentro di me. Andavo scoprendo una enorme possibilità di bene che aspettava solo di essere fatta crescere. Lui, non mi aveva donato solo la natura, ma aveva posto in me, qualità e capacità: scopro l'animo umano!

E se dentro di me, creatura tra le tante c'era tutto questo, anche negli altri doveva esserci questo potenziale di bene. I volti amici che mi vedevano crescere erano per me punti stabili di riferimento. Di loro non ricordo la fede, ma la semplicità, la disponibilità, la generosità.

Con questa convinzione, guardai con fiducia a tutte le persone, al loro cuore, non alla loro condizione sociale. Dio mi parlava e mi si faceva presente attraverso i loro gesti concreti, nella misura in cui sapevo cogliere i loro insegnamenti, le loro ansie, le loro gioie.

Ero e sono ancora convinta che gli altri non mi sono stati messi accanto per caso, ma perché diventino compagni di viaggio sulla strada della vita.

Così in mezzo a tutto que-

sto, Dio crebbe dentro di me, diventando l'amico, il compagno, il confidente, il Supremo.

Allora tutto diventò preghiera: il lavoro, gli impegni, la meditazione; la gioia, la gratitudine e anche la sofferenza.

Mi innamorai e ancora di più scoprii quanta forza può avere un sentimento, quali grandi speranze può aprirti davanti. Quel ragazzo diventò mio marito, mi portò lontano dai «miei» boschi, dai «miei» sentieri, ma sapevo che non li avrei persi perché ormai erano dentro di me.

Mi pareva di avere tutto. Quanto ho ringraziato quel Dio! Ero convinta che l'amore e la fede ci avrebbe aiutati a superare gli inevitabili ostacoli, a crescere insieme. Purtroppo dopo qualche anno *l'alcolismo di mio marito*, mise a dura prova la mia fede, le mie convinzioni i miei ideali, era arrivato il momento della verifica. Cercai ancora in Dio la forza per andare avanti, a lui che avevo confidato tanta gioia, ora confidavo tutto il mio dolore.

Furono momenti bui, ma l'ho sempre sentito vicino, era sempre lì. Mi diede la forza di

non cedere alla disperazione, di intravedere anche nelle situazioni più brutte, una via d'uscita.

Era come una piccola luce in fondo ad un tunnel buio. Ed era ancora un dono suo, questa forza di resistere.

Ancora una volta furono le persone attorno a me che mi aiutarono a non perdermi dentro me stessa. Stare attenta ai loro bisogni, mi dava la possibilità non solo di confrontare la mia esperienza con altre a volte ancora più tristi, ma anche di non diventare egoista.

Aiutare gli altri era l'occasione per dare qualcosa di me e donando, evitavo di inaridire nel cuore. In tutto questo, leggevo ancora l'agire amoroso di Dio.

Ora che l'alcolismo è passato lasciandosi dietro tanti problemi e tanti cocci, ho in me la certezza che il sole che sorge ogni giorno è un dono fattomi da qualcuno che mi vuole bene, che mi tende una mano, che mi fa ancora credere e sperare. Devo dire grazie a Lui se amo ancora la vita, se la considero il suo dono più prezioso, un dono che non vale la pena di sciupare.

Aver scoperto Dio nella mia vita, non è mai un pacifico possesso, ma è un continuo leggere, nei fatti, nelle cose, nei sentimenti, la sua costante presenza.

Io so che lui mi ha amato per primo, che mi ama sempre. Io gli ho solo risposto.

Franca - Udine

CONVEGNI A ROMA E VENEZIA

Sono in programma due Convegni Al-Anon.

Uno a Roma il 12 e 13 aprile, l'altro a Venezia il 25, 26 e 27 aprile.

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere ai distretti del Lazio e del Veneto.

Sei anni in A.A. e in Al-Anon: una esperienza che vuole essere testimonianza di speranza e fede.

Avevo proposto di scrivere le nostre idee sul II e III Passo, per coerenza e per un mio dovere morale comincio anch'io con la mia recentissima esperienza.

Per mia «fortuna» non ho mai avuto problemi ad ammettere un Potere Superiore che potesse aiutarmi, guidarmi, ma mentre in teoria era semplice accettare la Sua volontà, in realtà la cosa a volte era ed è molto difficile, a volte mi è capitato di suggerire a Lui quello che era meglio per me, e a volte, accettare che la Sua volontà non era identica alla mia e probabilmente aveva ragione Lui, o dover accettare qualche volta una bella «botta in testa» è abbastanza difficile.

Così è stato qualche mese fa. Ero in un periodo in cui mi rivolgevo con molta fede a Lui perché avevo bisogno del Suo aiuto, mi sentivo debole, da sola non ce la facevo nonostante la mia buona volontà, ormai per esperienza personale non ho dubbi so che se «busso sarà aperto e se chiedo

Accettare la S

sarà dato». Un giorno scopro la cosa più inaspettata per me: mi accorgo di essere incinta. Non ci pensavo assolutamente, mi cominciavo a preparare al futuro ruolo di nonna (fra qualche anno) e invece mi rendo conto che le mie preghiere erano state esaudite. Lui mi aveva aiutato, ma senza chiedermi un mio razionale consenso, aveva scelto la «cosa che Lui riteneva meglio per me» ma senza sentire il mio parere. Pur ringraziandolo e dovendo ammettere che in fondo io Gli avevo chiesto un aiuto, la mia parte razionale si rifiutava di accettare questa situazione. I bambini mi sono sempre piaciuti per cui il bimbo lo accettavo, ma non riuscivo a «digerire» questa interferenza di un'altra volontà

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

LE 12 PROMESSE DI A.A.

Se siamo coscienti durante la fase del nostro sviluppo (i Passi), saremo stupiti prima di aver percorso metà della strada.

- ◆ Noi conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità.
- ◆ Noi non rimpiangeremo il passato, né desidereremo rinnezarlo.
- ◆ Noi comprenderemo la parola serenità e conosceremo la pace.
- ◆ Non importa quanto si è caduti in basso, noi vedremo come la nostra stessa esperienza possa giovare agli altri.
- ◆ Quella sensazione d'inutilità e di autocommisera-zione scomparirà.
- ◆ Noi perderemo interesse nelle cose egoiste e guadagneremo interesse nei nostri simili.
- ◆ Il nostro egoismo scomparirà.
- ◆ Il nostro atteggiamento e il nostro punto di vista nei riguardi della vita cambieranno.
- ◆ La paura della gente e dell'insicurezza economica ci lasceranno.
- ◆ Noi sapremo intuitivamente come cavarcela in situazioni che prima ci confondevano.
- ◆ Noi realizzeremo improvvisamente che Dio sta facendo per noi quello che noi non riuscivamo a fare per noi stessi.
- ◆ Sono promesse stravaganti? Noi pensiamo di no. Fra noi sono mantenute, a volte velocemente, a volte lentamente. Si concretizzeranno sempre se noi lavoriamo per esse.

Sua volontà!

superiore alla mia. È stato difficile, tra l'altro ero entrata in un circolo vizioso: stavo male e quindi l'accettazione era difficile, e probabilmente la mia non accettazione mi peggiorava i malesseri fisici. Forse la mia è stata fin dall'inizio una rassegnazione, anche se in fondo aspettavo con ansia e preoccupazione la fine dei nove mesi. L'attesa è stata meno lunga, ed ancora una volta quella volontà che non riuscivo ad accettare completamente mi ha aiutato. Lui ha protetto ed aiutato il bambino.

Ora naturalmente non ho più dubbi, questo bimbo tra le braccia mi dà la conferma che solo se accetto con fede la Sua volontà posso essere serena e felice, se mi affido a Lui. Lui

sa meglio di me cosa è bene per me.

Passo la parola al protagonista di questa storia.

Permesso: c'è un po' di spazio anche per me? Forse non ne ho il diritto, non sono un A.A. non un Al-Anon e neppure un Alateen (non ho sofferto per il problema che vi accomuna). Eppure così piccino mi sento un «pezzo grosso» (come testimone di un recupero in famiglia) di questa vostra grande famiglia.

Eccomi, sono arrivato anch'io. Dopo otto mesi di discussioni in casa, mi hanno chiamato Carlo, sono nato a Milano il 27-11-85. In verità ero atteso per Natale, ma nascere proprio quella notte con la stella cometa Halley su nel cielo, mi sembrava segno di poca umiltà, e poi... ho capito che in questa città tutto si deve fare in fretta (fai oggi quello che puoi fare domani)... e ...poi ...avevo premura di conoscere questo vostro mondo e le persone che mi aspettavano. I primi incontri sono stati per volontà della mamma solo coi parenti. La mamma voleva godermi tutto per lei da sola nella stretta cerchia familiare.

Ho così subito conosciuto le mie tre «sorellone» (14 e 1/2, 16 e 17 e 1/2 anni) di cui sentivo già le rumorose voci nella pancia della mamma. Ho capito che non soffrirò di solitudine, ma che potrò permettermi anche qualche capriccetto e vizio. Mi sento un personaggio «pubblico», già mentre ero in ospedale papà parlava di auguri che arrivavano: per telefono, per posta, a voce, di regali e fiori ecc... Ora che sono a casa sono cominciate le visite e gli interessamenti continui di amici di mamma e papà. Senza dire che sono l'argomento all'ordine del giorno di qualsiasi materia scolastica (sia che si tratti di greco, o di latino o di matematica ecc.) delle mie sorelle. Devo tenere aggiornate le sorelle di ogni mio minimo progresso perché a loro volta devono renderne partecipi le compagne che altrimenti si offendono.

La cosa più bella per la mamma è aver sentito particolarmente vicine diverse persone che non si aspettava così partecipi e interessate, amiche che ci hanno aiutato anche con le loro preghiere.

Sono sereno e tranquillo; per ora ho visto intorno solo

amicizia e affetto. So che se ora sono al mondo lo devo anche agli amici di mamma e papà, soprattutto a quelli che hanno incontrato sei anni fa e quelli con cui hanno fatto un cammino insieme. Grazie A.A. e Al-Anon. Ma in questa occasione mamma ha scoperto anche gli amici, che, forse senza che nemmeno se ne rendesse conto, l'avevano aiutata a «non disperare» prima, gli amici con cui già aveva cominciato un altro cammino spirituale che l'hanno aiutata ad accettare quello di Al-Anon.

In uno dei miei biglietti di auguri c'è scritto: «ogni bambino che nasce è un segno che Dio non si è ancora stancato dell'umanità». «ogni neonato è una speranza». Quando sei anni fa papà e mamma hanno incontrato A.A. e Al-Anon avevano solo tanta speranza, ora io sono la dimostrazione vivente di quella speranza che è realtà e non utopia. «Dopo qualsiasi tempesta torna il sereno», «dopo la notte più buia appare sempre l'alba» questa è la realtà che io voglio testimoniare e l'augurio che faccio a tutti voi. Per Carlo

Gianna -Milano

quale responsabilità?

Dal punto di vista letterale «responsabile» vuol dire: «che deve rispondere, rendere ragione e garantire delle proprie azioni e delle altrui».

In Al-Anon ho imparato l'altro aspetto della responsabilità: partecipazione, sollecitudine, assunzione, competenza, attenzione alle esigenze reali emergenti.

Per me molto positivi sono stati questi sei anni in Al-Anon, partecipando alla vita di gruppo o dei gruppi.

Sul piano del Servizio, all'interno del mio Gruppo, l'impegno è stato continuo, viva la partecipazione nel condividere le mie esperienze con altri familiari di alcolisti, a differenza degli «educatori» che ho avuto modo di incontrare, quando portavo il mio alcolista da neurologi o psicologi.

La responsabilità, si sa, non è un dono naturale; essa si acquisisce attraverso i Dodici Passi, le Dodici Tradizioni, la letteratura ufficiale ed ufficiosa di Al-Anon e con una costante frequenza alle riunioni.

Questo richiede allora sforzo e saggezza? No. La responsabilità non è un lavoro, è invece mettere a disposizione la propria disponibilità per il bene personale del singolo e del Gruppo ed è stimolo per il Gruppo stesso. Questo tipo di responsabilità si fonda su una prestazione volontaria dei membri del Gruppo che dovrebbe essere espressione di un'azione comune ed un impegno per tutti; è un tipo privilegiato di partecipazione ed è la strada per cui ogni singolo Gruppo Al-Anon può garantirsi la crescita, il tutto, però, nasce dalla coscienza del singolo.

Con l'alcolismo attivo dei nostri A.A. ci siamo assunti tutti i ruoli e tutti i tipi di responsabilità in famiglia e verso la società. Con la ritrovata sobrietà in A.A. del nostro alcolista, in alcuni di noi viene a cadere ogni tipo di responsabilità, non tanto verso la famiglia o la società, ma verso quel Gruppo che ci ha permesso di muovere i primi passi verso un

nostro equilibrio emotivo e, oltretutto, ci ha fatto capire la malattia di cui era affetto il nostro familiare.

Per alcuni, cessato «l'effetto dell'alcool», cessa l'affannosa ricerca alla soluzione «dell'effetto».

È a questo punto, invece, che incomincia l'altro aspetto della responsabilità.

Ho preso e sono tenuta a restituire.

Accennavo prima alla coscienza, perché proprio dalla coscienza parte o nasce quel tipo di rapporto che ci porta a donarsi per ricevere. Dalla coscienza nasce quel tipo di AMORE, di cui tanto si parla in Al-Anon. Il concetto biblico «ama il tuo prossimo come te stesso» significa che il rispetto per la propria integrità, responsabilità, l'amore e la comprensione di se stessi non possono essere scissi dal rispetto, responsabilità, dall'amore e dalla comprensione per altro essere umano, né tanto meno verso chi ti ha ridato la fiducia in te stesso e la gioia di vivere.

La responsabilità, a qualsiasi livello essa sia, a mio avviso, è il sapere aggiungere agli impegni personali, familiari, af-

fettivi, uno scopo al di fuori del nostro ambito, scopo che ci venga dettato dalla sensibilità della nostra coscienza e che ci porti ad operare al servizio del Gruppo e dell'associazione nel suo insieme.

La responsabilità una volta acquistata ed accettata diviene un impegno ad azione continuativa. Direte, è cosa facile a dirsi, ma difficile da realizzarsi. Non è vero, rispondo.

Sono necessari:

1) fare il programma proposto da Al-Anon;

2) la libertà di scegliere un proprio compito in base ai propri convincimenti, cercando di superare ed appianare difficoltà;

3) è necessario il dare senza l'averne;

4) è necessaria la continuità e più che altro la partecipazione. La responsabilità deve conoscere più i doveri che i diritti, deve intervenire là dove altri membri stentano a procedere, ha il ruolo di umanizzare, ha il ruolo del fermento spirituale della vita che porta, oggi sempre più, verso un'impostazione di aridità e di negazione di valori umani.

Ada I - Perugia



pungolò a fare qualcosa a questo proposito. Cominciai a tirar fuori tutto condividendo finalmente le altre parti della mia completa esperienza, includendovi quelle brutte e quelle imbarazzanti. Credetemi, fu un'esperienza liberatoria, e l'aiuto fu enorme.

Ancora mi stupisco che i nostri Loners e Internazionalisti, che quasi mai partecipano alle riunioni, siano meravigliosamente sobri. Ma ricordo

anche che Grapevine ebbe la sua origine durante la 2ª Guerra Mondiale come un messaggio degli A.A. che erano a casa diretto a quelli oltremare. E ricordo una lettera scritta dalla Normandia. «Perfino migliaia di miglia lontano, io so di non essere solo, sino a quando voi siete sempre con me in spirito».

Forse questi membri isolati – anche perché sono costretti a scavare così profondamente nella nostra letteratura – intuiscono meglio di alcuni che frequentano le riunioni i significati e i valori dell'Associazione. Essi costantemente ricordano che i 12 Passi dicono *noi* abbiamo ammesso, *noi* siamo giunti a credere, *noi* abbiamo preso una decisione, e *noi* abbiamo provato a trasmettere il messaggio.

Questo meraviglioso *noi*, questo legarci assieme nella nostra fratellanza d'amore – che può guarire il mio animo malato, così come cementare la nostra associazione – è espresso per noi tutti nelle parole «il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A.».

B.L. Manhattan, N.Y.

Lettera a Gesù Bambino

Caro Gesù Bambino,
anche questo Natale è appena
passato, ma consentimi di
ringraziarTi.

No, Ti prego, non scappare
scandalizzato.

So bene che mi hai ricono-
sciuto. Sono proprio io, Paolo
il «mangiapreti».

Metto subito le cose in chia-
ro. Non ho affatto «cambiato
parrocchia».

È solo che, dall'inizio del-
l'anno scorso, faccio parte di
un certo gruppo molto simpa-
tico, dove ti insegnano tante
cose utili e buone, non ultima
la tolleranza. È, proprio in
virtù della tolleranza, ho pen-
sato che forse potevo scriverti
persino io, visto che adesso
possiamo essere buoni vicini
di casa, senza bisogno di liti-
gare a ogni occasione.

Come si chiama questo
gruppo?

Si chiama Alcolisti Anoni-
mi.

Ah, vedo che lo conosci.

Te ne ha forse parlato quel
Tuo vecchio antenato...
come si chiamava? Noè, sì
proprio lui. Quel tale che tra
un diluvio e l'altro, stanco di
tanta acqua, si faceva un goc-
cetto di quello buono.

Lo dico senza offesa, sia
chiaro, io, di gocce, me ne
son fatti tanti... e senza biso-
gno di diluvi.

Ma torniamo al dunque e
passo subito ai ringraziamenti.

Per che cosa dirai Tu?

Dai che hai capito benissimo,
non fare il modesto.

Ti ringrazio per il regalo che
quest'anno NON mi hai fatto:
quella solita grande, immen-
sa, interminabile bottiglia di

alcool che da almeno vent'anni, inevitabilmente, mi facevi trovare sotto l'albero.

Non che il regalo non fosse di mio gusto, tutt'altro. Ti ricordi con quanta ansia correvo subito ad assaggiarne un bicchiere, anzi due... o forse erano tre o quattro, non ricordo più bene? Ti ricordi come mi tremavano le mani mentre la stappavo e ne versavo il contenuto, forse a causa dell'emozione? Ti ricordi come sbirciavo gli altri commensali, dannatissimi «bevitori della domenica», che non sapevano mai che tipo di vino scegliere e poi lasciavano il bicchiere pieno per metà, costringendo me a mandare giù di nascosto quello che avevano avanzato? Di nascosto per non metterli in imbarazzo, beninteso, ma con le mani sempre più tremanti dallo sdegno.

Soltanto che, non avertene a male, quel regalo era sì di mio gusto, ma cominciava a darmi qualche fastidio; soprattutto alla vista.

Da un po' di tempo facevo fatica a vedere con chiarezza il viso delle persone che mi stavano attorno. Forse era meglio così, perché anche quelle persone non dovevano stare

troppo bene di salute: avevano tutte una faccia stralunata, poco contenta; si lanciavano occhiate piene di imbarazzo; inoltre, sembrava che facessero quasi fatica a esprimersi.

E, cosa che mi irritava non poco, nessuno voleva dirmi da quale malattia fosse affetto.

Io li interrogavo, uno per uno, dapprima gentilmente, poi con maggiore energia; infine alzavo anche la voce e me ne andavo sbattendo la porta.

Un po' preoccupato per questi disturbi alla vista, dietro consiglio di uno strano Medico che diceva di chiamarsi «Potere Superiore», circa 10 mesi or sono ho cominciato a frequentare un gruppo A.A.

In un primo momento non volevo credere alle mie orecchie. Figurati che quella manica di «svitati» sosteneva che i miei disturbi alla vista dipendevano dall'alcool. Roba da non crederci! Ma, tu mi conosci, io sono un tipo gentile e comprensivo: loro insistevano tanto, che ho pensato bene di assecondarli, almeno per un po'.

All'inizio le cose non andavano troppo bene: la vista non migliorava, il cuore batteva in modo tumultuoso, le mani tra-

mavano stranamente; mi sembrava poi, sensazione fastidiosissima, che tutti quanti mi tenessero gli occhi addosso. Poi, piano piano, questi disturbi si sono risolti.

Non ti dico poi della vista; un autentico prodigio.

Adesso riesco a mettere perfettamente a fuoco il viso della gente. E, resti tra noi, penso che anche gli altri abbiano fatto qualche curetta senza dirmi niente. Vedessi che facce serene che hanno, che sguardi limpidi, che espressioni rilassate!

Adesso sembra che tutti vogliano parlare con me, raccontarmi ciò che hanno fatto nel corso della giornata, mettermi a parte dei loro programmi per il futuro.

Mia moglie manifesta un entusiasmo che non le ricordo da tempo, le mie bambine tornano dall'asilo più chiac-

chierine che mai e non si quietano finché non ho ascoltato le poesie di Natale. I rapporti con gli amici sono tornati come ai vecchi tempi.

Mi accorgo che, a forza di parlare di me, ho scordato il motivo per cui Ti ho scritto questa letterina. Ancora grazie per il regalo che NON mi hai fatto: in vece sua, ne ho trovati altri mille sotto l'albero, tutti diversi e tanto belli.

E poi di nuovo auguri: a Te, come è giusto perché è il Tuo Natale; ma anche a me, perché quest'anno il Natale è stato anche mio.

E un augurio a tutti gli A.A. del mondo; a quelli che hanno festeggiato con me e soprattutto a quelli che, forse senza saperlo ancora, Ti manderanno una letterina tra 12 mesi.

Paolo - Lecco

Il segretario di un gruppo aveva fissato il tema della riunione: «L'umiltà» e l'alcolista incaricato di mettere in comune la sua esperienza si era «preparato» bene.

Letto l'enunciato, il segretario passa la parola. L'alcolista si guarda attorno ed esclama: «No, siamo troppo pochi stasera perché io vi parli dell'umiltà...»



*Ho consigliato A.A. Ora è sobrio e quando racconta la sua storia parla di me
come di un ciarlatano.*

A 24 anni ho festeggiato i 50 di A.A.

Il mio viaggio a Rimini, quest'anno, è cominciato molto prima della partenza. In quei giorni continuavo a pensare all'anno prima quando, ancora bevendo, mi ero trovata fra tanti alcolisti. Continuavo a pensare alle falsità di quel periodo, ai miei sotterfugi per scappare, per poter bere, all'invidia che provavo a vedere gli altri tranquilli e disponibili, alla rabbia quando qualcuno mi avvicinava per chiedermi come stavo.

Così sono arrivata a Rimini con un senso di curiosità ma anche di paura. Paura di non essere all'altezza. Avevo visto

gli alcolisti così diversi da me, così maturi. Io, con soli quattro mesi di astinenza e dei precedenti simili, temevo di sfigurare. L'orgoglio, la paura di essere me stessa, questo mi ha condizionato in quei giorni. Ma, come spesso accade, l'unica cosa da temere era la mia paura perché a Rimini io mi sono sentita un'altra. Non sono stata brillante, non sono stata come avrei voluto idealmente essere ma mi sono trovata ugualmente contenta di me stessa. A Rimini ho scoperto che quello che sono mi va benissimo: non sono riuscita a laurearmi, non sono una

donna eccezionale, una compagna perfetta per il mio uomo, una che sa essere al centro della compagnia. E allora? Io sono *Maura*. Per la prima volta mi sono sentita in questo modo a una riunione chiusa, mentre parlava un'alcolista di Bergamo.

La gioia è stata doppia perché mentre sentivo questo dentro di me, questa donna diceva la stessa cosa e io ancora una volta capivo che sono un'alcolista come lei e che un'alcolista in qualunque modo viva e dovunque, ha sempre certi modi di essere. In quel gruppo io mi sono sentita di parlare. Ero stata zitta per due giorni perché, pensavo, «una alcolista, di soli quattro mesi è meglio che ascolti» ma in quel momento mi sono liberata, ho parlato di me stessa e di quello che provavo. Da quel giorno il mio rapporto col gruppo si è trasformato; parlo con una sincerità e una tranquillità che mi stupisce. È come se sentissi dentro di me che gli altri anche se non mi dicono nulla, partecipano, sentono.

A Rimini ho sentito parlare di onestà. Un anno fa avrei

detto che chi parla di queste cose è un ingenuo o forse uno stupido. Oggi io vivo di queste cose e non perché qualcuno me lo impone ma perché ho scoperto che è così che posso finalmente vivere bene. Ero talmente falsa da costringere anche me stessa a credere nei miei castelli immaginari. Non sapevo in alcun modo distinguere il «giusto» dall'«ingiusto»: mi sembrava assurdo anche solo pensarci. E allora non è un miracolo che io cominci a sentire dentro di me in un modo difficilmente esprimibile quando faccio qualcosa che va bene e che stia male, quando sento che in qualche modo non sono stata onesta con me stessa? Non è un miracolo che ogni giorno mi sforzi di smontare parte di quell'autoinganno che io stessa per anni ho coltivato?

A Rimini ho sentito parlare di onestà ma soprattutto ho sentito attraverso le parole lo sforzo sincero degli altri, la tensione interna verso una grande meta spirituale.

È vero: in queste occasioni ci si sente fuori dal mondo. Per me oggi A.A. è la vita. Ho avuto fin troppo e non ho critiche. Comincio a sentire inve-

ce la voglia di dare anche se mi è difficile essere completamente disponibile. Cerco di farlo ma è come se quando lo faccio mi «ricordassi» per così dire che lo sto facendo. Ci vuole tempo e soprattutto tanta umiltà. Ecco un'altra cosa che mi ha colpito profondamente, quasi fino a commuovermi: l'umiltà di certi miei compagni, il loro modo di essere così semplici, spontanei, puliti, senza forzature. La loro capacità di dimenticarsi di se stessi, dello «io sono» tanto coltivato negli anni di attività alcolica.

Ho pensato anche al servizio ma ci ho pensato dopo. In A.A. si parla dei nostri «umili servitori». Io sono loro doppiamente grata perché non solo rendono disponibili se stessi e il loro tempo. Hanno anche la capacità di restare al loro posto, di non cercare di emergere.

Dico che per me questo è eccezionale perché so' che solo un paio di mesi fa io cercavo di parlare in gruppo «in un certo modo» per apparire, mostrarmi brava.

Comunque vedere tanti alcolisti insieme preoccupati e al tempo stesso felici di migliora-

re se stessi nello spirito di A.A. o addirittura il semplice fatto di vedere tante persone così simili e così diverse allo stesso tempo stare insieme mi ha aperto gli occhi anche nei confronti degli alcolisti che frequento sempre. Tornata a Udine mi pareva di avere a che fare con gente diversa, mi pareva che i loro discorsi fossero più ricchi. In realtà era cambiata la mia disponibilità verso di loro e anche la mia partecipazione.

A Rimini ho respirato l'unione di A.A., nel mio gruppo lo spirito del gruppo stesso che ci tiene uniti.

E alla fine, una fine relativa perché il bello del programma A.A. è che è dinamico, dopo aver considerato queste e altre mille cose, il mio crescere in A.A., il mio crescere come essere umano, mi sono chiesta perché non avevo ascoltato chi parlava di fede e di potere superiore. E mi è dispiaciuto perché mi è rimasto fisso in testa questo interrogativo: «Chi può aver dato vita e spirito a me, al gruppo, alla riunione se non qualcosa di più grande e superiore a tutto ciò?».

Maura - Udine

Solidarietà fra gruppi

Eravamo a Rimini per il cinquantenario della nascita di AA. Era l'ultima, più importante riunione; aveva appena finito di parlare Bob Pearson, circa un quarto di secolo di sobrietà e per anni segretario mondiale di questa meravigliosa organizzazione che ci ha ridonato la vita.

Ora alcuni di noi gli ponevano delle domande. Ero distratto, quasi non li ascoltavo; pensavo a quei due giorni, alle parole che erano state appena dette, quando ho sentito il segretario di un Distretto che chiedeva a Bob Pearson consi-

gli su cosa fare per aiutare i gruppi più piccoli e che hanno difficoltà a crescere numericamente.

La mia attenzione si è subito risvegliata. Anche io faccio parte di un gruppo piccolo e la cosa mi interessava.

La risposta è stata chiara: sono i gruppi più numerosi che debbono aiutare quelli che lo sono meno, invitando i loro membri a partecipare alle riunioni di questi ultimi. Nell'America Centrale vengono addirittura organizzati pullmans che vanno in giro a questo scopo.

Mi sembrava di sognare. Era proprio quello che pensavo io, ma non avevo mai osato dirlo perché ritenevo presuntuoso dare consigli agli altri, specialmente a molti che hanno più esperienza di me.

Eppure, avevo sofferto di questa sensazione che i gruppi più deboli venissero abbandonati a loro stessi, che ogni gruppo fosse come una monade senza porte né finestre, incurante di tutto ciò che avviene al di fuori delle pareti del proprio guscio.

Era questo lo spirito di solidarietà e di unità di AA? Non mi sembrava possibile. Eppure ero stato zitto, forse per paura di essere rimbeccato. «Ma ora non ero io a dirlo, era Bob Pearson – pensai –, vedrai che sarà subito un fiorire di iniziative, di interventi, di solidarietà che cresce».

Invece, sono passati alcuni mesi e non è successo niente. Se ne è parlato a livello di Distretto, ma per ora non sono seguiti i fatti. Perché?

Nel nostro gruppo continuiamo ad andare avanti con fiducia e speranza: siamo pochi e questo impedisce, almeno ai più anziani, di partecipare alle riunioni di altri gruppi

per non lasciare sguarnito il nostro. I più giovani in sobrietà, forse, avrebbero bisogno di sentire anche la parola di altri, di sapere che tanti si sono salvati, non noi soli. Facciamo del nostro meglio per farglielo comprendere, ma vorremmo tanto che potessero sentire la solidarietà di tanti, tantissimi AA e continuiamo a sperare.

Ad un certo punto, mi sono chiesto se non fosse il caso di invitare gli amici a sciogliere il gruppo e a confluire in un altro.

Ma la risposta l'ho avuta pochi giorni fa, quando si è festeggiato il primo compleanno di uno di noi. Ho capito che dovevamo resistere. Forse, quel compleanno non vi sarebbe stato se, un anno fa, il nostro gruppo avesse smesso di funzionare. Ci eravamo sentiti soli per un anno, ma un altro alcolista si era salvato. Mi sembra un motivo sufficiente per andare avanti!

Non voglio dare consigli a nessuno, voglio solo ricordare a tutti noi le parole di Bob Pearson e vorrei che tutti potessero sentire sempre di più la solidarietà in AA.

Nico - Roma

Variazione alla nostra Preghiera

Chissà quante volte l'avevo già visto prima, ma certamente mai osservato in questo modo. Da quando sono entrato a far parte della grande famiglia di AA, le cose sono cambiate, come ad esempio l'altra sera quando ho visto uno spettacolo che non rivedrò più. E sì, perché la natura ogni tanto ci regala qualcosa di irripetibile come un tramonto. Ce ne sono tanti ma ognuno è uno scenario diverso.

A me piace il tramonto non perché sia pessimista ma perché è il segnale di un giorno che termina; di 24 ore che stanno per finire ma per iniziare un nuovo ciclo che si

concluderà con un nuovo tramonto, più o meno bello. Prima i tramonti non li apprezzavo perché li trovavo solo tristi, ora ho imparato ad amarli come l'espressione suprema della bellezza della giornata, superiore alla forza che ti trasmette l'alba.

Perché tutte queste considerazioni?

Perché l'altra sera ne ho osservato uno particolare (avevo stranamente il tempo di farlo). Dopo qualche giorno di piogge il tempo si era rischiarato e durante tutto il giorno un po' di vento aveva pulito il cielo. Era la condizione ideale che si verificasse «uno» di quei tramonti. Alla sera il sole.



scendendo dietro ai colli, ha illuminato qualche rara nuvola che si attardava in alto, con dei colori che non si possono descrivere: dal fulvo al viola, al rosso, al rosa, dal pallido al vivido. Sono stato più di un quarto d'ora a osservare tutte le sfumature che, a mano a mano che il sole scendeva, si accendevano e si spegnevano

piano piano e mi è venuta in mente una variazione della nostra Preghiera: Signore, concedimi anche la serenità di apprezzare le cose che mi fai vedere... e naturalmente, ad AA, è andato il mio grazie per avermi permesso di esserci arrivato.

Bepi - Abano Terme

una proposta per il 1986

I lettori troveranno allegato a questo primo numero di *Insieme* del 1986 un piccolo dono: la preghiera della Serenità e le dodici promesse che A.A. fa a chi mette in pratica il suo Programma. «Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente». E siamo in molti ad avere verificato su noi stessi che non sono teorie o «promesse stravaganti», se mettiamo in pratica in tutti i campi della vita i suggerimenti del Programma.

Vogliamo tutti «insieme» riflettere su questa pagina famosa (la 95) di un libro che non dovrebbe mancare nella casa di ogni alcolista? E met-

tere in comune in questa riunione di Gruppo stampata come e quando si è realizzata nella nostra vita una (o più) della dodici Promesse?

Ecco, offriamo un «tema» per il 1986 a chi fa questa rivista, e cioè a voi, amiche e amici, che scrivete. A partire dal terzo numero, e nei successivi, noi pubblicheremo le vostre testimonianze: per chi ci scrive sarà un altro modo di mettere in comune la sua forza e speranza con chi ha bisogno di noi e ci chiede aiuto – che è lo scopo primario di ogni riunione di Gruppo. Anche di questa di

Insieme

riflessioni sul settimo passo



Siamo in condizioni di «vivere» il VI e VII Passo – il sesto «induce» lo stato d'animo idoneo ad affrontare il settimo – solo dopo avere compiuto su noi stessi tutti gli esercizi di umiltà suggeriti dai passi precedenti e avere riconquistato il rispetto per noi stessi col quarto e quinto passo.

È col settimo passo che noi cominciamo a riconquistare la forza morale che ci potrà restituire la sicurezza e l'equilibrio. Se ci abbiamo «lavorato» sopra, se l'abbiamo «praticato» a fondo, noi conosceremo una nuova pace e la liberazione - finalmente - dalla tensione e dall'ansia: perché noi ora rimettiamo i nostri difetti nelle mani del nostro Dio (come possiamo concepirlo). E iniziamo una intensa collaborazione con Lui con profonda,

intensa umiltà. Ma è certo essenziale per la riuscita di questo passo una spinta spirituale interna, accompagnata dalla umile volontà di liberarci, col Suo aiuto, dei nostri difetti.

L'opera di igiene mentale e di pulizia spirituale iniziata col quarto e quinto passo viene continuata nel settimo quando rimettiamo nelle mani di Dio tutte le nostre imperfezioni. Vediamo dunque quali sono gli obbiettivi del settimo (come del sesto) passo. Prima di tutto, diventare onesti e umili, poi imparare a usare la preghiera, rendersi conto meglio dei nostri difetti di carattere, sentire il desiderio di liberarsene, ammetterli definitivamente questi nostri difetti di carattere, credere che un Dio ce ne possa liberare, e infine chiedergli direttamente che ce ne liberi. Ecco, questi sono gli obbiettivi che ci proponiamo. I risultati che ci aspettiamo dall'aver messo in pratica, «vissuto», questo passo, sono una riconciliazione con Dio, così come possiamo concepirlo, e la fine di quell'atteggiamento tutto nostro che ci fa credere di essere noi i padroni della nostra vita, la volontà di «sgonfiare» il no-

stro lo attraverso un contatto consapevole col Divino, la ricerca di una ispirazione spirituale che ci darà presto un intenso senso di pace. E poi proveremo la percezione di avere il cuore e la mente «puliti» e un nuovo coraggio spirituale, senza paure, e sentiremo il desiderio di smettere di bluffare come abbiamo fatto tutta la vita. E infine, dopo avere eliminato i nostri difetti di carattere, acquisiremo una nuova pace interiore, «quasi» la serenità.

Ricordiamoci sempre, quando affrontiamo il nostro Programma, che il recupero della nostra salute mentale e spirituale è in proporzione diretta all'ammissione che noi facciamo del nostro desiderio, e bisogno, di aiuto. Le uniche vere limitazioni alla nostra possibilità di recupero sono la disonestà, gli eventuali danni al nostro sistema cerebrale, e le nostre riserve mentali. E noi alcolisti siamo specializzati in riserve mentali. Perché le riserve mentali sono attitudini mentali opposte alla onestà, alla tolleranza, alla pazienza, all'altruismo e ad una esatta conoscenza e valutazione di noi stessi. E questi sono «i di-

fetti di carattere» di cui parla il settimo Passo. E stanno fra noi e la sobrietà serena. Sono quelli che perpetuano l'aspetto spirituale della nostra malattia, il più duraturo, il più difficile e insidioso. Il recupero dall'alcolismo dipende dalla loro eliminazione. E una lunga esperienza ci ha insegnato che da soli non ci riusciamo. Perciò ci rimettiamo a un Potere Superiore che, con una operazione chirurgica divina, taglia via col bisturi, tutti gli aspetti negativi della nostra personalità malata. Il successo

dell'operazione dipende dalla nostra resa incondizionata al Dio che noi possiamo concepire.

Affidare i nostri difetti a un Potere Superiore è un atto intelligente che noi alcolisti facciamo per sostituire la nostra paura, la nostra debolezza, la nostra confusione, col coraggio spirituale, la comprensione, e con la forza che ci vengono da una sobrietà serena. Perciò «noi Gli chiediamo umilmente di eliminare i nostri difetti di carattere».

Alcolista Anonimo - Roma.

«Signore, tanto Ti ho chiesto, tanto ho preteso, senza mai darTi niente.

Tu mi hai dato la vita e io la stavo distruggendo, Tu mi hai illuminato, Tu mi hai insegnato la via che porta in A.A.

Non abbandonarmi, dammi la luce, dammi il Tuo calore, non lasciare che il Serpente mi possa ritentare.

Fammi ritrovare me stesso così che io Ti possa ritrovare.

Il mio nome è Renato, sono un alcolista... sono Tuo figlio».

Renato-Brescia

I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:

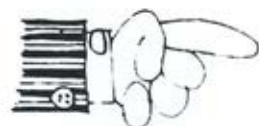


— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

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

Il Settimo Passo - Ogni Passo si propone un obiettivo che tenda a cambiare il nostro comportamento e le nostre attitudini mentali e spirituali. A pag. 34 vengono prospettati gli obiettivi del Settimo Passo: vale la pena di rifletterci sopra e rendersi conto se abbiamo raggiunto i risultati che il Passo suggerisce. Se la verifica è negativa è probabile che conserviamo dentro di noi le riserve mentali che l'anonimo alcolista mette in comune con noi sottolineandone la minacciosa pericolosità.

Noi e i medici - A pag. 1 la prima testimonianza di un medico alcolista. Dovremmo tutti impegnarci a farla leggere ai medici che hanno cercato di curarci. Le recriminazioni che la maggioranza di noi nutre nei loro confronti si attenueranno dopo avere avuto la ovvia conferma da una esperienza diretta che anche i medici alcolisti non riescono a capire il loro alcolismo. Siamo grati all'anonimo medico alcolista di avere ricordato che solo A.A. offre l'unica guida verso la sobrietà: noi la chiamiamo Amore.

Stare insieme - Ogni passo comincia con «noi»: non ci sono «io» e «voi» nel programma che possiamo mettere in pratica solo «insieme». A pag. 16 troviamo temi su cui meditare a proposito della Tradizione che viene per prima e che protegge l'unità, indispensabile al nostro recupero. Da «noi» dipendono tutti gli «io» che verranno.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 663.66.29
c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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 e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00166 Roma
Telefono e Fax 06/309.69.32

sommario

- 1 Alcolisti Anonimi vista da un medico alcolista,
di un alcolista anonimo
- 5 Facevo pena perfino al mio cane, di Luciano
- 9 L'alcolista attivo e l'ultima speranza, di Maurizio
- 10 Voi non sapete cosa sia sentirsi soli, da Grapevine
- 13 Farsi la carità!, di Mario
- 16 Prima Tradizione, da Grapevine
- 22 Lettera a Gesù Bambino, di Paolo
- 26 A 24 anni ho festeggiato i 50 di A.A., di Maura
- 29 Solidarietà fra gruppi, di Nico
- 31 Variazione alla nostra preghiera, di Bepi
- 33 Una proposta per il 1986, di Insieme
- 34 Riflessioni sul settimo passo, di alcolista anonimo
- 36 Preghiera, di Renato
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Così ho scoperto Dio, Franca
- IV Accettare la Sua volontà!, Gianna
- VII Quale responsabilità, Ada