

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 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

*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.*

Riflessioni sul Programma

Noi tutti abbiamo appreso frequentando il nostro gruppo che l'alcolismo è una malattia, e noi tutti ne conosciamo i sintomi, avendoli sperimentati personalmente: noi, tutti, sappiamo che l'alcool ha su di noi alcolisti un effetto del tutto particolare – differente, deci-

samente differente da quello che ha sui bevitori normali.

A causa di questo effetto che ha su di noi l'alcool noi siamo costretti – inconsapevolmente all'inizio della nostra malattia – a una serie di comportamenti che hanno lo scopo di proteggere la nostra

libertà e possibilità di bere, e la nostra posizione nell'ambiente sociale che ci circonda.

Ed ecco, quindi, la nostra straordinaria capacità di mentire, le nostre ostinate bugie a ripetizione, ecco l'egocentrismo, il narcisismo, la nostra attitudine di «al diavolo tutto il resto del mondo!» e di «Io, Io, Io». Che accade? che la gente attorno a noi reagisce al nostro comportamento egocentrico ed egoista: e noi, a nostra volta, rispondiamo con odio, con rabbia, con risentimento, e alla fine con autocommiserazione «Tutti ce l'hanno con me, la colpa è solo vostra, o povero me, o povero me».

Abbiamo riconosciuto il ciclo, il carosello, il circolo vizioso alcolico che determina il nostro comportamento col mondo che ci circonda: se noi desideriamo smettere di bere, e poi se vogliamo seguitare a stare senza bere, questo comportamento va mutato e cambiato. E questo è il vero scopo del programma di A.A.: di darci «il coraggio di cambiare», di far diventare l'alcolista da egocentrico che era un altruista, di mutare sostanzialmente la nostra attitudine mentale da negativa a positiva. Il nostro ap-

proccio negativo si trasforma, 24 ore dopo 24 ore, nei nostri gruppi, in una accettazione positiva della nostra condizione umana.

A.A., potrebbe stare anche per Attitudini Alterate: nei gruppi le ridimensioniamo. Smettiamo di piangere su tutto e tutti, anche sul latte versato. «Il caffè è sempre freddo, la pasta è sempre scotta, la colpa è sempre degli altri, persino il sole sta sempre sul marciapiede opposto al nostro! Tutto il mondo ce l'ha con noi».

Quando entriamo nella stanza del Gruppo è la parte infantile della nostra personalità che ha il sopravvento su di noi e che vuole imporsi alla gente che sta attorno a noi.

Il Programma si propone di deflazionare, di sgonfiare il nostro io: si propone cioè di ridimensionare, di rafforzare la parte del nostro io incapace di tollerare frustrazioni e delusioni. Quando beviamo, noi diciamo: «Io sono il Re onnipotente e voglio subito tutto quello che voglio: ogni mio desiderio è un comando». Noi ci comportiamo così come Sua Maestà il Bambino, definizione famosa di un famoso psicologo americano. Infatti noi

prima di entrare qui siamo come bambini incapaci di tollerare le frustrazioni, di sopportare le delusioni: e la cronaca quotidiana della nostra vita è fatta di delusioni, di frustrazioni e di crisi. È perciò la scoperta di «un giorno alla volta», il nostro grande principio che ci impedisce di affrontare tutti assieme i problemi – non saremmo mai capaci di dipanarli – evitandoci di passare attraverso emozioni per noi pericolosissime.

D'altra parte il programma di A.A. ridimensiona il nostro Ego, Io, anche in un altro modo: ricaricandolo piano piano, ogni 24 ore che passano, di un nuovo rispetto per noi stessi, di una nuova serie di valori che ci consentano finalmente di partecipare a esperienze liete, felici, positive, ricche di significati per noi nuovissimi. E del resto non avrebbe senso rimanere sobri se la nostra vita fosse la stessa di quando si beveva, tutta negativa: se noi qui dentro non sperimentassimo un nuovo positivo e gratificante modo di vivere, ci diremmo «al diavolo ogni cosa, se devo seguire questa vitaccia, tanto vale che torni a bere!».

E invece man mano che ci addentriamo nel programma di A.A. ci accadono due fatti contrapposti: la parte del nostro io che ha a che fare con l'onnipotenza e la nostra incapacità di tollerare frustrazioni e delusioni viene lentamente sgonfiata mentre quella parte del nostro Ego, Io, che ha a che fare col rispetto di noi stessi e in genere con le nostre capacità positive, viene altrettanto lentamente gonfiata. La parte positiva della nostra personalità cresce e seguita a crescere. Come? Attraverso le indicazioni e i suggerimenti del programma, la disponibilità a renderci utili, la capacità di donare senza attendere ricompensa, l'amore per il prossimo.

La mentalità di «io do una cosa a te e tu dai una cosa a me» si dissolve e noi cominciamo a comportarci in un altro modo col nostro prossimo, ad apprezzare le persone per quello che sono, senza condizioni.

Ed è durante questo continuo processo di crescita man mano che noi cambiamo dentro che finalmente cominciamo ad apprezzare l'essere presenti in questo mondo, e a

sentire la sacralità delle cose, delle persone, del Creato.

Tutti noi, quando entriamo nei gruppi per chiedere aiuto, abbiamo tre problemi: non ci amiamo, non ci accettiamo, non sappiamo perdonarci. E qui impariamo ad accettare noi stessi, a perdonarci e a volerci bene, compiendo, un giorno alla volta, una serie di azioni positive: i 12 Passi. Chi seguita a compiere azioni negative, avrà attitudini e pensieri negativi che scontrandosi con la cronaca della vita ricreano le premesse al nostro carosello alcolico.

Il lungo viaggio che noi percorriamo assieme in A.A. mettendo in pratica i suoi 12 Passi ci porta a mutare, a cambiare i nostri rapporti con la gente, con le persone che ci circondano.

Noi abbiamo imparato che se ci comportiamo bene col nostro prossimo, se ci mettiamo al suo servizio, dimenticando il nostro egoismo ed egocentrismo (che è quello che facciamo quando contribuiamo alle nostre riunioni A.A.), noi avremo quasi sempre delle risposte positive.

Perciò il Programma offre a ciascuno di noi la possibilità di

essere utili, di conoscere e di sentire in noi una nuova dignità quando portiamo la nostra esperienza all'alcolista che soffre ancora, quando in qualunque forma prestiamo servizio.

Ricordiamoci come eravamo: il nuovo arrivato che entra nel gruppo ha dentro di sé uno spaventoso carico di sofferenze, di angosce, depressione, disprezzo di sé, schifo di sé, odio, ostilità, risentimento: affoga in un oceano di disperazione.

Sta al Programma, attraverso di noi, di dargli «il coraggio di cambiare»: è un processo lento e difficile perché implica un approccio alla vita totalmente diverso, un cambiamento interno, un progresso, un progresso spirituale. Attraverso il quale il nuovo arrivato, lentamente, finirà di considerarsi al centro dell'universo, di volere affermare la sua prepotenza, di nutrire odio e risentimento verso tutto il mondo e comincerà a sviluppare dentro di sé un sentimento nuovo: una solidarietà che gli permette di essere presente positivamente nella vita del suo prossimo, di mettere in comune con lui i doni che il Programma gli sta facendo



man mano che «cresce».

E noi possiamo verificare la nostra crescita in A.A. prendendo a misura proprio i nostri rapporti col prossimo, il nostro modo di comportarci col prossimo: siamo gentili, siamo pazienti, siamo tolleranti? Siamo attenti, sappiamo ascoltare, siamo teneri? Siamo capaci di scegliere, fra una parola buona e una cattiva, sempre la parola buona? Siamo generosi? E siamo capaci di mettere in comune con chi ci sta vicino la gioia di vivere che il Programma ci ha donato?

Ecco, se noi avremo avuto «il coraggio di cambiare», se cioè piano piano noi adottiamo questo comportamento, ne facciamo uno stile di vita, noi vedremo mutare il mondo attorno a noi; lo vedremo mutare se avremo avuto prima il «coraggio di cambiare» e poi se continueremo a mettere in pratica in tutti i campi della vita i principi di A.A.

In tutti i campi della vita: il Programma non finisce nella riunione di Gruppo. ● Quello che importa è ciò che accade dentro di noi fra una riunione e l'altra.

Troviamo sempre un po' di

tempo per meditare, per fare il nostro inventario, per leggere qualche pagina di letteratura, per metterci in contatto con il nostro Potere Superiore e, sopra ogni altra cosa, per aiutare chi ci chiede aiuto?

Se vogliamo conoscere e sperimentare la sobrietà A.A. una sobrietà, e scusate l'assonanza, di qualità, mettiamo in pratica anche fuori del Gruppo i suggerimenti del Programma.

Sobrietà di qualità: chi la vive ha infine imparato a dire sì alla vita. Ha imparato ad apprezzare, centellinandoli, i sacri doni della vita. Ce ne rendiamo veramente conto? Ci rendiamo veramente conto della bellezza del Creato, dell'amore che abbiamo attorno a noi, dell'affetto che ci circonda? Ci rendiamo conto che noi abbiamo trovato nelle stanze dei gruppi ciò che gli uomini e le donne fuori del Gruppo cercano, cercano disperatamente, senza trovare?

Mettiamole in comune con i nuovi arrivati queste sensazioni che noi viviamo, con chi segue da poco: parliamone con gioia e allegria, invece di ricordare sempre le cupe esperienze negative che abbiamo

vissuto quando bevevamo. Noi dovremmo provare di dare speranza e fede a chi viene qui a cercare una ragione alla vita: noi questo dobbiamo alla sacralità del nostro recupero.

Noi possiamo e dobbiamo portare il nostro contributo alla vita: far tornare a sorridere con l'aiuto di un Potere Superiore i volti che abbiamo conosciuto contratti dall'angoscia e dalla disperazione, rendere questo mondo un posto un po' migliore per vivere, mettendo in comune, con chi ce lo chiede, i grandi doni di A.A., le promesse realizzate,

e cioè la nostra capacità di assumerci le nostre responsabilità, i nostri impegni, i nostri doveri; la possibilità che finalmente abbiamo di dire sì alla vita – senza mai prenderci troppo sul serio.

Di questi doni non dovremmo mai cessare di essere grati a Bill e Bob, alle migliaia di alcolisti che hanno prestato servizio per conservarci A.A. così com'è col suo Programma intatto.

Per dire sì alla vita, basta trovare nel Programma – e possiamo trovarlo solo insieme – «il coraggio di cambiare».

Roberto C. - Roma

È sorprendente come noi alcolisti possiamo avvicinarci alla verità senza coglierne l'essenza.

Di fronte a un Gruppo di alcolizzati un uomo si accinge a fare un esperimento: porta due barattoli di vetro, uno pieno d'acqua pura e l'altro di alcool a 100 gradi.

Poi tira fuori da una scatolina un grosso verme e lo mette nel barattolo che contiene l'acqua. Il verme nuota placidamente.

L'uomo lo tira fuori da quel barattolo e lo mette nell'altro pieno di alcool. Il verme si disintegra.

L'uomo si rivolge agli alcolizzati e domanda se qualcuno vuol trarre una morale dall'esperimento.

«Oh, certo – dice una voce dal fondo – noi alcolisti non avremo mai vermi solitari!».

LA SINCERITÀ

in A.A.

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 possono creare situazioni difficili.

Ad esempio allorché un pizico d'ipocrisia, sicuramente 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, in seduta comune, persone identiche a noi e non dei ritardati mentali. Tale atteggiamento se non offende annoia, sottrae alla riunione troppo tempo e può impedire agli altri, irritati dall'altrui comportamento, di esprimere le proprie idee. Idee che, esternate al momento del proprio turno,

gratificherebbero e darebbero la sicurezza di aver speso bene le ore trascorse in riunione.

Per contro può esservi chi si irrita anche se qualcuno usa un linguaggio troppo forbito. Ricordiamo che nessuno critica chi usa espressioni dialettali e approssimative, anzi si è contenti quando tutti, in qualunque modo, si aprono esponendo le proprie idee e rendendo la loro testimonianza.

Qualcuno poi, a volte, dimentica che entrando in A.A. lasciamo sì, fuori dall'uscio, la nostra posizione nella società ma è d'obbligo portare al seguito, a braccetto con la comune malattia, educazione e spirito democratico, pilastri portanti della vita di Gruppo. In difetto di ciò intemperanze o trivialità possono disturbare qualche interlocutore che potrebbe abbandonare le riunioni subendone le catastrofiche conseguenze. Vi è infine chi, sempre inconsciamente o meno manifesta la brama di mantenere o accedere alle cariche sociali, senza rendersi conto che sta tentando a tutti i costi di riscaldare quel «piedistallo» dal quale già una volta siamo rovinosamente precipitati. E agendo in tal modo sco-

raggia chi sta tentando di vedere A.A. nella sua vera luce.

Chiediamoci: in presenza di tali situazioni dobbiamo essere sinceri e dire a chi si comporta così che sta danneggiando gli altri? Una perentoria risposta affermativa sembrerebbe giustificata. Ma... e se l'individuo «toccato» ne esce abbattuto o risentito (rammentiamo le caratteristiche della nostra malattia) quali danni ne potrebbe riportare? Tacere allora? Potrebbe non essere sempre la soluzione migliore. A lungo andare forse nascerebbe una crisi che potrebbe ritorcersi su uno o l'altro o su 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; ricercare però prima 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 quelle della maggioranza *democraticamente accettate*, se lasciamo fuori dalla porta il frasario disdicevole e infine se attendiamo che la coscienza di Gruppo decida se affidarci il fardello di servitore.

Ma la nostra «crescita» è lenta e soltanto il concime «tempo» può aumentarla.

Quindi se quanto ho appena auspicato dovesse rivelarsi una utopia rammentiamo ancora una volta la nostra Preghiera che pronunciata con intima convinzione ci rinfrancherà, consentendoci di proseguire il nostro faticoso ma sublime cammino.

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

Alcolista Anonimo - Pordenone

Prima tradizione: Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A.



Penso che stiano discutendo su come il nostro comune benessere dipenda dalla unità di A.A.

L'AUGURIO

Sono Novella, sono un'alcolista, e mi faccio l'augurio di poter continuare questo lavoro di recupero, che ho iniziato. Recupero della mia persona, una persona, che tre anni fa ha varcato la soglia di A.A. completamente distrutta, ma altrettanto decisa di risalire dal fondo nel quale era caduta, di ricostruirsi.

La mia mente va ora al 3 gennaio 1983, giorno indimenticabile, il giorno che finalmente mi son detta: *Oggi non bevo*; e da quel giorno, un giorno alla volta, non ho più bevuto e sono passati più di 3 anni.

Oggi, come oggi, mi chiedo se ho veramente fatto qualcosa oltre a non bere.

Il primo anno ho avuto un bel daffare a tenere la mente

lontana dall'ossessione dell'alcool, per non parlare di cercare di liberarmi pure dalla dipendenza da psicofarmaci. Ci sono riuscita, solo perché ci ho messo tutta la buona volontà, e se di fatica ne ho fatta, ne è valsa la pena.

Il secondo anno ho capito che tutto questo non mi sarebbe bastato, se volevo continuare sulla strada della sobrietà; perché vivere senza alcool non mi è stato facile, ho capito che per riempire il vuoto da lui lasciato dovevo mettere qualcos'altro. Frequentando sempre A.A. ho trovato la «terapia» dei 12 Passi e 12 Tradizioni, passi di azione, i quali mi richiedevano di lavorare su me stessa, di *guardarmi dentro* e la persona che mi sono ritrovata non mi è affatto

piaciuta. Però sempre in A.A., se solo volevo, avevo anche la possibilità di migliorarmi. Però anche qui ho fatto il grandissimo errore di voler fare tutto e subito, volevo mettere a posto non solo me stessa, ma anche gli altri, col risultato che ho peggiorato ancor più la situazione, perché la fretta è il mio nemico numero uno.

Il terzo anno è stato il più duro, prima per mantenere un certo equilibrio, cercare di frenare la mia impulsività; ho avuto degli scontri tremendi con me stessa per riuscire a tenere a freno i difetti di carattere, quelli che mi hanno buttato fuori strada, così difficili da correggere, perché appunto talmente radicati, ma anche perché certi mi stanno ancora bene.

Quante cose pensavo di aver capito, ma solo a parole, in pratica è molto più difficile.

È possibile dare un taglio netto al passato, riconoscere fino a che punto ho sbagliato e continuare a sbagliare?

È possibile, perché è umano, perché a me è successo.

A volte mi scoraggio, perdo l'entusiasmo iniziale, ma poi so anche cosa devo fare, dove devo andare per prendere la ricarica, in modo di non fermarmi; per me fermarmi significa tornare indietro e io non voglio. Solo in A.A. non mi sento più sola; solo grazie al Gruppo e al meraviglioso Programma io trovo la forza di andare avanti, un giorno alla volta.

Novella - Udine

Un medico specializzato in alcologia muore e va all'altro mondo.

Si guarda attorno ed esclama: «Non avrei mai immaginato che il Paradiso assomigliasse a un centro di disintossicazione».

Una voce in fondo commenta: «Chi ha detto che siamo in Paradiso?».



LA RABBIA IN CORPO

e il Terzo Passo

Mi chiamo Mimma, e sono un'alcolista.

Terzo Passo: Dio mio, quanto l'ho contestato. Stoltamente contestavo tutto e tutti.

Approdai in A.A. una sera, il 19 maggio 1984, con tanto desiderio di smettere di bere, ma con tanta rabbia in corpo.

Ora a distanza di quasi due anni, so che ce l'avevo solo con me stessa: io che mi consideravo grande, forte e intelligente, come potevo mettere la mia vita in mano a un altro? tipo un Potere Superiore? Tutto ciò per me era assurdo e incomprensibile.

Ora a distanza di tempo ho ridimensionato tutto e ho veramente affidato la mia vita al Potere Superiore che tanto mi ha aiutato. Nei miei lunghi anni di alcolismo io credevo di essere superiore a tutti, ero piena di amici, ero quella sempre disposta ad aiutare tutti. Oggi so che io compravo la loro complicità e il loro affetto: ora non compro più affetto, oggi tramite il mio Potere Superiore sono in grado di donare tanto affetto e amore.

Mimma - Roma



Prima di accettare di essere ammalato di alcolismo, ho dovuto raggiungere il mio fondo.

Ma è meglio che racconti la mia vita con ordine.

Ho iniziato a bere a 13 anni perché pensavo che il cognac mi piacesse.

Ho continuato ad aumentare le dosi di alcool sia per delusioni che per gioie.

A 35 anni mi sono sposato e per la felicità ho aumentato le mie dosi. Ero convinto che mia moglie non si accorgesse che io bevevo. Quando mi chiedeva se andavo con lei io le dicevo di sì solo se sapevo che potevo per qualche minu-

to restare solo per andare a bere.

Un giorno su Selezione ho letto che l'alcolismo è una malattia e che il metodo per vivere senza bere era di andare alle riunioni di Alcolisti Anonimi.

Anche se nel leggere l'articolo avevo constatato che il mio comportamento era uguale a quello descritto, dicevo a me stesso che non ero un alcolista e misi via la rivista.

Nel 1982 ho conosciuto di persona alcuni alcolisti sobri che mi avevano invitato ad andare a una riunione A.A. per vedere cosa vi si faceva e veri-

ficare se anche io ero un alcolista. Rifiutai e continuai a bere. A quel punto con mia moglie che era convalescente io dovevo decidere se continuare a vivere con lei o con la bottiglia. Continuai a vivere con la bottiglia dando la colpa a mia moglie se il matrimonio era fallito. Nel periodo in cui stava male io le avevo fatto una promessa: se riusciva a guarire io avrei smesso di bere. Non mantenni la mia promessa e aumentai la dose di alcool. Fu un periodo che uscivo la mattina da casa di mia madre ma non so cosa facevo tutto il giorno in giro per Roma oltre che andare a lavorare e bere. Andai avanti così fino a quando conobbi una collega di ufficio. La conobbi e non le parlai subito. La mia mente di alcolista, sentendo che un giorno diceva che odiava le persone che bevevano, arrivò alla conclusione che era un messaggio diretto a me. E così pensai di non bere più. Iniziai il 1° settembre, furono giorni terribili; mi tremavano le mani; non avevo più equilibrio; non potevo sdraiarmi a riposare perché vedevo camminare sopra di me insetti giganti.

Dopo poco affrontai la separazione legale da mia moglie. La mia mente era sempre però rivolta alla mia collega ed ero convinto che un giorno saremmo stati insieme.

Ma ebbi il primo avvertimento di quale era la realtà: era sposata e aveva anche dei figli.

Nei momenti che sentivo il desiderio di bere, telefonavo a un'alcolista che conoscevo e parlando con lei passava il desiderio.

Un giorno ella mi disse che il castello che mi ero costruito poteva essere vero oppure costruito solamente dall'alcool.

Come mi sarei comportato se avessi constatato che il mio castello era dovuto all'alcool? Per restare lontano dal bere, oltre il telefono avevo con me il cartoncino «Solo per oggi» e «Come la vede Bill» che io leggevo senza capire nulla. Passava il tempo e anche facendo tutto il possibile per realizzare il mio castello, vedevo che la realtà era ben diversa: lei accettava il mio aiuto ma solo come amico e non come amante.

Iniziò il mio periodo depressivo che io curavo con pasticche di valeriana, sigarette

e caffè a profusione. L'alcolista che io conoscevo, mi suggeriva di provare ad andare a un gruppo A.A. ma io le dicevo che non ero un alcolista.

La notte di Capodanno qualcuno dei miei parenti ha pensato bene di darmi la bottiglia di spumante da aprire per festeggiare il nuovo anno. Io l'ho aperta ma poi sono andato nella mia camera in stato di angoscia finché non ho potuto telefonare all'alcolista che mi ha ridato un po' di fiducia. A quel punto avevo capito che il mio castello era falso ed era dovuto all'alcool.

È iniziato il mio dilemma: ritorno alla bottiglia? Mi vado a suicidare? o provo a vedere cosa può fare con me Alcolisti Anonimi?

Una mattina, mi sono visto allo specchio: un mostro. In quel momento ho capito cosa dovevo fare. Mi sono detto ad alta voce: Antonio, sei un alcolizzato e devi andare ai gruppi A.A.

Ho telefonato all'alcolista che mi ha subito dato l'indirizzo del Gruppo e il contatto telefonico del segretario. Ci sono subito andato dopo aver telefonato. Era il 17 febbraio 1984.

Le due persone che mi hanno accolto mi hanno parlato di loro, di come erano e come si sentivano; mi hanno parlato del Programma di recupero e io da quel giorno ho sempre frequentato il mio Gruppo. Piano piano ho cercato di capire cosa sono i «Passi» e cosa sono le «Tradizioni», cercando per quello che potevo di assimilare il loro significato. Ho detto piano piano, perché all'inizio volevo correre; pensavo di volere riprendere il tempo perduto. Ma questo mio correre lo pagai con una sbornia secca, che mi fu spiegata dagli anziani del gruppo. Non avevo messo in atto nessun consiglio, non avevo dato retta a quello che c'è scritto nel cartoncino «Ieri-Oggi-Domani».

Avevo iniziato dopo qualche mese a fare dei piccoli progressi e circa a giugno con l'aiuto dell'alcolista che conoscevo, ho cercato di fare il mio 5° Passo.

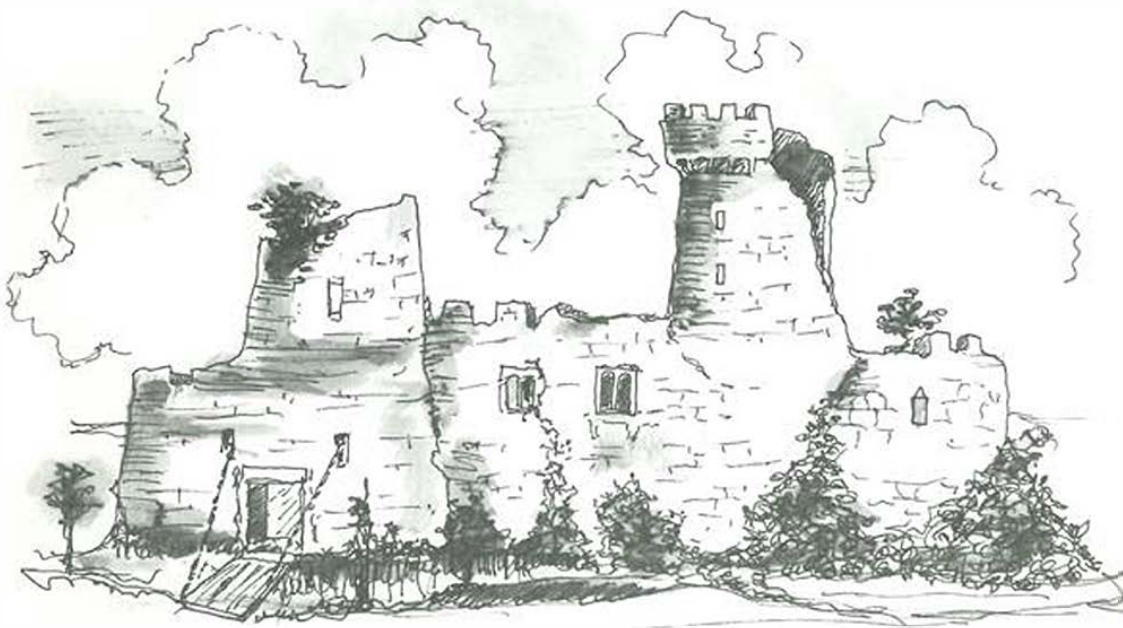
Da quel momento mi sono sentito rinato. Avevo conosciuto cosa fosse la serenità; ho iniziato a fare anche un po' di servizio prima come aiuto tesoriere (mi dovevo interessare se mancava la letteratura), poi ho iniziato ad andare

al servizio telefonico e questo servizio ha accelerato la mia crescita. Mi ha fatto comprendere meglio i 12 Passi e tuttora cerco sempre di comprenderli meglio. Mi ha dato un nuovo motivo per vivere sereno e se possibile trasmettere la mia serenità attraverso il telefono. Cerco di leggere e di capire la nostra letteratura per potermi aiutare e così poter trasmettere l'aiuto che ci viene chiesto nel migliore modo che posso. Ringrazio il mio Potere Supe-

riore del bene che mi vuole e l'aiuto che mi dà, che tramite il programma di A.A. mi guida su una strada nuova, sulla strada dell'umiltà. Sperando di trasmettere l'amore che in A.A. ho imparato con tanto desiderio mio di poter continuare a essere un umile servitore.

Mi chiamo Antonio e sono orgoglioso di essere un alcolista, sperando però di esserlo per sempre sobrio.

Antonio - Roma



STIAMO LASCIANDO CHE ALTRI FACCIANO IL NOSTRO LAVORO ?

In A.A., spesso viene manifestata preoccupazione circa il costante aumento di organizzazioni nel campo dell'alcolismo. Queste organizzazioni stanno forse rilevando il nostro lavoro? Questo tema può essere paragonato a quello del tempo atmosferico. Noi continuiamo a parlarne e perdiamo tempo in questo tipo di discorso perché non vi è nulla che noi possiamo fare a questo proposito. Gli «altri» ci sono e ci restano. Cooperiamo con i centri di cura, i centri di disintossicazioni – gli «altri». Noi abbiamo bisogno di loro.

L'interrogativo più importante è: stiamo *lasciando fare* agli altri il nostro lavoro? non c'è modo che gli «altri» possano fare per gli alcolisti malati e sofferenti quello che noi, gli alcolisti recuperati, possiamo fare.

La nostra triplice malattia deve essere curata in tutti e tre i suoi aspetti per ottenere un pieno recupero dal nostro «stato mentale e fisico apparentemente senza speranza».

Noi possiamo aiutare gli «altri» a fare il *loro lavoro* mettendo gli alcolisti malati nei centri di cura sì che essi

non muoiano, che possano guarire fisicamente; che possano in seguito far il *nostro* lavoro cercando di portare il messaggio del recupero a persone più sane e ricettive.

Il fatto che il nostro cofondatore Bill fu indirizzato proprio a un medico fu parte del grande miracolo della nostra Associazione. In qualità di medico il dott. Bob curò molti dei primi A.A., gratuitamente, relativamente alla parte fisica della nostra triplice malattia, ma egli ricordava sempre che doveva tornare ancora e ancora per aiutare i nuovi giunti relativamente agli altri due aspetti della nostra malattia. Queste sono le emozioni o i sotterfugi mentali in cui solo un altro alcolista può identificarsi e la disintegrazione spirituale che solo un altro alcolista può comprendere. Non eludiamo la nostra responsabilità di sponsors in questi campi.

Lasciamo che gli «altri» facciano il loro lavoro. Lasciamo che gli «altri» disintossichino i nostri possibili clienti. Lasciamo che gli «altri» li mondino e nutrano fisicamente. Ma facciamo in modo di essere là per parlare con loro, e cammi-

nare con loro dalla stanza del luogo di cura verso un contatto A.A., verso una riunione A.A. e verso un nuovo modo di vivere.

Dopo molti anni di recriminazione per il non avere posto dove condurre gli ubriachi, ora questo posto l'abbiamo e li portiamo lì. Allora, spesso, sentiamo di aver fatto il nostro lavoro. Lasciamo che altri si occupino di ciò. Ma sappiamo che quando essi vengono dimessi da qualsiasi istituzione hanno bisogno di una mano e di un cuore che li guidi, altrimenti torneranno alla bottiglia, dove istintivamente sanno che troveranno conforto. Facciamo in modo di essere là a offrire quella mano e quel cuore.

Troppo spesso, la mano e il cuore di A.A. non sono più là, e alcuni di noi anziani lasciano che questo accada, perché non sottolineano ai membri più giovani che la sobrietà dipende in grande misura dal portare *il messaggio* – non *il corpo*. Il nuovo membro è orientato alla disintossicazione ed è pronto al suono del telefono, a caricare in un taxi l'ubriaco e a trasportarlo al più vicino ospedale. Noi, in qualità di



INSERTO DA STACCARE

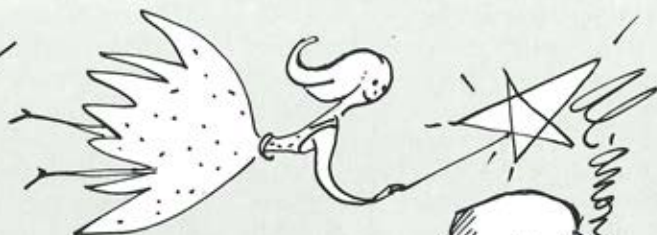
QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 2

MARZO - APRILE 1986

ROMA



VENEZIA

19/20 APRILE '86

25/27 APRILE '86



IL GRUPPO, CHE INSOSTITUIBILE AMICO!

Mi chiamo Alfredo e sono un AL-ANON, frequento il Gruppo da diverso tempo e mi rendo conto che tante sono le cose che debbo imparare, capire e metterle in atto poi, non mi illudo che sia una cosa facile, rendendomi conto che occorre tempo, pazienza e tenacia.

Quando ignoravo l'esistenza del Gruppo AL-ANON, ero arrivato a pensare di andare a vivere per mio conto, gestire da solo la mia vita: vivere con una alcolista attiva era divenuto impossibile.

Esaminando a fondo la mia coscienza, mi sono detto, no tu non capisci, non comprendi proprio che la stai perdendo la tua tanto amata vita, la stai rendendo oggetto di furto, uno dei più grandi del nostro secolo, il cui artefice è la società, con il suo consumismo inebriante che idolatra l'alcool, che perfidamente ti de-

rubba delle ricchezze di persone uniche, originali, insostituibili, fonti di carica vitale con il suo conformismo e plagio occulto. Ma attenzione, non pensiamo di essere immuni perché anche noi AL-ANON rischiamo di essere le poste delle scommesse degli altri se non prenderemo in prima persona le redini della nostra vita.

Pensate, la perdita della persona cara, l'atrofizzazione di quelle cellule che ci rendono uomini e non animali. Bella sfida eh?. Sfida che potremmo però vincere se avremo la forza di fermarci un attimo e scoprire nel Gruppo che ci si ama, ci si aiuta, ci si conforta, ci si consiglia. Il Gruppo scava nel profondo delle nostre viscere e ne estrae ciò che vi è di buono, medica la parte ferita, bonifica le nostre cellule incapaci di capire, così da renderle attive in un mosaico biologico perfetto.

Importante è il Gruppo, poiché esso solleva la persona che il mondo vuol calpestare, nel riconoscere che fa preferenza tra un malato di alcolismo, un drogato o altre malattie, perché dicono che un alcolista è un viziato. Fondamentale è fare una scelta, essere se stessi, non sottomessi, non penosi, non accomodanti, non vigliacchi, solo essere se stessi, e se all'alcolista diamo il nostro aiuto, la nostra mano, insieme andremo a goderci la nostra esistenza, augurandoci buon viaggio nel faticoso cammino della vita. Credo valga la pena questa strada e non lasciarsi narcotizzare come

quelle persone che combattono una battaglia senza speranza con la loro bottiglia. Nella vita possono verificarsi circostanze penose, impensabili e persino drammatiche, ma un conto è affrontarle con animo sereno e la piena consapevolezza di se stessi e un conto con la mente inebriata dall'alcool o dall'ira.

Vorrei a questo punto stringere le mani a tutti voi e formare, come si usa nei nostri Gruppi, un cerchio, recitando la nostra preghiera della serenità, mi rendo conto che ciò è impossibile, ma nel mio io l'ho già fatto, grazie.

Alfredo

Lettera ad una madre alcolista

Sei tu, mamma, la persona più importante per noi figli. Solo la parola «mamma» fa pensare ad una persona dolce e buona. E tu lo sei perché una persona che soffre come soffri tu non può essere che dolce e buona. La tua malattia ti impedisce di starci vicino e di occuparti di noi, ma noi sappiamo che tu puoi guarire e tornare ad essere quella che realmente sei.

Ti vogliamo bene, mamma, e ti siamo vicini.

tua figlia Elvia (Pescara)

All'Assemblea di Rimini di quest'anno la mattinata del 12 ottobre è stata occupata in riflessioni ed interventi sul 2° e 3° Passo. La scelta del tema è stata suggerita dalle difficoltà, che spesso si incontrano nei gruppi, a riflettere serenamente sul «Potere Superiore» o su «Dio come noi possiamo concepirlo», con l'animo sgombrato da spirito confessionale di crociata e da ostilità preconcepite. Come ha detto Gianna, «nelle riunioni dei gruppi è difficile affrontare questi passi, soprattutto per divergenze di carattere religioso».

Infatti si dice che Dio («la più sovraccarica delle parole umane») appartiene più al linguaggio unanime del dissenso (sì e no) che non a quello del consenso (sì o no).

Sempre l'uomo fino a oggi ha parlato di Dio con tutto se stesso, emozioni, sentimenti, desideri, esperienze.

Però il problema, anche se difficile, non può essere accantonato, perché Al-Anon svolge un programma spirituale, basato sui Dodici Passi, nei quali Dio (o Potere Superiore), pur lasciato alla libera interpretazione di ogni singola

CONSIDERAZIONI SUL SECONDO E SUL TERZO PASSO

coscienza, è la chiave che promuove il risveglio spirituale.

Chi arriva in Al-Anon è chiamato ad ammettere «di essere impotente di fronte all'alcool e di non potere più controllare la sua vita» (Primo Passo); è chiamato ad ammettere di dover essere «riportato alla ragione» (Secondo Passo).

Noi, come tanti altri anche non coinvolti dall'alcolismo, ci interroghiamo sul senso della vita, sulla sofferenza, sull'ingiustizia, sull'amore...; siamo una «domanda» vivente alla ricerca di una risposta; siamo per noi stessi un mistero alla ricerca di un altro mistero.

Il Potere Superiore in Al-Anon può risolvere questi problemi? A noi, protagonisti

ERAZIONI

UL

L TERZO PASSO

del dramma dell'esistenza, Al-Anon risponde lasciandoci liberi di intendere Dio «come noi possiamo concepirlo»; non vuole dirne l'identità, neppure dimostrarne l'esistenza. Dio rimane il mistero; Al-Anon non si pronuncia sul contenuto della fede. Però una qualche indicazione ci viene pur data: se la condizione nostra, con cui siamo accolti in Al-Anon, è di afflitti o disperati, è evidente che il Dio che ci può aiutare non siamo «noi» è fuori di noi, è superiore a noi.

Possiamo identificarlo nel Dio della religione, nel Dio dei dotti e dei filosofi, nell'imperativo della coscienza di evitare il male e di fare il bene, nella tensione del nostro essere limitato verso il perfetto e

l'infinito, nella solidarietà amichevole del nostro gruppo, nell'aiuto fraterno che prestiamo a chi ha bisogno di noi. Questa realtà ultima si manifesta, nella nostra coscienza e in quella del nostro gruppo come Dio amorevole (Seconda tradizione), che viene in aiuto della nostra condizione per migliorarla, per darci una speranza, almeno «solo peroggi».

Al-Anon risponde con una indicazione pratica: a Dio, «così come noi possiamo concepirlo», noi dobbiamo sottomettere la nostra volontà e affidare la nostra vita; è la premessa per ottenere il risveglio spirituale che i Passi si prefiggono. Dobbiamo vivere sapendo che questo pensiero ci grava per realizzare la nostra vita; così potremo trovare l'abbandono fiducioso che ci farà camminare sicuri.

Questo non riguarda più il *contenuto*, ma la *qualità* della nostra fede nel Potere Superiore, su essa dobbiamo interrogarci quando svolgiamo il programma nelle riunioni di gruppo e individualmente nella nostra coscienza, giorno per giorno.

Mario - Roma - Giustiniana

HO RITROVATO IL MIO POTERE SUPERIORE

Ho sempre creduto in una Potenza Superiore, che mi desse forza e coraggio, e anche per spiegare tutte quelle cose alle quali da soli non si riesce a dare una spiegazione. Ma durante l'alcolismo attivo di mio marito, presa dalla disperazione, avevo tutto un mio modo di rivolgermi alla mia Potenza Superiore. Gli chiedevo come mai quella brutta sorte fosse toccata proprio a me, mi commisero con lui, non riuscivo a chiedergli con umiltà di aiutarmi, non mi affidavo affatto alla sua volontà, perché ero sicura di fare tutto per il verso giusto, anzi mi rivolgevo a lui con pretese dicendogli di ricordarsi di me e di farmi trovare finalmente una strada giusta per aiutarmi a sopportare quella croce e a far smettere mio marito di bere.

Solo quando entrai in Al Anon e cominciai a mettere in pratica il programma attraverso i 12 Passi, capii che stavo sbagliando il modo di rivolgermi al mio Potere Superiore. Quando cominciai a mettere in pratica il secondo e il terzo

Passo capii che dovevo rivolgermi a lui con umiltà e «gettare l'ancora»; rifugiarmi in questa soluzione che mi veniva offerta e chiedere solo la serenità per accettare le cose che non potevo cambiare e il coraggio di cambiare quello che potevo cambiare e la saggezza di comprenderne la differenza. Credevo di dover cambiare la personalità di mio marito, ma oggi so che posso soltanto cambiare me stessa e trarre da dentro di me il meglio delle mie qualità. Dapprima tutto questo mi sembrava assurdo: non potevo ammettere che vi fosse in me qualche atteggiamento sbagliato, ma oggi so per certo che correggendo me stessa, i miei difetti di carattere ho in qualche modo favorito la crescita di mio marito oltre a trovare la serenità necessaria per vedere meglio in me stessa.

Seguendo contemporaneamente il Programma, siamo cresciuti e migliorati. Quando ci si guarda dentro con umiltà e ci si rivolge al Potere Superiore per chiedergli di aiutarci a migliorare noi stessi, tutto

intorno a noi diventa più facile, più pulito e si riesce ad affrontare anche quelle cose che prima ci sembravano impossibili.

Oggi voglio ringraziare il mio Potere Superiore che mi ha fatto conoscere Al Anon

ed Al Anon che, col suo programma, mi ha fatto ritrovare il mio Potere Superiore e che mi ha rimesso in pace con me stessa e quindi col mondo intero.

Loredana (Pescara)

La vita in famiglia è tornata serena...

Sono Mara e faccio parte di Alateen. Sono la figlia di un alcolista di Perugia.

Nell'ultimo periodo, quando papà tornava a casa era una tragedia: la mamma piangeva, io ero sempre sola perché spesso mi rifugiavo in camera mia per non vederlo in quel modo. Ora sono quattro mesi che il mio papà è sobrio ed io sono felice perché la vita in famiglia è tornata serena. Infatti ora il babbo è tranquillo, e spesso quando torna dal lavoro e non va al Gruppo, gioca con me e mia sorella. Devo dire che non avevo visto mai mio padre così e mi accorgo che lo sto conoscendo veramente solo adesso. Io vado spesso al Gruppo con i miei genitori e mi sono accorta che non è un ambiente triste, tipo

ospedale, come pensavo, ma è un luogo sereno dove il babbo e la mamma hanno trovato tanti amici. Anche l'amicizia, per il mio babbo, è stata una novità perché la malattia lo aveva isolato. Anche io ho trovato delle amiche che hanno gli stessi miei problemi. Finalmente anche la mia famiglia non è più sola perché ha trovato persone con cui trascorrere insieme anche qualche festa. Spero che mio padre possa aiutare persone malate a causa dell'alcool, perché vorrei che altre famiglie fossero serene come la mia in questo momento, e rivolgo un sincero ringraziamento ai Gruppi Al Anon ed A.A. per l'aiuto che hanno dato e me ed alla mia famiglia.

Mara

Il servizio: un'esperienza liberatrice

Disperata fino allo spasimo, decisa a lasciare mio marito perché beveva sono entrata il 4 marzo 1985 in Al-Anon.

Alle prime riunioni non mi raccapezzavo, mi parevano tutte persone andate in «tilt».

Siccome avevo provato di tutto per uscire dal problema, mi sono detta: «provo anche questa».

Quando ho sentito parlare di servizio, ho pensato: «meno male, si va anche in gita».

Il 20 aprile 1985 prima (per me) riunione regionale. Nuova gente a emanare un fascino speciale per la cordialità, l'umiltà e lo spirito di servizio.

Devo dire, mi sorprese la capacità di fraternizzare con tutti, di scendere in concreto, ed anche l'assoluta mancanza di inibizione nel parlare di sé, nel commentare passi e tradizioni o nel rivelare situazioni interiori con grande semplicità.

Il 28 aprile a Dolo: una esperienza indimenticabile. Vado con entusiasmo il 2 giugno 1985 a Bologna (sostituta

del Rappresentante di Gruppo) per approvare lo Statuto e il manuale di servizio. Sento parlare di vari temi e come comportarsi con il nuovo Al-Anon, nei temi di servizio: io mi sento parte in causa. Vado al microfono, comincio a parlare e un nodo mi chiude la gola e si aprono le cateratte e giù fiumi di lacrime. Le prime lacrime dolci, liberatrici, euforiche che escono dopo tanti anni di lacrime amare, tristi e sabbiose.

Il servizio per me è stato la molla che mi ha aiutato a uscire dalla disperazione e a prendere la via dei Dodici Passi e Tradizioni.

Egle (Trieste)

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi né ad A.A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di «INSIEME».



membri più anziani, sentiamo di aver fatto la nostra parte. Abbiamo fatto assistenza continuamente, abbiamo trasportato il corpo, e poi provato a trasmettere il messaggio; ora sentiamo che è il momento per il turno dei più giovani.

Ma esortiamoli a usare il 7° Capitolo del Grande Libro, «Lavorando con gli altri», dove ci viene detto: «tu puoi aiutare quando nessun altro lo può. Tu puoi ottenere la loro fiducia quando gli altri falliscono... Aiutare gli altri è la base del nostro recupero».

Noi membri più anziani dovremmo rammentare ai più giovani le responsabilità di uno sponsor; che come sponsor, lui o lei, è un leader. La posta è alta. Una vita umana e generalmente la felicità di una intera famiglia sono in gioco. Quello che lo sponsor fa e dice... come egli adopera la critica e come lui o lei stimola il nuovo con il proprio esempio spirituale; queste qualità di leadership possono rappresentare tutta la differenza, spesso la differenza tra la vita e la morte. Bill lo scrisse per noi nel parlare del 9° Concetto.

Facciamo sì da non essere un servizio di taxi per e dai

centri di cura, o un impiegato che tratta l'ammissione di un alcolista all'ospedale di sua scelta; facciamo in modo di non mettere in grado il possibile candidato di continuare per il sentiero della distruzione, o di permettergli di continuare la ricerca della «strada più facile e più agevole». Gli «altri» pure hanno scoperto che la strada più facile e più agevole mette in condizione l'ubriaco di restare ubriaco, e sono riluttanti ad ammettere di nuovo i recidivi, i perenni «scivolatori».

Molti consulenti sull'alcolismo sono molto bravi nelle loro professioni e provano con la propria capacità professionale ad aiutare l'alcolista. Essi sembrano farlo nel modo migliore quando sono capaci di convincere il cliente che i principi spirituali dei Dodici Passi di A.A. offrono la completa sobrietà che lo rende capace «di divenire felicemente e utilmente sano».

H.R., Miami, Fla.



Chiamiamolo Speranza

Mi chiamo Bruno e sono un alcolista.

Devo dire che quando bevevo la mia vita era diventata un inferno; avevo cambiato perfino il lavoro ma io continuavo sempre a bere.

Arrivavo alla sera che ero distrutto, malinconico, non avevo nessuna voglia di ridere, scontroso con tutti, specialmente con i famigliari e con i colleghi di lavoro.

Un sabato mattina di ritorno dal mio solito giro di bevu-

te intravidi, vicino al telefono, due numeri. Mia moglie mi disse di aver ascoltato, in una trasmissione radiofonica, la testimonianza di due alcolisti anonimi che erano usciti dal loro problema.

Io guardai mia moglie; mi misi a sghignazzare dicendole che ero scettico perché, con quello che bevevo, non avrebbero potuto farmi nulla.

Quante volte mi ero ripromesso di smettere, quante volte avevo giurato a mia moglie

che non avrei più bevuto, nemmeno con l'aiuto di medici e medicine ero riuscito a compiere questo passo; ma la voglia di smettere era forte e quindi decisi di andarci.

Era una sera del 1981. Appena aperta la porta del gruppo rimasi sorpreso per l'accoglienza riservatami. Mi chiesero se volevo dire qualcosa, risposi che preferivo ascoltare prima di raccontare la mia esperienza e ascoltando constatai che tutti avevano lo stesso problema e che in loro avrei potuto trovare comprensione e aiuto.

Così trovai il coraggio di parlare. Seppi che l'alcolismo non è un vizio ma una malattia. Durante la riunione mi diedero il libro dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni che io sfogliai così, mentre ascoltavo; qualcuno mi fece notare il Programma che dice di stare 24 ore senza prendere il primo bicchiere, di pensare solo al presente e non a ieri e neppure al domani. Io che pensavo sempre al domani e al dopodomani ho trovato strano questo programma e ancor di più il fatto di farlo per me e non per gli altri.

Alla fine della riunione

dopo il saluto e l'arrivederci alla prossima volta, non sono uscito per andare come sempre al bar, ma sono tornato a casa con il proposito di mettere in atto le 24 ore perché avevo capito di aver toccato il mio fondo. Mi ero accettato alcolista.

Da quel momento, frequentando con discreta costanza, sono riuscito a mantenermi sobrio e a comprendere, a poco a poco, il giusto significato dei Passi e delle Tradizioni.

Oggi la mia vita è cambiata, grazie al Gruppo e al Potere Superiore, ho ritrovato la mia famiglia, ho avuto un'altra bimba e, soprattutto, la gioia di poter partecipare a questo evento in modo assai diverso dal primo. Adesso vivo in prima persona ogni avvenimento, ogni problema, ogni esigenza che cerco di risolvere nel modo migliore sia sul lavoro che in casa.

Ho tanti amici, ma i veri amici sono quelli del Gruppo. Io pensavo non ci fosse più speranza per me, invece...

Bruno - Como

Quattro righe con serenità

Bevevo e più bevevo, più cadevo in basso.

Il desiderio di smettere era grande, immenso. Dopo tanto penare arrivò il giorno tanto atteso, ma me ne resi conto solo dopo qualche tempo di sobrietà.

Incontrai un mio vecchio amico (che aveva lo stesso mio problema) e lo vidi cambiato. Prima che gli chiedessi come aveva fatto a ringiovanire così, lui mi disse che voleva portarmi con sé, una sera, da alcuni amici suoi incontrati pochi mesi prima e mi spiegò chi andava a trovare e cosa facevano questi suoi amici durante le loro riunioni.

Io, all'impatto con la realtà rifiutai subito senza esitare, gli risposi che questo problema lo

avevo tempo addietro ma ora non più. Mi colpì il fatto che lui non mi disse nulla in merito, anzi ci salutammo e lui se ne andò per la sua strada. Dopo qualche giorno, però, ritornò alla carica e io purché la smettesse accettai di provare per una volta.

Quella sera avevamo deciso di trovarci alle 20,30 davanti alla sede di A.A.

Arrivai puntuale, lui ancora non c'era e così decisi di tornarmene a casa; ma a metà strada mi fermai un attimo e riflettei un po', anche se quella sera avevo bevuto come al solito.

Senza esitare girai l'auto e tornai indietro. Era là in mia attesa e fu molto contento nel vedermi. Entrammo e mi tro-

vai di fronte tante persone, tutte sorridenti e non un branco di ubriacconi come avevo pensato.

Alla fine della riunione non avevo capito molto, ma solo che dovevo provare il sistema delle 24 ore per raggiungere la mia tanto sospirata sobrietà. Non ci credetti subito ma volli provare con convinzione quanto mi era stato detto. Partii con impegno e lo sto facendo tuttora. Dopo due mesi di sobrietà, una sera mi sentii poco bene mentre tenevamo una riunione in A.A.; tornato a casa affrontai una nottata d'inferno, con dolori atroci. Alle prime luci dell'indomani mia moglie chiamò il medico il quale mi mandò all'ospedale d'urgenza.

Mi ricoverarono immediatamente e mi fecero subito un sacco di iniezioni e la flebo la tenni costantemente per dieci giorni. Dissero a mia moglie che avevo una pancreatite acuta e che la cosa era più che seria. Dopo tre giorni passò il professore e io, che avevo poco dolore e riuscivo a parlare, finalmente gli dissi senza mezzi termini che ero un alcolista e che frequentavo i gruppi A.A. già da due mesi con il

risultato di avere smesso di bere. Egli fu molto meravigliato della mia sincerità e mi rispose con franchezza pure lui. Mi disse che se io avessi continuato a bere per quei due mesi quel giorno non sarei stato ricoverato ma mi avrebbero portato al camposanto.

Fui scioccato da quelle parole ma mi confortò il desiderio che cresceva sempre più in me cioè la volontà di rimanere sobrio per 24 ore al giorno. Riscoprii una realtà che mi dette ancora più forza e volontà, cioè la grande famiglia che si trova quando si entra a far parte di A.A.

Questa meravigliosa famiglia che è sempre lì pronta ad aiutare, basta che uno lo desideri.

Durante tutti i 15 giorni di degenza in ospedale non passava sera che uno o più fratelli A.A. fossero lì a farmi forza e ad aiutarmi con la loro presenza. Di questo fui molto felice e grato. Naturalmente mi sono ristabilito e ho continuato nella strada della sobrietà con *Sincerità* e *Umiltà* giorno dopo giorno e la mia vita è cambiata.

La mia famiglia ha ritrovato la serenità che io Enrico alco-



lista le avevo tolta e spero di riuscire a dare a mia moglie quell'amore e quella tranquillità che per anni le sono mancati.

Spero di essere riuscito almeno in parte in questi 13 mesi di sobrietà a cancellare quei brutti periodi – e chiedo scusa per tutto il male che ho fatto, ma non ero io che vole-

vo comportarmi così, ma un altro Enrico ben lontano da quello che io volevo e sapevo essere.

Grazie al Gruppo senza il quale oggi non sarei stato nemmeno capace di scrivere con serenità queste quattro righe.



Ieri notte Giovanni è entrato in orbita. Ora ha delle difficoltà per il rientro.

INSIEME, alla conquista delle 12 promesse

Pubblichiamo, con piacere, la prima testimonianza pervenutaci sul tema che abbiamo suggerito nel numero precedente: inutile dire che ne aspettiamo molte altre.

Succede a volte in AA di non comprendere appieno il significato di alcune parole, frasi, o addirittura concetti.

Non perché sia astruso il nostro linguaggio ma perché quello che esprimiamo non

ha, in realtà, vocaboli perfettamente corrispondenti. Quello che vogliamo dire, o che sentiamo e vogliamo comunicare, infatti riguarda la nostra particolare natura di alcolisti e per questo buona parte dei nostri dialoghi o scritti sono composti da metafore.

Questa premessa potrebbe sembrare inutile, in quanto di contenuto ovvio, ma ho creduto doveroso farla per chiarire a chi si appresta a leggere

questa mia esperienza che le 12 PROMESSE non sono «il premio finale» a chi smette di bere o a chi è risultato più assiduo nelle riunioni di Gruppo, ma «la contropartita» che si riceve applicando il Programma dei 12 Passi nel modo più completo e rigoroso possibile.

Quando approdai, tremebondo nel fisico e annebbiato nella mente, in una riunione AA mi trovai in uno «sparuto» gruppetto di «personcine a modo» che, composte e composte, sedevano in circolo intorno a un tavolo.

All'angolo di esso, ma dirimpetto ai presenti, un distinto signore leggeva a voce alta un foglietto di poche righe che pressapoco diceva così: «Siamo alcolizzati, ci riuniamo qui solo per continuare a rimanere sobri e aiutare gli altri a diventarlo».

«Questa è una setta – mi dissi – parlano per metafora». «Ma cosa intendono? Chi credono di essere? Guarda con quale faccia tosta promettono agli alcolizzati di diventare sobri». Cioè, così allora credevo, il bere con moderazione. Oppure era una metafora?

Non lo capivo. Per capirli

mi ci volle del tempo ma soprattutto quando mi sentii uno di loro, in piena comunicazione. Nel frattempo avevo smesso di bere continuando a frequentare quel gruppetto ormai non più «sparuto» ma a dire il vero sempre più numeroso, e anche la mia mente non era più annebbiata. Ero libero, e forse anche felice.

Ah! Mera illusione, quanto ancora dovevo imparare. Avevo soltanto frequentato l'asilo: non sapevo leggere e nemmeno scrivere (altra metafora?).

Occorreva per me e per tutti un grosso e completo abbecedario, come a Pinocchio. E, come per lui fece Geppetto, per noi provvide AA che ci offrì i 12 Passi. Era invero una cattiva traduzione dall'inglese, tant'è vero che Carlo Coccioli, l'autore di «Uomini in fuga», di passaggio a Roma, quando lo lesse ci disse: «L'avrà tradotto un italo-americano un po' brillo». Ma la sostanza, i concetti, i principi di AA erano chiari e più chiara ancora ci apparse subito la necessità di leggerli, di commentarli insieme confrontando le nostre esperienze, ma soprattutto di metterli in pratica fa-

cendone un programma di vita inderogabile e insostituibile per mantenerci sobri, ottenere il risveglio spirituale e infine il miraggio di ben 12 traguardi che avremmo raggiunti contestualmente alla sua applicazione pratica. Erano le 12 PROMESSE di AA che Bill nel Grande Libro ci porge con discrezione e delicatezza al termine del 9° Passo quasi come «conditio sine qua non» per entrare nel 10°, 11° e 12° Passo.

O come volesse dire: «Ehi amico, se nei Passi precedenti non ti sei immerso nel Programma; se non ti sei accettato; se non ti sei affidato; se non hai raggiunto un minimo grado di spiritualità, come farai a capire il 10°, l'11° e infine il più impegnativo: il 12°?»

La prima Promessa ci dice che conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità.

Quando, constatai prima, e accettai poi, gradualmente, la mia impotenza di fronte all'alcool e quindi rinunciai al bere credetti di essere felice. Ma la libertà e la felicità «nuove» della Promessa sono un seguito, un completamento. Mi si consenta a tal proposito di citare una cara e vecchia amica,

alcolista, di quei tempi: «Appena capii che ero riuscita a smettere di bere, anche se da sola, chiusa in casa, e bocconi sul lavabo per gli atroci spasmi dell'astinenza, cbbene piansi, piansi tanto, ma di gioia. Forse quella era la nuova libertà e felicità».

Nell'affrontare il 2° Passo, consapevole di essermi ormai avviato sulla strada della «Ragione» non potei fare a meno, però, di sentire imperioso e pressante il mio «passato». Un passato che mi camminava a fianco, come la mia ombra, e che con la coda dell'occhio vedevo sempre. Era la voce della coscienza che me lo mostrava ora torvo o minaccioso, e ora angosciante o ammiccante quasi a propormi «un ritorno di fiamma». Per fortuna il più delle volte era ammonitore. Che fare? Respingerlo? O rinnegarlo?

Ma quella «Ragione» indicatami dal 2° Passo mi suggerì che solo una Potenza Superiore mi avrebbe aiutato a raggiungere una posizione di equilibrio: non avrei dovuto né respingerlo né rinnegarlo. C'era ora la mia capacità di intendere. Dovevo valutare, soppesare e distinguere il negativo dal

positivo e agire di conseguenza, affidandomi completamente ad AA, al «Gruppo» e infine a quella serie di «perle», dure da scalfire inattaccabili ai nostri tentativi di accomodamenti personali, che era il prosieguo del Programma.

Presto, prima di quanto credessi, avrei realizzato la 3ª Promessa: Pace e Serenità.

La veloce e sintetica descrizione di questi stati d'animo, o per meglio dire della lenta e benefica metamorfosi che avveniva dentro di me, non deve far credere che io abbia percorso una strada liscia e pianeggiante nè tanto meno a un dono piovutomi dal cielo. NO, questi passi li ho percorsi fissandomi in mente che il Programma di AA è un programma di azione e, se mi permettete una metafora: «Ogni cosa ha un suo prezzo e per acquistarla, oltre alla moneta, ci vuole un forte desiderio di comprare». Pertanto ho dovuto cambiare il mio atteggiamento di sfida, sono sceso di molti gradini dalla scala dell'orgoglio e della presunzione anche se, e lo so bene, ne dovrò scendere ancora molti altri. Ho dovuto insomma iniziare un minuzioso lavoro di

ricerca interiore dove, qua e là è stato necessario anche demolire, e, dove ho potuto, ricostruire.

Molta forza ho tratto dalle indicazioni dei passi 4º, 5º e 6º integrati dalle esperienze personali degli amici del Gruppo e dalla letteratura di AA a quel tempo scarsa a causa dei pochi fondi di cassa.

Da questi, infine, che sono il fulcro, il centro-motore di quella forza che ci aiuta a conoscerci meglio e a cambiare «dentro» è nata la consapevolezza dell'UTILITÀ del nostro passato che per quanto abominevole e riprovevole esso sia stato è sicuramente giovevole agli altri amici da poco giunti o appena entrati in AA. Anche la 4ª Promessa si era avverata. La 5ª si affacciava già nel mio presente. Ne ebbi la conferma quando cominciai a comunicare con tutti gli AA, specie i nuovi, e ad ascoltare chi era già sobrio da tempo con attenzione e desiderio di imparare, ovviamente dalle loro esperienze. Che dire poi del servizio? Ci vorrebbero troppe pagine per descrivere la benefica azione di questo lavoro per gli altri, dirò solo che nel servizio ho trova-



to la soluzione al problema, comune a molti, cioè dell'inutilità e della autocommisurazione. Non ultimo mi aiutò il raccontare la mia storia e ascoltare le soluzioni di altri ai problemi annessi e connessi alla vita del dopo alcool. Quale maggior gioia c'è di quella che si prova dopo aver aiutato qualcuno? Oppure di aver ascoltato parlare, per molto tempo, qualcuno che non lo faceva da anni perché non stigmatizzato a causa del «problema»? Tutto ciò, in me, ha annullato quella sensazione di inutilità che provavo prima mostrandomi quanto sciocca e pericolosa sia l'autocommisurazione. La 4ª e 5ª Promessa si erano avverate.

E ora cara AA dimmi un po', come faccio ad affacciarmi fuori? Cosa racconto a quella gente là fuori che è quel «mondo fatto male» e contro il quale io ho combattuto una lunga guerra, perdendo ovviamente tutte le battaglie?

Era giunta, per me, l'ora di cominciare a guardare fuori, di reinserirmi in modo normale in un mondo fatto in un certo modo dove per starci comodo bisognava invece che cambiassi io.

Per fare questo, nel migliore dei modi, dovevo cominciare a rifinire la rozza bozza di me stesso che era scaturita dai passi precedenti che avevo applicato come meglio potevo e con molta coscienziosità. Per tali rifiniture, che a me parvero subito irrealizzabili, mi rivolsi, come indica il 7º Passo, con molta umiltà a un *Amico Altolocato*. Si trova lassù oltre le nubi, ma il più delle volte sta davanti e dietro di noi, e se ascoltiamo attentamente lo sentiamo, dentro di noi, basta cercarlo.

Come si chiama? Non lo so. Ognuno lo concepisca come vuole. Per me si chiama Dio e basta. L'importante è non essere soli.

La prima cosa che misi nella lista delle deficienze a cui insieme avremo rimediato, fu: il mio nome è Fernando e sono un alcolista. Il resto è venuto da sé.

Segui la lista dell'8º che comprende il nome delle persone a cui abbiamo recato danno sia morale che materiale, a cui ovviamente aggiungi il mio riconoscimento di torto e nel 9º Passo adempiti, per quanto mi fu possibile a fare ammenda.

Adesso vorrà che gli diciamo «bravo», dirà chi pazientemente sta leggendo. NO! Se ho messo in comune con voi questa esperienza dei Passi 7°, 8° e 9° l'ho fatto solo per dirvi come da questa ho potuto poi recepire e assaporare le Promesse 6, 7 e 8 e cioè, come ho potuto sincerarmi di persona che il mio prossimo, il mio mondo fatto male e il mio punto di vista nei riguardi della vita erano cambiati totalmente e che, volendo, potevo interessarmi di loro e a loro senza la paura, l'incertezza e l'insicurezza. Insomma cominciavo a comunicare con l'umanità lasciando per la strada il mio congenito egoismo. La gente, il mondo, i terricoli vanno accettati così come sono: io non li posso cambiare. E in fondo, in fondo hanno anche loro pregi e difetti, sconfitte e vittorie, e tanta solitudine che noi non abbiamo più.

Se il programma dei 12 Passi mi ha aiutato a rinascere, a cambiare dentro, a vivere in modo ordinato, altruista, umile e sincero e ha realizzato per me quasi tutte le Promesse di AA, perché ora non dovrebbe continuare ad aiutarmi quan-

do mi trovo in condizioni che prima mi confondevano? Ero certo che sì. Ero certo che tutte le Promesse di AA si sarebbero realizzate. E laddove il Programma, la mia incertezza, il mio scarso impegno non sarebbero arrivati, che quell'amico «Altolocato» che io ho lassù, mi avrebbe aiutato e chissà forse sta già lavorando per me. Ma io, e soprattutto io, dovevo e debbo lavorare per queste Promesse, giorno dopo giorno, con il Programma alla mano, e con l'atteggiamento giusto, anche se qualche volta dovessi fallire. Anzi sarà quella l'occasione per rivedere bene il tutto e voltare pagina, anche se quella pagina pesa cento chili.

AA mantiene sempre le sue promesse, AA non ha mai mentito a nessuno, è successo invece che noi abbiamo mentito ad AA, non sapendo che stavamo mentendo a noi stessi.

Fernando - Roma



DECALOGO

- 1) Quando tu varchi la soglia di un Gruppo, non dimenticare che entri nel grembo di una seconda madre: quella che ti ha ridato la vera vita.
- 2) Un Gruppo è un luogo sacro, se è vero che ti ha liberato dall'agonia alcolica; agonia prima spirituale, poi fisica.
- 3) Entrando in un Gruppo getta alle spalle tutti i tuoi problemi, le tue amarezze, le stroncature e anche le gioie della giornata: nel Gruppo troverai la soluzione dell'unico problema che può degradarci al livello dei rettili o elevarci tanto in alto, quanto può l'amore per il prossimo e la serenità.
- 4) Cerca di arrivare in orario; se non puoi, entra silenzioso, senza nemmeno salutare: in quel momento certo uno dei tuoi amici sta dicendo qualcosa per lui molto importante, maturata dolorosamente o talora gioiosamente nel suo cervello: non interrompere questi stati d'animo.
- 5) Non entrare mai in polemica con nessuno, non permetterti di dare giudizi, anche se ti sembra che il tuo amico stia dicendo cose contrarie al tuo modo di vedere. Esprimi le tue idee, che sono solo le tue idee: potrai essere interrotto da chi guida la riunione, o dal più anziano se dici cose incompatibili con lo spirito di A.A. Parla quando viene il tuo turno.

DEL GRUPPO

- 6) Per tutto questo non devi dimenticare di coltivare ogni giorno il tuo grado di umiltà: ascolta con estrema attenzione le parole dei nuovi arrivati: spesso sanno dire frasi così drammatiche e così piene di verità, che per quanti anni di sobrietà tu abbia, puoi rimanere sbalordito.
- 7) Non disturbare la serenità di una riunione, resta nel tema che si sta trattando: non uscire di lato come un granchio cercando di trascinare altri su discussioni sterili: se lo fai vuol dire che sei pronto per una ricaduta o non ti sei accettato alcolista.
- 8) Non metterti assolutamente a discutere con chi ancora beve: domandagli insistentemente solo se ha il sincero desiderio di smettere di bere.
- 9) Apatia o iperattivismo: due atteggiamenti opposti, ma che possono intralciare in pari misura l'affiatamento di un Gruppo.
- 10) Non pensare male degli altri e tanto meno parlarne male; può capitare un Giuda dello Spirito di Gruppo: prima o poi sarà emarginato.

temi su cui riflettere

Il Gruppo - La «sacralità del Gruppo o, come dice stupendamente Carlo Coccioli, «La maestà del Gruppo». A pag. 36 dieci suggerimenti su cui meditare; e da ricordare sempre quando entriamo nella nostra «stanza magica».

Dire sì alla vita - A pag. 5 di questa lunga carrellata sui contenuti del Programma, ci sono una serie di domande: vale la pena di rispondere agli interrogativi (da X Passo) e verificare se abbiamo messo in pratica i suggerimenti del Programma che ci dà il «coraggio di cambiare».

Il Terzo Passo - I passi successivi sono la verifica del Terzo, questa specie di contratto con un Potere Superiore: riserve mentali lo violano. E le penali possono essere pesanti. Meglio smaltirla questa rabbia in corpo di cui si parla a pag. 13.

La corsa in taxi - A pag. 18 ci viene ricordato che aiutare gli altri è indispensabile al nostro recupero. La sobrietà non si conserva se non la doniamo agli altri e noi solo possiamo aiutare dove tutti gli altri falliscono. Portare l'alcolista in ospedale e cessare di occuparsene non è XII Passo ma una corsa in taxi.

Le 12 Promesse - Affrontare con coraggio e vivere con umiltà e coerenza il Programma ci permette di realizzare tutte le Promesse indicate nel Grande Libro. A pag. 29, Fernando ce ne dà una bellissima testimonianza.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole 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 Il coraggio di cambiare, di Roberto C.
- 8 Sincerità in A.A., di Alcolista Anonimo
- 11 L'augurio, di Novella
- 13 La rabbia in corpo e il Terzo Passo, di Mimma
- 14 La mia storia, di Antonio
- 18 Stiamo lasciando che altri facciano il nostro lavoro?,
da Grapevine
- 21 Chiamiamolo speranza, di Bruno
- 25 Quattro righe con serenità, di Enrico
- 29 Insieme, alla conquista delle 12 Promesse, di Fernando
- 36 Decalogo del Gruppo
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- II Il Gruppo, che insostituibile amico!, di Alfredo
- IV Considerazioni sul secondo e sul terzo passo, di Mario
- VI Ho ritrovato il mio Potere Superiore, di Loredana
- VII La vita in famiglia è tornata serena..., di Mara
- VIII Il servizio un'esperienza liberatrice, di Egle