

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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

SERVIZIO ANCHE VERSO ME STESSO

Secondo me, esiste un servizio fondamentale e profondamente spirituale: un servizio verso me stesso che dovrebbe portarmi a «cercare di mettere in pratica i principi acquisiti con i 12 passi di A.A. in tutti i campi della mia vita». Perché

se è vero che per me è vitale portare il messaggio all'Alcolista che ancora soffre, è anche vero che io non posso portare bene il messaggio A.A. se non mi sento completamente reintegrato nella vita di tutti i giorni (propria attività, fami-

glia, amicizia, società) mostrandomi così immagine vivente di ciò che A.A. ha fatto per me e che può fare per chi è ancora nel problema. E qui mi sorge la domanda: devo io, ora che sono recuperato, per dimostrare la mia gratitudine dedicare tutto il mio tempo libero ad A.A. cercando di es-

*Onestà di accettazione:
riconoscermi alcolista
a tutti gli effetti,
accettare la dipendenza
di un qualcuno
o qualche cosa
al di sopra
di me - 1°-2°-3° passo.*

sere «la punta di diamante» del Gruppo o dell'Associazione o più realisticamente e con più umiltà, riconoscendo i miei limiti, dare onestamente quello che posso? (Non devi portare tutta l'A.A. sulle tue spalle. Non è sempre la quantità delle cose buone che fai; è anche la qualità. Soprattutto prendi un giorno alla volta).

Ho parlato prima, a ragion veduta, di limiti, di onestà, di umiltà perché credo che una buona messa in pratica del VI e del VII passo mi danno l'onestà di riconoscere dove posso arrivare senza voler raggiungere mete impossibili, ricordandomi ancora una volta, se necessario, che sono sì un alcolista, ma anche una persona che è tornata a far parte di quel mondo che aveva lasciato e che questo mondo ha una composizione variegata: non esiste solo A.A., ma anche la vita al di fuori di A.A.: di questo io oggi ho il dovere di esserne consapevole. Ho il dovere di essere consapevole per essere onesto e cercherò di spiegare il perché di questa mia parola.

L'onestà io la sento come:

1) Onestà di accettazione (riconoscermi alcolista a tutti gli effetti, accettare la dipendenza di un qualcuno o qualche cosa al di sopra di me - 1°-2°-3° passo).

2) Onestà di azione (fare qualcosa, anche cercando di vedere nel passato i miei difetti di carattere, per cercare di migliorarmi ogni giorno un poco - dal 4° passo in poi -).

Vi è poi un'onestà raziona-

le, non spontanea, ed è proprio questo ultimo tipo di onestà falsa che mi fa paura perché può portare, anzi porta, a dare una falsa spiritualità al Servizio. Ritengo infatti che, chi applica questo tipo di onestà al Servizio, sia un servitore ben poco spirituale di A.A. perché, ritenendo di fare il bene del Gruppo o dell'Associazione nel suo insieme, cerca di concentrare su di sé tutte le funzioni e gli incarichi del Gruppo impedendo così la crescita spirituale dei singoli membri e quindi del Gruppo stesso. Non sarà il «buon pater familiae» che gioisce nel vedere i suoi figli crescere secondo i suoi sani principi e piano piano prendere in mano le redini; non saprà gioire di questa crescita per paura che questi figli vogliano togliergli tutto, non accorgendosi invece che avranno sempre bisogno dei suoi saggi consigli: arriverà il momento che farà di tutto per rimanere «sul ponte di comando» fino a quando i figli, a malincuore, ma per il bene della famiglia, saranno costretti a metterlo da parte.

Perciò credo che spiritualità nel servizio significhi darsi con amore, darsi con tutto se stes-

*Onestà di azione:
fare qualcosa,
anche cercando di vedere
nel passato i miei difetti
di carattere,
per cercare di migliorarmi
ogni giorno un poco
- dal 4° passo in poi.*

si, darsi con la propria intelligenza, darsi con tutto il proprio io, rinunciando a parte di sé, ma non a tutto. Amare A.A., volere il suo bene, per me non significa annichilirsi in A.A.; anzi credo che ricercare il giusto equilibrio fra la «completa soggezione» e «il dare quello che posso» sia profondamente spirituale perché mi dà la misura di quello che sono tornato a essere: un uomo con pregi e difetti, con propri limiti oltre i quali non può andare per non ricadere nell'egoismo, nell'egocentrismo, per non perdere affetti e valori ritrovati.

Roberto - Perugia

MIRACOLOSAMENTE

È molto tardi, ho trascorso una giornata abbastanza dura, il susseguirsi vertiginoso degli avvenimenti mi ha creato una gran confusione nella testa; gente a cui non è stato chiesto niente, si intromette nei casi altrui, creando ancora più problemi, invece di dare una mano.

Stasera, in altri tempi, avrei dato l'ultimo bacio alla bottiglia e sarei caduto nel sonno più profondo cercando di rilassarmi e dimenticare.

Apparentemente sono profondo, perché dopo un'ora o due, mi sarei risvegliato per dare il buon giorno, in piena notte, al collo di un'altra bottiglia, ripensando ai problemi della sera prima questa volta ancora più ingigantiti dalla sbronza.

Ritornando agli avvenimenti della giornata, sono stato felice di poter ripensare a essi con lucidità e di avere dunque

la possibilità di rinviarne la soluzione analizzandoli uno per volta con calma nei giorni a venire; in un momento come questo mi è subito venuta in mente la mia A.A. con i suoi insegnamenti ormai radicati profondamente nel mio nuovo carattere che cerco di migliorare giorno dopo giorno.

E se stasera, fossi stato ubriaco? che cosa avrei mai fatto? nulla... solo un ennesimo tuffo nell'alcool.

Ho riflettuto; facilmente sono riuscito a dedurre che quei problemi sono nulla se messi al confronto con la mia malattia, oggi miracolosamente inattiva!...

Non a caso ho detto «miracolosamente»; quando ripenso ai primi giorni di cinque anni fa, mi sembra di rivivere un sogno lontano.

Ma chi mi ha dato la forza di smettere? Io che non immaginavo nemmeno lontanamen-

te di vivere senza l'alcool; ho bevuto, infatti, sin da piccolo.

Chi nelle lunghe ore lontano dal Gruppo, che mi ha insegnato tantissime cose e informato su tutto, mi ha dato la forza di non avvicinarmi al primo goccio?

Che cosa mi ha sostenuto durante le primissime 24 e poi 48 e poi altre 24 ore?

Chi mi ha dato la forza di fare i primi dodicesimi passi con pochi mesi di astinenza, che erano quasi forzati perché ero solo e avevo la necessità di parlare con un altro alcolista per non bere un giorno.

Ecco la verità e la certezza venire immediatamente a galla: Lui, senza che Gli chiedessi nulla, senza nemmeno sapere come chiedere, si è calato, senza che mi rendessi conto, dentro di me; questo è certo, per me, perché non è possibile, riflettendo oggi che ho un po' di più approfondito il Programma, non è possibile che senza il Suo silenzioso e benevolo aiuto io abbia potuto superare i primi tempi, e anche molte altre difficoltà negli anni successivi.

Cari amici, fermate solo per un attimo i vostri pensieri, ritornate indietro alle prime 24-

48-72 ore, quando eravate lontani dalla riunione di gruppo e senza la sua protezione; quando potevate benissimo allungare una mano verso un bicchiere senza che nessuno potesse fermarvi, chi, che cosa invece vi ha fermato?

Io pensavo di non ricordarlo, ma oggi che son passati tanti anni sono certo di saperlo; è Lui, il mio Potere Superiore che io identifico nell'Incommensurabile e non pensabile col metro della mente umana; Dio universale, che posso immaginare nella Sua bontà infinita solo in minima parte, nella parte che Egli ha fatto per me, dandomi la possibilità di conoscere A.A. e il suo Programma, che oggi ho fatto mio; aiutandomi ad aprire la mente come ha fatto questa sera e anni fa, dandomi la certezza di vivere l'oggi comunque esso sia, e la speranza che forse un domani sarà migliore.

E ora che quel minuto di riflessione che vi avevo chiesto è passato, che ne pensate? Siamo o no ultramiliardari nello spirito, quello vero, non quello in bottiglia!...

Francesco - Bari



FARO DELLA

Ho volato attraverso cieli infiniti in tempesta, attraverso deserti di solitudine e di falsi calori umani, di venti impetuosi che mi trascinavano con sé come foglia in balia della finzione per poi abbandonarmi in una pozzanghera di lacrime.

Ho lottato oltre ogni limite umano verso una speranza, uno spiraglio di luce di vita che da sola non riuscivo a trovare e capire.

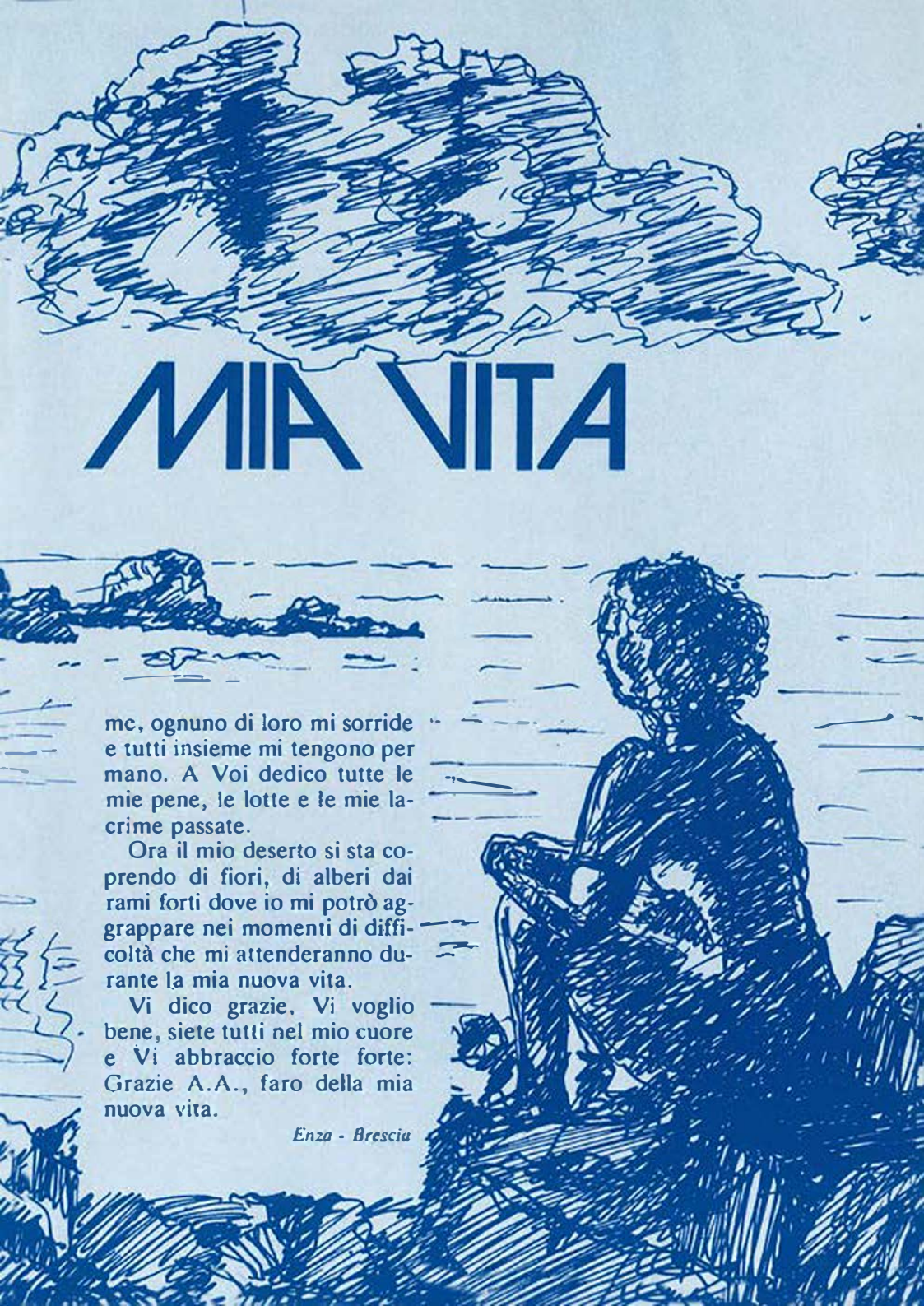
Ora il mare si è fatto più calmo, mi lascio portare a riva dalle onde della salvezza che

mi spingono con la forza del mio desiderio verso il mio Gruppo, ultima spiaggia e faro della mia vita.

So che di tempeste ne verranno ancora, ma io, seduta su di uno scoglio, aspetterò che passino, aspetterò il sereno.

Il vento soffierà ancora, ma io lo ascolterò giocare attraverso i miei capelli.

Il deserto non è più vuoto e solo; c'è un faro che lo illumina ed è abitato da tutti gli amici del Gruppo; ora mia vera famiglia. Li sento accanto a



MIA VITA

me, ognuno di loro mi sorride e tutti insieme mi tengono per mano. A Voi dedico tutte le mie pene, le lotte e le mie lacrime passate.

Ora il mio deserto si sta coprendo di fiori, di alberi dai rami forti dove io mi potrò aggrappare nei momenti di difficoltà che mi attenderanno durante la mia nuova vita.

Vi dico grazie. Vi voglio bene, siete tutti nel mio cuore e Vi abbraccio forte forte: Grazie A.A., farò della mia nuova vita.

Enza - Brescia

STORIA DI UN TIRANNO AMABILE E SPIETATO

Ho conosciuto A.A. in circostanze quasi insolite per un alcolista, convinto com'ero di venir fuori dal problema come e quando io, e solo io avrei deciso.

Ma evidentemente dopo tanti anni che continuavo a bere non avevo ancora deciso di smettere perché fingevo con me stesso e non volevo ammettere la sconfitta subita dall'alcool.

C'è voluta la paziente costanza dei miei familiari, e un momento di sobrietà, uno dei rarissimi, per farmi convincere per una serata a rinunciare alla solita dose di alcool.

Era il 10 Gennaio 1985 quando per la prima volta ho conosciuto il Gruppo A.A. (il gruppo di cui precedentemente avevo sentito parlare; un gruppo al quale davo poca credibilità, un gruppo di

«analcolici», era quasi un'offesa per un alcolista come me: che razza di gente poteva essere!).

E invece stava per accadere qualcosa di miracoloso, che una forza superiore stesse per illuminarmi. Quel miracolo si è avverato.

Infatti dopo aver sentito alcuni frequentatori del Gruppo A.A. raccontare le loro esperienze vissute da alcolisti prima, e da sobri dopo, parlare con tanta serenità mi sono chiesto se erano in parte anche i miei problemi: sì, lo erano. Hanno chiesto la mia impressione riguardo al funzionamento del gruppo.

L'esperienza di una sera ha cancellato tanti anni di oscurità.

Infatti, senza esitare mi sono dichiarato un alcolista, togliendomi di dosso un peso che era diventato insopportabile ormai da tanti anni.

Da quel momento l'alcool era diventato per me il nemico numero UNO: che mi aveva definitivamente sconfitto. L'ho ammesso al Gruppo e l'ho accettato nel più profondo di me.

Quel nemico che fino a poche ore prima e per tan-

ti anni avevo osannato mettendolo al di sopra di un piedistallo, quel nemico che oggi tengo a bada perché tanto ho sofferto, è tanto hanno sofferto i miei familiari che oggi grazie al Gruppo A.A. sto rendendo tranquilli e sereni con la mia sobrietà presente e spero futura, perché tanta è la buona volontà che mi accompagna.

Non è bello dire sono alcolista quando si continua a bere ma è stupendo dirlo oggi che con le 24 ore di sobrietà riesco a far progetti, programmare dei viaggi, ammirare tutto ciò che ieri mi era indifferente (perché in stato di ebbrezza); è bello dirlo oggi ad alta voce, oggi che ho reimparato a vivere, ad amare, a donare: sono felice di essere un alcolista anonimo.

Uno che ieri era malato e che ora ha «fermato» la malattia con l'aiuto del Gruppo che lo ha sorretto fino ad oggi, vuole testimoniare la sua gratitudine e la sua gioia di avere incontrato A.A. e una nuova vita. Ed è bastato accettare di essere un alcolista e non prendere il primo bicchiere.

Mario - Cernusco sul Naviglio

San Francesco «commenta» il servizio



Recupero-Unità-Servizio sono i pilastri sui quali poggia l'intera A.A.; il recupero è la condizione prima con cui inizia l'opera di ricostruzione della nostra personalità.

Attraverso l'unità la nostra associazione esprime la sua forza rivolta all'unico scopo

che essa persegue: aiutare chi desidera smettere di bere.

Il servizio è il mezzo attraverso il quale A.A. nella sua unità complessiva trasmette il proprio messaggio all'alcolista che ancora soffre; è, cioè, lo strumento che, attraverso l'unità, consente il recupero.

Attraverso una giusta applicazione del servizio si favorisce il manifestarsi della Coscienza di Gruppo e quindi si mette in pratica il principio che i nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano ma dal loro esempio di servitori di A.A. si prende la forza e la maturità necessaria per un giusto formarsi della Coscienza di Gruppo.

Quindi, anche se prima ho definito il servizio «un mezzo», l'applicarsi nel servizio richiede una profonda spiritualità:

– perché non può esserci servizio senza amore, senza cioè una partecipazione, un immergersi nella vita di A.A.; non si può pensare al concetto di servizio in A.A. come a una routine che attiene più a una fredda e burocratica organizzazione: servizio con amore significa donare senza pensare

di essere contraccambiato perché, nelle parole del Santo vissuto nella nostra regione, citato da Bill nell'11° Passo, «non cerchi di essere amato, quanto di amare».

– perché non può esserci servizio senza umiltà; servizio non è inseguire potere, fama e successo per il compito svolto in A.A., ma è invece donare il proprio tempo, la propria esperienza, per lo svolgimento della vita di A.A. con serenità e disinteresse perché è «dando che si riceve».

– non c'è servizio senza buonumore e cortesia perché non ci sentiamo obbligati a fare quanto stiamo facendo; al contrario, il nostro impegno è frutto del nostro desiderio di mettere in comune con gli altri quanto abbiamo noi stessi ricevuto perché «non cerchiamo di essere consolati quanto di consolare».

– non può esserci servizio senza pazienza, dedizione e altruismo perché mettersi a disposizione degli altri significa abbandonare l'egoismo, smettere di preoccuparsi del proprio io, perché «non cercare di essere compresi, quanto di comprendere».

Stefania - Perugia

SOBRIETÀ: PREZZO INFLAZIONATO E PREZZO REALE

Si sente molto spesso dire che non si può risorgere se non si è morti abbastanza. Si legge sul Grande Libro che, nei primi tempi di A.A., si salvavano solo i casi più disperati. Queste riflessioni mi tornano alla mente tutte le volte che i nuovi venuti si mettono testardamente a discutere sulla validità del nostro Programma di recupero prima ancora di averlo in qualche modo esaminato. In essi serpeggia una specie di ribellione nei confronti del Programma, giustificata, a parer loro, dal fatto che esso sembra condurre a una sorta di rinuncia al pro-

prio ingegno, alle proprie facoltà creative, alla propria autonomia, alla propria dignità di uomo libero.

Allo scopo di convincersi che i loro dubbi sono fondati, molto spesso questi nuovi amici, spendono il loro preziosissimo tempo a scavare nella vita privata dei cosiddetti «anziani» per cercarvi atteggiamenti negativi, contraddizioni o per «scoprire» che sono diventati troppo indulgenti, troppo buoni, troppo arrendevoli, troppo pazienti, troppo ingenui (che quasi non ci si crede salvo voler ammettere la loro totale stupidità), oppure, al contrario, che sono rimasti quelli di prima, che non hanno «fatto» il Programma, che non sono cambiati in nulla, che la sola differenza fra il loro ieri e il loro oggi è che oggi hanno messo il tappo alla bottiglia.

Anche io ho trascorso i miei primi tempi in A.A. preda di questi contorcimenti mentali cercando di convincermi che se il programma dava quei risultati che credevo di vedere negli altri sarebbe stato meglio riprendere immediatamente a bere.

Per me, uomini che raccon-

tavano di aver cambiato la loro vita in quel modo, o erano dei vigliacchi rinunciatari o grossi bugiardi.

Mi dicevo che era pura follia soltanto il pensare che dopo aver lottato per tutta la vita contro un mondo che voleva dominarmi, sopraffarmi, fagocitarmi, strumentalizzarmi, sfruttarmi, raggirarmi, violentarmi (e se avete altri «...armi» potete metterceli voi), dopo essere stato costretto a ricorrere all'alcool per trovare la forza di difendermi quando la mia timidezza, le mie indecisioni, la mia debolezza me lo impedivano, oggi, di punto in bianco rinunciare alla lotta, cedere alla prepotenza, mi cospargo la testa di cenere e mi metto a fare «*mea culpa*». Mi vedevo già, sopraffatto dalla società, umiliato dalla gente, preso in giro dagli amici; frustrato e sfruttato dai miei datori di lavoro.

Ma i miei amici continuavano a dirmi che avrei dovuto rilassarmi, dare tempo al tempo, smetterla di complicarmi la vita con paure senza senso, che era necessario un piccolo atto di fede almeno nel Gruppo e che tutto si sarebbe risolto nel migliore dei modi. Ma

la mia mente malata non poteva neppure immaginare soluzioni semplici e alla portata di tutti. Doveva per forza esserci sotto qualcosa che gli amici non volevano dirmi, forse, per non impressionarmi o forse per nascondere la precarietà del loro stato... e questo qualcosa era certamente la necessità di accettare compromessi con la propria dignità e di rinunciare per un breve periodo di tempo, o per sempre, alla propria autonomia pur di proteggersi dalle conseguenze della propria emotività. Ero dipendente e dipendente sarei rimasto.

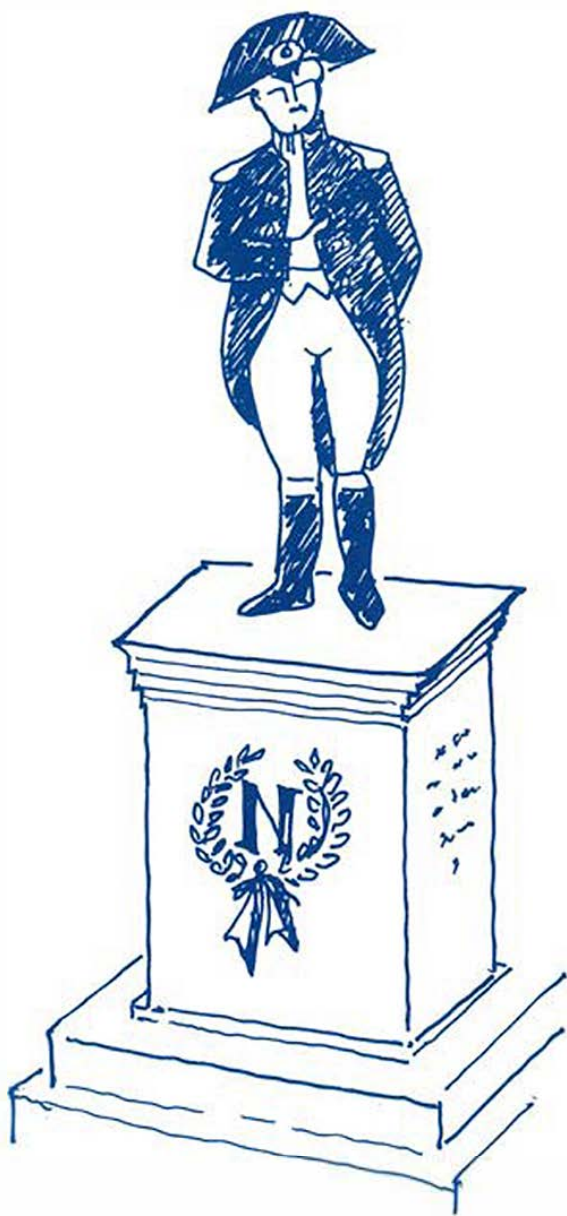
Avevo letto il libro «Alcolisti Anonimi» e vi avevo trovato, sin dall'inizio, la certezza che, a condizione di riuscire almeno una volta e almeno sulla realtà della mia malattia, a dirmi la verità e di essere disposto a pagare qualsiasi prezzo, avrei potuto senz'altro uscire dalla mia ossessione. La mia mente malata non riusciva a immaginare il significato di una sincera e onesta accettazione della mia condizione.

Gli amici del Gruppo che in quei giorni mi hanno sentito farneticare frasi come «devo demolirmi, devo distrugger-

mi» hanno certamente capito che il mio Ego non mollava la sua stretta.

Ho vissuto il mio primo anno di «sobrietà» sempre in difesa, sempre aspettandomi che qualcuno mi presentasse un conto talmente esoso da non poter essere pagato e questo non poteva certo consentirmi un minimo di crescita. I tentativi di entrare nel Programma erano immediatamente bloccati dalla diffidenza. Passavo quei giorni in continua altalena tra ribellione e rassegnazione a ripetermi che, se questo era il prezzo, perbacco mi sembrava molto inflazionato per pagarlo tutto e fino in fondo. Le prove per alzare almeno poco poco la testa per assicurarmi che esisteva ancora, per dimostrarmi che, forse, ero ancora capace di un piccolo atto di indipendenza, erano sempre seguite dalla folle paura di tornare quello che ero prima.

Col secondo anno ho iniziato a sentirmi un po' più sicuro... forse perché in diverse occasioni ero riuscito a tenere a freno la mia emotività. Stavo convincendomi piano piano che a mente pulita, potevo ragionare in modo diverso.



meno pessimistico e che il tempo stava realmente lavorando dentro di me in modo positivo. I miei atteggiamenti erano meno plateali e le mie idee erano meno confuse e contorte. Onestamente poi mi sentivo relativamente sereno.

A questo punto ho cominciato a chiedermi perché seguivavo a mettere in dubbio i suggerimenti di amici che erano comunque sobri da anni. Era quindi possibile che tutte le paure passate non avessero poi tanto ragione di esistere. Forse valeva la pena di verificare. E, dalla verifica, è emerso che, nonostante tutte le mie catastrofiche previsioni, nessuno, durante la mia sobrietà, mi aveva sopraffatto o sfruttato, dominato o strumentalizzato, e che, insomma, tutte le mie paure era ingiustificate e io avevo perduto tanto tempo a preoccuparmi per esse.

Ma il peggio non era ancora arrivato perché il colpo più grosso l'ha avuto la mia megalomania: pensate che mi ero sentito tanto importante quando avevo accettato «con eroismo» le condizioni di resa che il mondo intero «voleva» por-mi, per poi accorgermi che nessuno si era mai sognato di

pormele e che, ancora peggio, nessuno, proprio nessuno si era accorto della mia «resa»!

Ho cominciato a intuire che il mio alcolismo aveva radici profonde nel mio Ego, nel mio egolatrismo. Ero sì a un certo punto onestamente ripartito da zero accettando immediatamente l'idea di essere un morto e di essere disposto a pagare qualsiasi prezzo pur di risorgere. Ma questo proprio perché non potevo fare altro!

C'è voluto un anno per rendermi conto che il «prezzo» non era poi tanto alto, era il mio Ego che lo inflazionava.

E finalmente è venuto il tempo che ho accettato di abbandonare la mia vita nelle mani di una Forza superiore alla mia, ma, questa volta, non più passivamente, da vittima, ma cosciente del fatto che, da solo sarei fatalmente ricaduto in quei folli contorcimenti mentali che mi avevano avvelenato più di un anno di vita. Non ho fatto niente di particolare per questo: ho lasciato semplicemente che Lui si occupasse di me, se e quando lo credeva opportuno, senza frapporre, tra Lui e me, le mie riserve mentali, le mie indecisioni, le mie paure.

Oggi credo che il mio errore iniziale sia stato proprio quello di tentare di prendere una decisione tanto grande come quella di salvare la mia vita, preoccupandomi delle reazioni degli altri. Oggi so che agli altri non importa un bel niente se io smetto di bere o se muoio pazzo e che poi, anche se gliene importasse, io non posso né prevedere né cambiare le loro reazioni e l'unica cosa che posso fare è quella di proteggermi da queste se rischiano di farmi del male. La mia non è una posizione di sopportazione delle angherie degli altri e neppure uno stato di continua difesa, ma è la presa di coscienza del fatto che, oggi, da sobrio, in pieno possesso delle mie facoltà mentali, nessuno può farmi del male se io non glielo permetto e mi sono reso conto che nessuno confonde la mia tolleranza con la viltà, la mia prudenza con la paura, la mia indulgenza con la stupidità.

Che il mio Ego si sia finalmente ridimensionato? Deflazionato? Certo, a ripensare oggi, il prezzo della sobrietà sembra diverso: ma soprattutto clamorosamente remunerativo.

Elio - Roma

“Portoghesi” di A.A.

«I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia...». D'accordo, la seconda tradizione è esplicita e costoro sono ben etichettati. Ma vogliamo rivedere la figura di questi membri di A.A.?

Chi presta servizio per mestiere è riverito e strapagato mentre i nostri «servitori che prestano servizi» sono spesso bistrattati e ingiustamente criticati; qualunque cosa facciano o dicano possono essere certi che non avranno mai l'approvazione di tutti (e che alcolisti saremmo altrimenti!). Visti poi sotto il profilo economico constatiamo che sono gli unici a prestare la loro opera non solo senza essere remunerati, ma addirittura rimettendoci del proprio. Seguiamo infatti a lasciare nel dimenticatoio, anche se ne siamo al corrente, che gli attuali costi

auto e telefono sono assai elevati. Nelle riunioni in verità ogni tanto vi è qualcuno che accenna al problema, probabilmente pensando che «chi confessa il proprio peccato è per metà perdonato». Tutti allora ci sbracciamo per renderci partecipi della «santa crociata del saldo conto spese», ma tutto finisce lì. La cassa è quasi sempre sotto zero e i propositi rimangono tali; mettiamo quindi a dormire la nostra coscienza dicendoci che il servizio dà benefici morali, ignorando volutamente che noi fruiamo degli stessi benefici senza prestare servizio.

Pensando all'opera di questi fratelli sarebbe opportuno allora ricordare che «soltanto chi non fa nulla non sbaglia mai»; la nostra critica costruttiva serve anche ai Rappresentanti o Delegati ma la maldi-

cenza è come «carbone che se non brucia sporca» ed è irresponsabile ripagare in tal modo chi ci ha aperto la porta la prima volta. E dovrebbe essere superfluo dire che parlare dei nostri capi è grave danno morale che facciamo ad A.A.

Inoltre quando il tesoriere fa girare il «cappello» ricordiamoci di quanto denaro spendevamo nell'affannosa «corsa alla morte». Non potremmo destinare qualcosa di più al biglietto di viaggio per il

«ritorno alla vita»? Mettiamoci in testa che non possiamo fare i «portoghesi» sul nostro mezzo di trasporto: si fermerebbe!

Per la cronaca: non sono mai stato né mi candiderò mai capo-servitore. Questa lancia spezzata a favore di chi si prodiga per il servizio è l'ammissione spontanea che, io per primo, non restituivamo neppure gli interessi di ciò che ci viene munificamente elargito.

*Una voce del gruppo A.A.
«Vita Nuova» - Pordenone*

Terza tradizione. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.



Ricorda, l'unico requisito è il desiderio di smettere di bere

IL DOTTOR BOB L'UOMO E IL MEDICO



È molto difficile parlare del dottor Bob senza adoperare superlativi elogiativi. Quando era vivo, egli ne rideva e ora, sebbene sia morto, sento che egli ancora ne ride. Sono stato seduto accanto a lui molte volte al tavolo dell'oratore e lo guardavo agitarsi quando veniva fatta qualche fiorita introduzione. Molti di coloro che presiedevano le riunioni si sforzavano di superare la re-

sponsabilità di presentarlo riferendosi a lui come al cofondatore del «più grande, più meraviglioso, più generoso, più importante movimento di tutti i tempi». Il dottor Bob, in una di queste occasioni mi sussurrò, «quello che sta parlando certamente esagera e spreca un sacco di tempo».

È ora
ed in
questo
mondo
che
bisogna
vivere

A. Gide



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 4

LUGLIO - AGOSTO 1986

Grazie amici...

Mi ricordo ancora perfettamente quelle sere che siete arrivati al gruppo, e che vi ho visti per la prima volta. Ci siamo visti e forse subito capiti e conosciuti. Qualcosa mi aveva colpito, mi aveva toccato dentro. Eravate diversi: tu completamente distrutto, a terra; tu apparentemente sembrava riuscissi ancora a controllare la tua vita; uno più energico, con tanta voglia di lottare ancora, l'altro ormai svuotato; uno scettico, l'altro che si ag-

grappava disperatamente convinto che il gruppo fosse l'ultima spiaggia; uno rassegnato; l'altro incerto, barcollante.

Tutti con un pudore più o meno forte dei propri sentimenti, che vietava a una vista superficiale di capire il vero «io».

Una cosa mi ha colpito di tutti voi, la vostra voglia di imparare, di capire, di sapere. Non siete stati muti, le prime sere, ma anzi avete fatto subito molte domande e, in segui-

to, anche contestato, ma sempre costruttivamente per tutti. Vi confesso che mi sono sentita anche un po' imbarazzata, io ero da pochi mesi in Al-Anon, ero una giovane, ma già dovevo necessariamente fare la vecchia «pioniera» e dovevo parlare, passare a voi quello che avevo potuto capire in quei pochi mesi. Mi rendevo conto dell'importanza che potevano avere le mie parole e della non piccola responsabilità che avevo nel trasmettervi il messaggio e lo spirito Al-Anon nel modo più giusto possibile. Eravate troppo attenti, troppo interessati. Di voi mi avevano colpito l'umiltà, l'intelligenza e la mente aperta che dimostravate nel desiderio di sapere e capire, oltre naturalmente alla vostra disperazione (penso infatti che forse le doti sopracitate si sviluppano di più quando uno è veramente al «suo fondo»).

Mi piacevano le vostre contestazioni e discussioni, a volte, mi sembra, anche un po' accese. Ma quando siete arrivati «ho sentito» qualcosa, ho captato qualcosa di diverso sotto le vostre apparenze e qualcosa mi ha unito subito a voi. Nel tempo ho potuto con-

statare che quel «colpo di fulmine» era scattato anche in voi; era una cosa reciproca.

Era l'amicizia, quella vera, quella sincera, che nasce spontanea e resiste nel tempo anzi migliorandosi e saldandosi. Un'amicizia disinteressata, in cui si vuole il bene dell'amico, in cui ci si aiuta sempre e comunque. Dopo cinque anni quel sentimento è solo aumentato.

Tra noi a volte è inutile fare discorsi, basta una parola e ci intendiamo perfettamente, ci capiamo prima ancora di esprimerci. Tra noi non c'è rivalità, invidia, gelosia, non ci fraintendiamo mai, ci vogliamo bene. Ci conosciamo nel nostro «io» più profondo, anche in quello negativo che non vorremmo magari avere, e soprattutto ci accettiamo reciprocamente, ci aiutiamo a crescere, a cambiare ma solo per noi stessi.

Non la pensiamo sempre allo stesso modo, anzi a volte su certi argomenti siamo agli antipodi, ma ci stimiamo troppo per non rispettare le opinioni reciproche che anzi ci aiutano a discutere e crescere.

In qualche periodo ci sentiamo o ci vediamo spesso, al-

tre volte passa parecchio tempo prima di vederci, ma il nostro «dialogo» continua e non si interrompe mai. Siete diversi tra voi, reagite in modo diverso: uno impulsivo, eclettico, mai fermo, un altro posato, calmo, razionale, un altro maturo o meno infantile, ecc. Nessuno di voi è particolarmente diplomatico, portato a smancerie inutili, a volte magari potete sembrare «brutali», «insensibili», ma siete sempre e sicuramente sinceri e in buona fede, e sotto quella corazza che mostrate e che non sempre vi rende simpatici a chi giudica superficialmente, si nasconde una sensibilità e una bontà forte. Le cose le dite in faccia, ma anche ve le lasciate dire.

Non siete semplici, superficiali, avete una vita interiore molto intensa, vi ponete sempre domande e soprattutto volete tutti crescere.

Forse è proprio il «vostro io», il vostro carattere che hanno trovato nel mio qualcosa di simile che riescono ad andare così d'accordo.

Anche quando non vi parlo so il vostro pensiero ma soprattutto so che in qualsiasi momento e per qualunque cosa posso sempre contare su di voi, come voi su di me. So che sempre riusciamo a leggerci dentro, sotto le nostre varie corazze difensive.

Il vostro numero è molto limitato: tre, quattro, cinque, ma in questo caso penso sia vero il detto «pochi ma buoni» e voi, come amici siete Ottimi. L'affetto, la stima, l'amicizia, la fiducia che in questi anni mi avete sempre dimostrato mi hanno molto aiutata e se sono cambiata lo devo molto al vostro aiuto. Ringrazio il mio Potere Superiore perché Ci ha fatto incontrare e ringrazio voi... cari amici, perché mi volete bene.

Ho letto tanti trattati, tante frasi sull'amicizia, ma una mi è piaciuta più di tutte: «l'amicizia è il matrimonio tra due anime...» e io credo e voglio l'indissolubilità dei miei matrimoni!

Gianna - Milano

Io seguivo Bill per fargli piacere, dato che ciò era quello che una moglie devota dovrebbe fare, non perché io avessi necessità delle riunioni. Io ritenevo di avere già la conoscenza e la formazione che quelle persone andavano cercando. I miei sogni a occhi aperti come ragazza erano quelli di cambiare le persone cattive in persone buone. Mia madre sembrava avesse questo dono; io ritenevo che chiunque avesse contatti molto stretti con lei ne avrebbe tratto gran giovamento. I miei sogni prendevano varie forme. In uno di quelli più ricorrenti io riuscivo a sorprendere un ladro mentre stipava in una borsa la nostra argenteria. Salutandolo in maniera amichevole, io cercavo di parlare ragionevolmente con lui. Ma non erano le mie parole, la mia «dolce ragionevolezza» che lo convinceva a restituire l'argenteria, ma piuttosto la potenza della mia personalità. Io ero riuscita a imporre in lui la volontà di redimersi. Questi sogni evidenziavano l'esatta misura del mio egocentrismo! Il potere delle iniziative di Bill era ben poca cosa se confrontato con il mio subdolo senso di sicurezza personale, che, comunque, io pensa-

IV

Così nacque

La «nostra malattia» nella

all'inferno le



ue Al-Anon

testimonianza di Luisa W.

tue riunioni!



vo non fosse tanto evidente dato che nei gruppi mi comportavo in maniera diffidente e vergognosa. Con questi presupposti c'era forse da meravigliarsi se io ritenevo che avrei potuto convincere Bill a smettere di bere e che io ci avessi provato per 17 anni? Anche dopo il risveglio spirituale di Bill non mi capitò di pensare che avessi necessità di cambiare. L'idea deve aver lavorato nel mio subcosciente, comunque, per un incidente banale, tale idea mi risvegliò come un segnale di partenza, e io presi coscienza della mia necessità di crescita spirituale.

Una domenica, Bill casualmente mi disse: «noi dovremmo affrettarci, altrimenti faremo tardi alla riunione del gruppo di Oxford». Io avevo per caso una scarpa in mano, e, prima che Bill realizzasse ciò che stava accadendo, io gli lanciai contro la scarpa dicendo: «all'inferno le tue riunioni!». Questo inatteso scatto di rabbia sorprese molto più me che lo stesso Bill. Io potevo avere avuto una scusa per perdere la pazienza durante gli anni del bere di Bill. Ma perché ora, quando ogni cosa marciava per il suo verso, avevo reagito così violentemente-

mente a un suo rilievo molto naturale? Io cominciai a pensare a questa circostanza mentre mi recavo alla riunione. Un amico del gruppo mi aiutò ad arrivare alla conclusione che benché io fossi stata nel gruppo per circa due anni pensando di aiutare gli altri, io non avevo mai riposto piena fiducia in Dio ma avevo cercato di fare tutto da me. Quel giorno io cominciai a osservarmi analiticamente per la prima volta. Fino a quel momento io avevo dato per scontato tutto ciò che mi concerneva. Dato che io amavo Bill e volevo aiutarlo, avevo ritenuto di essere nel giusto. Mi ci volle molto tempo prima di rendermi conto della situazione, ma passo per passo attraverso gli anni io sono arrivata a riconoscere quali erano i nostri rapporti prima e come erano diventati in seguito.

Quando, subito dopo il nostro matrimonio, apparve evidente che Bill beveva in maniera smodata, tale scoperta non mi sgomentò troppo. Io avevo fiducia nelle mie possibilità di cambiarlo. Il fatto di vivere accanto a me gli avrebbe dato una tale ispirazione, almeno così io pensavo, che lui non avrebbe avuto più bisogno del balsamo dell'alcool.

Ma dato che il tempo passava e il suo bere andava peggiorando invece di migliorare, sia la mia forza di volontà che la mia «personalità ispirante» sembravano non cogliere l'obiettivo. Allora io pregai Dio di aiutarmi. Io comunicavo con Dio ma non sottomettevo la mia volontà a Lui.

Avevo tale fiducia nella mia volontà che prima di un'operazione chirurgica presi a ripetere a me stessa: «io sono il comandante della mia anima, il padrone del mio destino». Io credevo fermamente che anche sotto anestesia avrei potuto superare un'operazione, anche se, un piccolo aiuto da parte di Dio, il mio aiutante, sarebbe potuto risultermi utile.

Quando Bill divenne sobrio, fu un grosso shock per me dover ammettere che egli non aveva più bisogno di me. Il principale obiettivo della mia vita, aiutare Bill a conquistare la sobrietà, era venuto meno, e io non avevo ancora trovato qualche altra cosa che lo potesse sostituire. Pian piano io riconobbi che non ero stata capace di curare il suo alcolismo e mi ribellavo alla circostanza che qualcun altro avesse potuto farlo ed ero gelosa dei suoi nuovi ami-

ci. A poco a poco io vedevo che il mio ego si era nutrito durante gli anni del bere di Bill, con l'importante ruolo che io dovevo ricoprire: madre, nutrice, colei che procura il pane alla famiglia, colei che prende le decisioni. Dato che non avevamo figli, il ruolo della madre era per me molto necessario. Anche il mio ego ebbe come sostegno la mia abilità di mantenere me e Bill, per quanto scarsamente, e allo stesso modo nel prendere le decisioni familiari che Bill era incapace di prendere. Io mi ero ritenuta molto necessaria.

Mi accorsi anche di essermi ritenuta virtuosa per natura e di essere stata presuntuosa, pensando che io facevo per Bill tutto quello che ogni moglie avrebbe fatto. Mi convinsi poi che il ritenersi virtuosi per natura fosse uno dei peggiori peccati. Questo mette le sue vittime su un piedistallo e lontano dagli altri. Quando Bill smise di bere, nessun dubbio, e io continuai a cercare di dirigere le cose assumendomi la responsabilità e ci volle molto tempo per rivedere il ruolo del mio compagno. Iddio, attraverso il gruppo di Oxford, era riuscito dove io avevo fallito per ben 17 anni.

Un momento avrei voluto gettarmi in ginocchio e ringraziare Dio (allora egli veniva promosso comandante e io degradata a suo assistente) e nel momento successivo io avrei gettato ogni cosa all'aria e maledetto il gruppo di Oxford.

Sono giunta a convincermi che anche le buone azioni fatte con le migliori intenzioni, spesso falliscono l'obiettivo desiderato quando esse sono fatte con la nostra unica forza di volontà: e che il solo bene che si riesce a raggiungere dipende dalla possibilità di riconoscere il disegno di Dio e quindi di usare tutta l'abilità che egli ci ha dato per portare avanti tale disegno.

Da quando accadde l'incidente del lancio della scarpa, io ho fatto un mio inventario giornaliero e ho cercato di essere onesta con me stessa, per analizzare i miei pensieri e sentimenti nella maniera più oggettiva possibile. È così facile prenderci in giro. L'abitudine a far ricorso ad argomenti razionali è difficile da superare e io sono sicura che ancora non ne sono immune, anche senza accorgenermene. Ma attraverso gli anni ho cominciato a capire me stessa almeno un po'.

Ricadute Al-Anon

Sono un Al Anon, con cinque anni di frequenza costante al gruppo.

Entrata al gruppo, scaricato in breve tempo tutti i malanni assorbiti in vent'anni di alcolismo, tornata un po' a galla da quel grande fosso, incominciai col Primo Passo. l'Accettazione: e ho accettato la malattia con tutte le sue conseguenze. Piano piano, con l'aiuto del gruppo, feci il secondo, il Terzo, e arrivai al Quarto Passo con una profonda analisi di me stessa.

Capii che nel passato, non sapendo che si trattava di una malattia, di torti ne avevo avuti anche io, non solo chi beveva. Credo proprio che questa non conoscenza della malattia sia alla base della malattia di tutta la famiglia. Capito e accettato questo, finalmente ero serena.

Passai quattro anni, stavo bene ed ero felice. Arrivata al quinto anno incominciai a sentirmi depressa, e questo mi

fece star male perché sentivo di aver tradito il Gruppo che mi aveva dato tanto. Più tardi proprio perché chiaramente ero in depressione sono tornata a credere di poter cambiare l'alcolista, non riuscivo più a vederlo così, pareva che il mio Potere Superiore non mi desse più la forza di andare avanti, mentre invece ero solo io che volevo cambiare le cose che non potevo cambiare. Mi ripresi di nuovo, volevo vivere bene per me stessa e volevo agire da brava Al Anon. Ammetto che siamo persone umane, a tutti può capitare di sbagliare: l'importante è saper rimediare.

Queste ricadute mi hanno fatto riflettere, crescere e migliorare, ho trovato il coraggio che non ho avuto prima, oggi sento accanto a me tutti gli Al Anon d'Italia: che soddisfazione! Grazie.

Dina-Castions di Strada,



Mentre il dottor Bob apprezzava completamente lo spirito di gratitudine personale che generalmente provocava questi superlativi, egli non li prese mai sul serio, come adattabili a se stesso. Si alzava per raccontare con tutta umiltà la semplice storia del ritorno alla sobrietà di un alcolista. Raramente si riferiva alla sua vasta esperienza con gli altri. Semplicemente ripeteva in modi diversi la storia del grande ritorno alla sobrietà di un uomo. E questa era la sua storia.

Egli avrebbe potuto parlare in modo scientifico e statistico, poiché aveva ascoltato più confessioni di gozzoviglie e di fine settimana perduti di ogni altro essere vivente. Ma non lo fece mai. Egli rimase sempre senza pretese il dottor Bob che si era perso un tempo nella nebbia dell'alcool. Egli ricordava che lui pure era stato superbo, pieno di risentimenti e di rancore, vanitoso, sicuro di sé ed egoista. Ma sia che parlasse a un banchetto o che assistesse un alcolista in ospedale, era gentile ma fermo, serio e sensibile, sempre incurante della razza, colore, credo o della condizione pre-

cedente allo stato di servitù alcolica.

Il dottor Bob era un uomo umile. La sua umiltà era nata, non c'è dubbio, dalle sue umiliazioni nei riguardi della sua brava moglie, Anne, e dei suoi colleghi medici. Ciò portò al grande passo di divenire umile nei riguardi di Dio. Qui fu la crisi della sua vita: alla fine scoprì il Dio che sapeva lo avrebbe aiutato se solo egli avesse avuto umile fiducia in Lui.

Questa è la storia del dottor Bob. Ed è anche la storia dei 12 passi che logicamente seguono, una volta che la situazione è affrontata con onesto realismo.

Ripercorrendo con lo sguardo la sua vita, si potrebbe dire che il dottor Bob fosse due persone, due personalità persino nel periodo in cui beveva. Dopo il suo ritorno alla sobrietà egli continuò ad avere due personalità. Quando faceva i suoi giri al St. Thomas Hospital, li faceva come il dottor R.H.S., medico professionista. Ma quando veniva nella stanza 390, la corsia degli alcolisti, si sbarazzava del manto della scienza e del professionalismo e diveniva sempli-

cemente il dottor Bob: un uomo desideroso, pronto e capace di aiutare il suo simile. Quando lasciava l'ospedale ogni giorno, due uomini uscivano dalla porta: uno un grande medico, l'altro un grande uomo.

Era del tutto naturale che il dottor S. cercasse ospedalizzazione per gli alcolisti. Aveva inviato per anni i malati al St. Thomas Hospital e l'alcolismo per lui era una malattia così come lo è la polmonite, ma non così facile da curare.

La nuova cura doveva essere fisica, psicologica, sociale e spirituale. Il paziente andava curato nel suo insieme, perché l'uomo era malato in tutti i suoi aspetti.

Molti dei suoi colleghi medici non erano d'accordo con lui, alcuni aspramente. Fu una vera fortuna, davvero provvidenziale, che egli incontrasse le suore della Carità di S. Agostino, giacché nella lunghissima storia del loro Ordine esse si erano prese cura di ogni genere di malattia, di abbandonati e di disgrazie, e ora erano pronte a tentare il nuovo metodo di cura dell'alcolismo. Così, per la prima volta, una corsia in un ospedale ge-

nerico fu aperta ad Alcolisti Anonimi.

Il dottor S. e le suore appresero subito a diagnosticare con più accuratezza e a curare più efficacemente. Lì vi era un nuovo tipo di cura. La malattia sembrava essere più di ordine psicologico, e spirituale che fisico. Lì vi era un paziente il cui modo di pensare era completamente offuscato; i cui atteggiamenti erano sbagliati, la cui filosofia di vita era del tutto confusa, il cui senso dei valori era distorto, la cui vita spirituale era inesistente. Il paziente rappresentava davvero una precisa sfida all'esperienza, pazienza e preghiera di tutti coloro che lavoravano nell'ospedale con il dottor S. nella nobile arte di guarire una personalità terribilmente ferita.

Quale successo coronò i suoi sforzi, così come quelli delle suore e di tutti coloro che lavoravano con i molti pazienti che passarono per quella corsia, è ora un fatto storico. Resterà per sempre un monumento alla memoria di R.H.S., il medico, e il dottor Bob, l'uomo.

*J. G., Ohio
Grapevine, Settembre 1978*

SETTE PECCATI: SETTE NEMICI DELLA SOBRIETÀ



Il peccato sotto il profilo religioso è un atto umano malvagio, una colpa che viola l'ordine morale e le Leggi di Dio. Per noi alcolisti è però interessante ricordare che il peccato è un «libero atto compiuto contro la propria natura e precisamente una *decisione della volontà, contraria alla propria felicità*». Il IV passo ci suggerisce l'inventario morale prendendo a paragone i sette peccati capitali, nel nostro caso sette «decisioni che la *nostra volontà*» può aver preso, e lo potrà ancora, contro la *nostra felicità*. E noi non possiamo permetterci di essere troppo infelici. La tristezza c'indurrebbe a ricercare una gioia fittizia, e di breve durata, nella bevanda che ci ha già derubati di una parte della nostra stessa vita. E avendo già perduto tanto tempo sappiamo quale importanza esso abbia e non possiamo rimandare a domani.

Azione, allora, e cerchiamo di conoscere meglio i nostri difetti al fine di combatterli per la nostra felicità.

IRA: moto violento dell'animo che si manifesta con reazioni fulminee contro qualcuno. Quanti di noi possono dire

di non essere spesso incorsi in questo moto di furore che ci ha in un attimo portati in grave discordia con i nostri simili, procurandoci un desiderio di vendetta che ci rodeva l'animo? Eliminiamo, un giorno alla volta, questi stati d'animo ricercando la tolleranza. Prima di rispondere a chi ci provoca contiamo fino a dieci e poi... facciamo a meno di parlare.

INVIDIA: dolore che proviamo per il «bene che hanno gli altri», ingiustamente da noi considerato come una diminuzione del «nostro bene». In sobrietà sono riuscito a capire che miliardi di altri individui sono (più) belli, ricchi, intelligenti e colti di me. Non basterebbe una vita per conoscerli e invidiarli tutti. E allora mi son detto: pensa per te, vivi e lascia vivere. Accettati: e sono sereno.

ACCIDIA: non eravamo pigri nell'euforia alcolica, anzi volevamo «strafare» con risultati pietosi. Ma svanito l'effetto malefico subentrava il torpore nelle nostre azioni e la totale indifferenza a tutto. E non si può dire che si vive bene nell'apatia, che si può essere felici sentendoci privi

d'intenti. Operare quindi, non restare inattivi. Facciamo lavorare il corpo e la mente. Anche le piccole cose possono riservarci una gioia. E il nostro è un programma di azione.

AVARIZIA: non avevamo ritengo nello spendere in alcolici, ma quanta taccagneria per tutto il resto: l'avidità di guadagno e di beni terreni era un'altra delle nostre schiavitù. Tenevamo con ingordigia tutto per noi e ogni concessione era fatta a malincuore. Ora, nei limiti «reali» delle nostre possibilità (smettiamola di piangere miseria), elargiamo con generosità agli «altri». E non dimentichiamocelo quando nel gruppo passa il cestello...

GOLA: ghiottoneria intesa come desiderio disordinato di piacere materiale. Chi ne è privo? Ma la mancanza di moderazione, gli appetiti sfrenati e irrinunciabili facevano traboccare ogni misura. Conteniamoci, restiamo nella ragionevolezza. In sobrietà il nostro equilibrio è aumentato: approfittiamone per essere parchi.

SUPERBIA: quale alto concetto, quale eccessiva stima di noi stessi ci animava! Ci gonfiavamo e dall'alto del nostro scranno disprezzavamo tutto e

tutti. L'«Io» imperava, ma poi bastava poco per farci stramazze nella polvere. Adattiamo ora il nostro temperamento alla modestia, sentiamoci più piccoli di quel che siamo. La stima di noi stessi, giusta per difetto, non ci farà più franare la terra sotto i piedi. Ricerchiamo e viviamo nell'umiltà! Bill dice che il nostro Egocentrismo è stato il nostro grande problema.

LUSSURIA: anche il desiderio disordinato del piacere carnale ci animava e l'eccesso ci portava all'insuccesso. Per ironia della sorte quasi tutti abbiamo poi pagato con un periodo di forzata astinenza. Amavamo anche vivere nel lusso e se mancavano i mezzi eravamo assai infelici. E rimediavamo tornando alla bottiglia! Oggi accontentiamoci di ciò che abbiamo: è moltissimo. Non dimentichiamocelo mai. Stiamo vivendo ora con tutti i benefici che la sobrietà porta con sé. Tolleranza, laboriosità, generosità, umiltà e moderazione ci accompagnino: i nostri simili ci stimeranno e basterà il loro calore umano per renderci felici!

Nicola - Pordenone

UNA FEST ATA METÀ

Quanto tempo ho perso, mamma mia, se ci penso a volte mi viene male.

Capita spesso durante le riunioni che più di un amico, quando è il suo turno di parlare si limiti a dire «passo».

L'ho fatto anche io finché ho superato la mia timidezza.

Prima di tutto vincendo la paura, poi usando la tattica di molti, dicendo solo quello che sono capace nel modo più semplice e senza mettermi in testa di fare discorsi importanti.

Nelle nostre riunioni usiamo sempre il libro, commentando in modo scrupoloso i dodici passi.

Mi pare utile che da noi ci sia sempre uno che introduce il passo e facilita la nostra discussione.

Ma certo la difficoltà che provano i nuovi arrivati a parlare l'ho provata anche io.

Quando toccava a me nelle riunioni, speravo che ci fosse un nuovo, così ascolto, mi dicevo, quello che viene detto al nuovo e poi racconto la mia storia; così passano le due ore e termina in bellezza la riunione.

Però una bella volta finalmente mi sono deciso, e mi

son detto: «questa sera mi ci provo».

È stato più semplice di quello che credessi, è bastato che raccontassi come ero, cosa mi era successo entrando in A.A. e come stavo cambiando dentro di me.

E oggi se non partecipo alle riunioni in modo attivo non mi sento soddisfatto. È come se fossi invitato a una festa e, terminata la cerimonia, mi dicesero, ora puoi andare e non partecipare al pranzo: sarebbe una festa a metà, vero?

E quando ritorno a casa penso spesso a quello che abbiamo detto, a quello che ho sentito. E mi rendo conto che il mio modo di pensare e di

agire è cambiato.

Non «passiamo» quando è il nostro turno: a volte si ha paura di parlare perché si ha paura di essere sinceri con se stessi e questa paura ci mette in crisi, ci fa cambiare il nostro modo di agire e può costarci molto cara.

Se si passa perché si ha paura di essere sinceri con se stessi, ricordiamoci che la rigorosa sincerità e onestà sono le premesse del nostro recupero, e che se «passiamo» veniamo meno alla nostra responsabilità di aiutare chi ha bisogno di aiuto. È il minimo di gratitudine che dovremmo dimostrare al Gruppo.

Giovanni - Brescia



(Voce dal letto) «Dodici Passi? Amico, io non posso nemmeno farne uno!»

DOVE ERO E DOVE SONO

Il mio nome è Anna e sono un'alcolista. Come ho cominciato a bere ancora oggi non so spiegarmelo, né conosco i motivi profondi o meno che mi spinsero a farlo.

Forse la spiegazione più semplice, è che mi piaceva. Ma in circa dieci anni sono passata dal bere spensierato al bere smodato e compulsivo.

Che il mio comportamento fosse completamente errato, tra i fumi dell'alcool, dovevo pur comprenderlo, se a un certo punto, dopo aver svuotato metà delle bottiglie, le riempio di acqua, per trarre in inganno mio marito.

Poi è stata una vera bufera; nascondevo le bottiglie do-

vunque, nei posti più impensati e stupidi, persino tra le immondizie.

Né i rimproveri di mio marito, né i consigli del medico, riuscivano a farmi rinsavire. Ricordo che una volta andai dal medico completamente ubriaca, e pur barcollando, in presenza sua e di mio marito, sostenevo di non aver toccato alcool. E l'unica cosa che chiedevo al medico era quella di poter bere, chiedevo una specie di autorizzazione, che, ovviamente, non poteva essermi data.

Nell'ultima fase cominciai a mescolare alcool e psicofarmaci e passavo le giornate intere dormendo e bevendo.

Ormai non esisteva più nulla per me se non alcool e psicofarmaci, e vivevo per procurarmeli.

Fu allora che il medico mi consigliò il gruppo di Alcolisti Anonimi.

Veramente fu mio marito che si interessò della cosa, tanto ero malridotta, telefonando. Feci così conoscenza prima del Gruppo A.A. di Parma e poi di quello di Piacenza, di cui partecipai alla fondazione.

Ma da buona alcolista la prima volta che mi recai al Gruppo A.A. mi portai una bella bottiglietta di brandy nella borsetta.

Cosa sia stato il Gruppo per me è difficile spiegarlo; è stato tutto: la mia resurrezione fisica e morale e anche insegnamento del saper vivere.

Al Gruppo A.A. mi aggrappai in particolar modo al mio *sponsor* che mi fu vicino, come lo è tuttora, e riuscì a farmi ragionare. Ora, grazie ad A.A., so di essere un'alcolista e non mi vergogno di ammetterlo, anzi qualche volta, ripensando allo scempio che ho fatto, mi viene anche da ridere.

Auguro che anche gli altri rientrino in se stessi, ritrovandosi.

Anna - Piacenza

Il nostro primo vero problema è di accettare le circostanze così come sono, noi stessi così come siamo, e le persone attorno a noi così come sono. Questo significa avere umiltà realistica senza la quale non ci può essere nessun progresso genuino. Ogni volta dovremo ritornare al punto da cui siamo partiti. Questo è un esercizio che possiamo praticare con profitto ogni giorno della nostra vita.

(da «Come la vede Bill»)



... e da quando sono sobrio in A.A. io ho pagato tutti i miei conti... tranne quando questo avrebbe potuto recar danno ad altri.

LA MIA ULTIMA SPERANZA

Egli venne in A.A. per una unica ragione.

Quando entrai in A.A., lo feci volontariamente, ma solo perché credevo fosse la mia ultima speranza.

Non vi entrai a causa di mia moglie e dei bambini; avevo fatto loro promesse e avevo fallito troppe volte nel passato.

Non venni in A.A. perché un datore di lavoro minacciava di licenziarmi, sebbene certamente lo meritassi.

Non ci venni perché un giudice me lo aveva ordinato, sebbene sarebbe potuto accadere.

Non venni perché uno psichiatra me lo aveva raccomandato, sebbene avrebbe potuto.

Non venni neppure per smettere di bere, giacché lo

avevo fatto da solo molte volte.

Varcai quella porta per una sola ragione: ottenere l'aiuto che mi era necessario per non prendere il primo bicchiere.

Subito dopo la mia entrata assolutamente anonima nell'associazione, cominciai a udire gente che diceva: «Sono un alcolista in via di recupero».

Sapevo che alcuni di essi avevano parecchi anni di sobrietà.

Sicuramente erano guariti, non è vero?

Ma arrivai ad apprendere che la malattia dell'alcolismo è incurabile. Mi fu detto che potevo arrestarla e prevenire le manifestazioni visibili non bevendo alcool, ma la malat-

tia avrebbe continuato a svilupparsi. Ciò spiegava perché, dopo ogni periodo di astinenza, le successive baldorie erano state peggiori e il mio comportamento meno controllabile.

Poi, mi resi conto che alcuni si riferivano a se stessi come «alcolisti grati». Naturalmente, pensavo che essi erano «veramente» malati. Come poteva un qualsiasi essere ragionevole essere grato per una malattia incurabile? Poi appresi che essi erano grati per aver scoperto A.A. e il suo modo di vivere completamente nuovo, uno stile di vita generalmente più gratificante di qualsiasi cosa essi avessero mai conosciuto, ubriachi o sobri; in alcuni casi, molto meglio che prima dell'alcolismo.

E cominciai a raggiungere la mia «nuvola rosa».

Col passare di ogni 24 ore cominciai a sentirmi un po' meglio. La vita era difficile a volte; ancora avevo problemi, qualcuno più difficile di quanto avessi mai fronteggiato, ma non solo sopravvivevo, crescevo. La maturità cominciò a svilupparsi; il corso del pensiero era riattivato, la memoria tornava. Col riguadagnare

della memoria, venne la perdita del «Io, mai». Mi identificavo di più con coloro che parlavano. Ogni volta che parlavo o riflettevo sul mio passato divenivo consapevole di qualcosa che avevo fatto e che era stato tenuto segreto con cura nei recessi della mia mente o razionalizzato così bene che era difficile riconoscerlo.

Fu allora che pervenni alla verità di base: sono un «tipico alcolista». Se avessi letto le storie del Grande Libro e le avessi usate come guida per arrivare all'alcolismo, mai avrei potuto eseguire meglio l'esperimento.

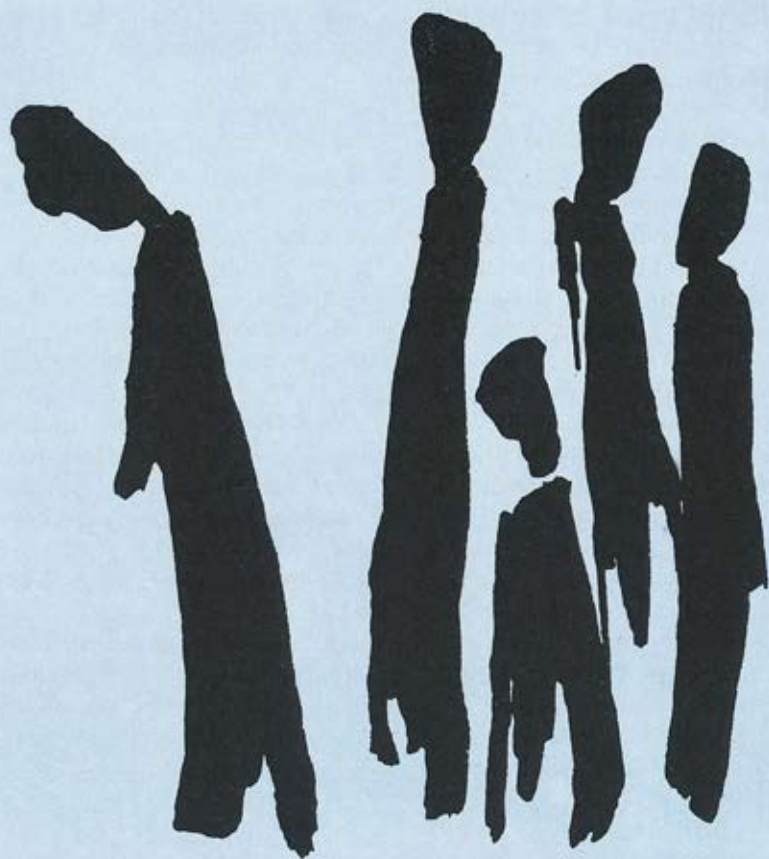
Nessuno di noi ha fatto tutto ciò, ma tutti l'abbiamo fatto.

Non ha importanza quanto beviamo, cosa beviamo e dove beviamo, o cosa facevamo quando cravamo ubriachi. La cosa significativa è cosa mi succedeva quando bevevo.

E così ho imparato che, sebbene io sia in via di recupero e sono grato e tipico, la cosa importante è ricordare che sono un alcolista.

*J. R., Brick Town, N.J.
Grapevine, Gennaio 1980*

I RISENTIMENTI



Pubblichiamo per la prima volta su «Insieme», dalle sterminate pubblicazioni che ci ha lasciato, un contributo di John Doe, il prete cattolico alcolista scomparso ormai da molti anni, che è una figura mitica nell'A.A. mondiale. Assieme a Chuck C. che ci ha lasciati 2 anni fa, e a Clancy vivente, egli

è uno dei carismatici personaggi che hanno portato il messaggio letteralmente a migliaia di alcolisti.

* * *

Inutile sottolineare che le brevi riflessioni di padre John sul «nostro nemico numero uno» sono di una semplicità e chiarezza esemplari.

L'esperienza ci insegna che per l'alcolista i risentimenti e la conseguente autocommiserazione sono due delle ragioni principali per cui si è bevuto e si torna a bere dopo un periodo di sobrietà. Prima o poi, se l'alcolista nutre dei risentimenti, finirà per bere; il risentimento è per lui come un suicidio, perché automaticamente lo porterà a bere di nuovo, e bere lo porterà automaticamente a distruggersi.

E allora, cos'è il risentimento?

Nel suo dizionario Webster lo definisce come «il sentimento di offesa o indignazione per qualche cosa considerato come un'ingiuria o un insulto contro di noi». Risentimento viene dal latino «re» e «sentire» che significa sentire di

nuovo, coltivare, nutrire, scavare intorno, rivangare. «Mi ha colpito nel mio «Io» ed è un insulto al mio orgoglio».

Tre verità risultano molto importanti a proposito del risentimento:

1. I risentimenti nascono dall'orgoglio. Avremo sempre questa tendenza, perché l'orgoglio non ci lascerà finché avremo vita. Possiamo però correggere questa tendenza ed eliminare più di un'occasione imparando a praticare l'umiltà.
2. I risentimenti si radicano e crescono in noi perché risentiamo le offese. Perciò non potranno allignare in noi se «lasciemo perdere» e rifiuteremo di pensarci, di rivangare, di rimuginare e di irritarci.

3. Non riusciremo a eliminare i risentimenti che già abbiamo cercando di non pensarci, ma solo facendo praticamente positive azioni d'amore.

Ecco qualche suggerimento che ci aiuta a liberarci dai risentimenti:

1. Lo stesso Bill W. disse: «aspettatevi sempre di essere criticati, perché sarete criticati, qualunque cosa facciate».
2. Lasciamo che sia l'altro ad arrabbiarsi, altrimenti faremo del male a noi stessi.
3. In ogni Gruppo ci sarà sempre qualcuno che sarà sempre contro tutto e contro tutti. Dio ce li ha messi per una ragione: per dare a tutti gli altri del Gruppo l'occasione di essere tolleranti, pazienti, gentili e comprensivi.
4. Se qualcuno ci dice che siamo un «figlio di buona donna», o lo siamo o non lo siamo. Se lo siamo, allora che ce ne importa?, se non lo siamo lo diventiamo arrabbiandoci per quello che ci hanno detto. Qualsiasi cosa dicano o è vero o non lo è, perciò non preoccupiamo-

ci. La verità verrà sempre a galla.

5. Se qualcuno parla male di noi o fa qualche altra cosa per offenderci, è opportuno scegliere se difenderci oppure se lasciare perdere. Ma se vogliamo difenderci, assicuriamoci che questo ci farà piacere e non ci porterà turbamento.
6. Se qualcuno ci dà un calcio significa solo una cosa: che ancora meritiamo attenzione.
7. La critica è l'inconscio tributo che la mediocrità e la stupidità pagano al successo - così non risentiamoci, ma ringraziamo per l'attenzione.

Ma c'è un modo per liberarci dei nostri risentimenti?

Almeno tre:

1. Praticando la virtù dell'umiltà. (Più grossa è la testa, più grande è il bersaglio).
2. Rifiutando di ripensare all'offesa.
3. Pensando solo a dimostrare a tutti ogni giorno il nostro amore con i fatti.

Solo un vero uomo e una vera donna sanno amare, ma qualsiasi imbecille è capace di portare rancore e odiare.

John Doe

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 Servizio. A pagg. 1, 10 e 17 tre riflessioni sul «servizio». Roberto di Perugia lo interpreta in chiave di gratitudine: restituire, nella misura in cui si può, e con onesta umiltà un po' di quel tanto che A.A. ci hanno donato. E ne sottolinea anche i limiti: che sia fatto non per accentrare tutto su di sé (con quel «protagonismo» che ci fa tanto male) ma per aiutare chi lo desidera a dividere le responsabilità della vita di Gruppo.

L'anonimo amico di Pordenone si sofferma su due altri aspetti del Servizio: le inevitabili critiche che subisce chi lo presta e i sacrifici economici di chi aiuta a far funzionare il nostro «mezzo di trasporto verso la vita».

Vale la pena di meditare (e di mettere in comune in Gruppo) sui pericoli che possono incombere su chi in A.A. si limita a fare «il portoghese». Perché, come ci ricorda Stefania di Perugia, citando le sublimi ed eterne parole del suo grande conterraneo, in Gruppo (e nella vita) conta «non cercare di essere consolati, quanto di consolare», «non cercare di essere amato, quanto di amare», «non cercare di essere compreso, quanto di comprendere»: in A.A. «è dando che si riceve».

I Risentimenti. Noi alcolisti ce l'abbiamo con qualcuno: siamo convinti che ci ha fatto qualche cosa che non meritiamo. «Ri-sentiamo» il suo comportamento e siamo sicuri che la colpa sia tutta sua. E subito pensiamo che tutti ce l'hanno con noi.

Autocompatimento, autocommiserazione, «oh povero me, oh povero me». Ed eccoci col primo bicchiere in mano. Ci voglia un giorno o una settimana, noi arriviamo alla sbronza. E allora rinascono gli istinti di grandiosità, i desideri di voler tutto e subito.

La realtà ci dà la sua lezione: ed ecco che ci sentiamo frustrati, delusi e ricominciamo a nutrire risentimento verso il mondo che ci circonda. Autocompatimento, autocommiserazione. E l'infernale carosello alcolico ricomincia: ci ritroviamo in un circolo vizioso da cui solo il Programma intensamente vissuto può farci uscire.

A pag. 34 padre John Doe ci dà qualche semplicissima indicazione su come liberarci dei nostri risentimenti: è un articolo magistrale questo, che i Servitori di Gruppo dovrebbero avere a portata di mano per mettere in comune le loro esperienze su – come lo ha definito Bill – «il nostro nemico pubblico n. 1».

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole 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 Servizio anche verso me stesso, di Roberto
- 4 Miracolosamente, di Francesco
- 6 Faro della mia vita, di Enza
- 8 Storia di un tiranno amabile e spietato, di Mario
- 10 S. Francesco «commenta» il Servizio, di Stefania
- 12 Sobrietà: prezzo inflazionato e prezzo reale, di Elio
- 17 «Portoghesi» di A.A., di una voce del gruppo «Vita Nuova»
- 19 Il dottor Bob l'uomo e il medico, da Grapevine
- 24 Sette peccati: sette nemici della sobrietà, di Nicola
- 27 Una festa a metà, di Giovanni
- 29 Dove ero e dove sono, di Anna
- 32 La mia ultima speranza, da Grapevine
- 34 I risentimenti, di John Doe
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Grazie amici, di Gianna
- IV Così nacque Al Anon - All'inferno le tue riunioni!,
di Luisa W.
- VIII Ricadute Al Anon, di Dina