

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 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

CARE AMICHE E AMICI

Abbiamo vinto «la scommessa». E all'interrogativo, contenuto nella lettera consegnatavi a Rimini l'anno scorso, dell'inizio del V Cap. a pag. 67 del Grande Libro «e chi ce la fa?» (nel contesto riferito al mettere in pratica i 12 Passi), abbiamo dato una risposta positiva: tutti assieme e ciascuno di noi ce l'abbiamo

fatta a passare da 1.200 abbonamenti del 1985 a 1.932 del 1986, quasi 2.000. In percentuale un aumento del 52%.

Un grazie da parte di noi di «Insieme in A.A.» per la fiducia dimostrataci ma soprattutto un grazie a voi tutti che «scrivete» il giornale. «Insieme in A.A.» è scritto da voi, non «da quelli di Roma». Noi

qui ci limitiamo a «organizzare» le vostre testimonianze e a distribuirle in modo equilibrato in ogni numero privilegiando soprattutto gli articoli sullo stile di vita A.A.

Abbiamo pubblicato testimonianze sui Passi e sulle Tradizioni, sui problemi del vivere sobri, sulla crescita e l'esperienza spirituale. Cerchiamo di fare di ogni numero la riunione di Gruppo che vorremmo avere ogni sera utilizzando quanto voi ci avete scritto.

Invece c'è qualche impegno tutto nostro qui a Via Lupatelli: uno è quello di continuare a fare ogni sforzo per migliorare l'aspetto della rivista rendendola più moderna con sempre nuovi titoli e caratteri tipografici e attraverso una impaginazione e una grafica vivaci ed attualissimi e un uso del colore raffinato e sobrio assieme. E di tutto questo sforzo siamo grati a Juri, il vostro disegnatore e impaginatore per il tantissimo tempo che dedica con amore a rendere sempre più attraente «Insieme in A.A.».

Un altro impegno che portiamo avanti qui a Via Lupatelli è quello di rendere più efficiente e rapida la distribuzione in Italia della rivista: un

caro amico della Lombardia ci ha mandato un affascinante progetto di distribuzione (e amministrazione) computerizzato che consentirebbe fra l'altro ai nuovi arrivati in ogni momento dell'anno, l'abbonamento, ma il progetto va tenuto in serbo per quando ci potremo permettere l'acquisto di un computer. E per ora seguiamo ad affidarci alla «gratitudine in azione» di tanti volontari che passano giornate (e notti) a fare pacchi e pratiche amministrative agli uffici postali ma seguiamo anche, per fortuna, a dare una mano ad aiutare i Servizi Generali che di aiuto hanno (e ve lo assicura con cognizione di causa il responsabile legale della vostra rivista) molto, molto bisogno. (Fra parentesi forse farà piacere a qualcuno sapere che in questo campo siamo stati più «bravi» dei nostri fratelli americani i cui Servizi Generali per anni hanno dovuto ripianare il deficit di «Grapevine», la loro rivista mensile).

Con questa lettera noi apriamo la campagna abbonamenti per i numeri del sesto anno della vostra rivista: e dopo 3 anni di stabilità abbiamo dovuto portare il prezzo

Con questa lettera
noi apriamo
la campagna abbonamenti
per i numeri
del sesto anno
della vostra rivista:
e dopo 3 anni di stabilità
abbiamo dovuto portare
il prezzo dell'abbonamento
da L. 15.000 a L. 20.000

dell'abbonamento da L. 15.000 a L. 20.000. I motivi sono ovvi: in questi anni tutti i settimanali o mensili hanno raddoppiato il loro prezzo. Ma queste modeste L. 5.000 in più vi saranno quasi restituite dal simpatico regalo che ogni abbonato riceverà. Si tratta di una clip portabancote che sul fermaglio ha il triangolo smaltato di A.A. a colori.

Noi di queste clips ne abbiamo ordinate 3.000: finiranno tutte nelle tasche dei nostri

amici? Dipende da come ciascuno di noi «sente» la propria gratitudine per A.A.. Basterebbe pensare che il tempo che viviamo ce lo ha dato in prestito A.A. – se non l'avessimo incontrata la maggioranza di noi non sarebbe più di questo mondo – per riempire subito bollettini, a dozzine...

Ogni Gruppo poi dovrebbe permettersi il XII Passo di offrire ai suoi nuovi arrivati – che sono la linfa vitale dei nostri Gruppi – un numero o un abbonamento a «Insieme in A.A.» e ordinare, quindi, 5 o 10 copie in più per loro (che è proprio il numero minimo perché il Gruppo possa dire di assolvere al suo compito primario).

E i medici? L'anno scorso ne abbiamo abbonati 41. Ciascuno di noi ha un medico della U.S.L.: pensate quanti sono quelli che ancora non ci conoscono (e non ci mandano chi ha bisogno di noi). «Insieme in A.A.» nella sala d'aspetto di un medico è un XII Passo nel tempo.

E le biblioteche della città o dei paesi hanno mai ricevuto una copia di «Insieme in A.A.»? Quanti Segretari di Distretto ci hanno pensato?

E ora, allibite, amiche ed amici, come siamo allibiti noi di «Insieme in A.A.» di fronte a questo, per noi, incredibile dato statistico: sapete quanti Gruppi hanno sottoscritto abbonamenti alla nostra rivista? Su un totale di 208 Gruppi esistenti in Italia (troppo pochi fra parentesi), solo 120. Appena poco più della metà dei nostri Gruppi s'è abbonato a «Insieme in A.A.» per una media di 15 sottoscrittori a Gruppo.

Noi di «Insieme in A.A.» siamo addirittura imbarazzati di questa scoperta, ma lo sarete di certo anche voi che scrivete il giornale e voi che nei Gruppi lo utilizzate come strumento per crescere e voi che lo leggete a casa quando non potete andare al Gruppo.

Ebbene, amiche e amici, in azione perché tutti i Gruppi siano abbonati a «Insieme in A.A.»: se vi date da fare vedrete che 3.000 clips portabanconote non basteranno... Se ogni Gruppo avesse un Rappresentante di «Insieme in A.A.» e se ogni Rappresentante provasse la gioia del primo servizio integrandosi nel suo compito, se Segretari e Rappresentanti ai Servizi

Generali lo aiutassero dedicando per esempio una riunione al mese ai «temi su cui riflettere», vorrebbe dire che la gratitudine per A.A. è sentita nelle magiche stanze dei Gruppi.

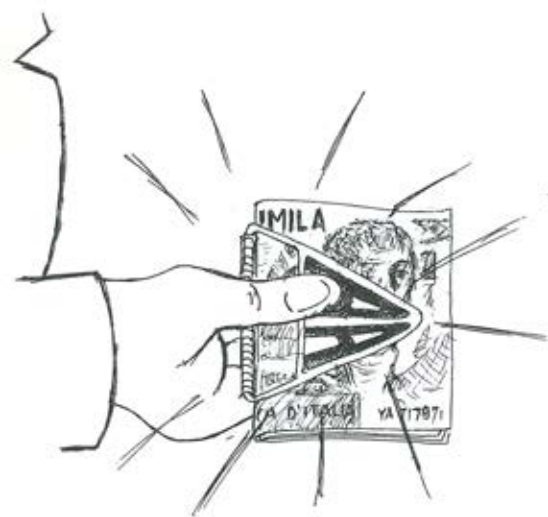
*Ebbene, amiche
e amici, in azione
perché tutti i Gruppi
siano abbonati
ad «Insieme in A.A.»:
se vi date da fare
vedrete che 3.000 clips
portabanconote
non basteranno.*

Ma i Rappresentanti di «Insieme in A.A.» nei Gruppi sono solo 18 in tutta Italia – almeno questo è il numero segnalatoci dai Distretti.

Amici Delegati e Distrettuali e Segretari e Rappresentanti di Gruppo voi sapete quanto A.A. ha bisogno di



«Un whisk...»



«Un caffè!» (... Anche questa volta ha funzionato!)

servitori fedeli: sta a voi sponsorizzare al servizio – che è parte integrante del nostro Programma e ve lo ricorderà ogni giorno il triangolo portabanconote – i membri dei vostri Gruppi: e il Rappresentante di «Insieme in A.A.» è il primo gradino «ufficiale» del Servizio in A.A.

In azione dunque, tutti assieme e separatamente: perché tutti i Gruppi siano abbonati a «Insieme», perché tutti i Gruppi sottoscrivano da 5 a

10 abbonamenti per i nuovi arrivati e per i medici e per biblioteche, perché ogni Gruppo abbia un membro che si occupi di «Insieme in A.A.», perché tremila alcolisti inaugurino l'anno con un nuovo porta banconote in tasca, portamonete e portafortuna. È difficile che lo utilizzate per pagarvi il primo bicchiere!

Grazie e abbiate il sincero affetto dal

*Direttore
e dal Comitato di Redazione
di «Insieme in A.A.»*



— 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



AIUTAMI A.A.

Sono Annamaria, alcolista. I miei sono tutti fuori, sono sola, lontana da casa, lontana dal mio Gruppo che ormai fa parte della mia vita, lontana dal lavoro, dalla mia terra.

Penso a coloro che ci hanno lasciati, penso agli amici del Gruppo che ancora soffrono, che ancora combattono con il terribile nemico, mi sembra quasi di aver fatto male a lasciarli, ma poi ricordo le parole «nessuno è indispensabile». Vorrei telefonare... ma in questo momento sono anche lontana dal telefono... e allora mi torna alla mente una frase che dice, più o meno: «Sono convinto che ogni cosa anche se matura lentamente, raggiunge ugualmente la sua

completezza e quindi si manifesta in tutta la sua portata».

Quindi mi affido e affido tutti al Potere Superiore, recitando lentamente la Preghiera della Serenità. È meravigliosa, forse mai ho meditato le parole come in questo momento.

Nella vita c'è sempre chi vince, chi perde, chi soffre, chi paga, in un modo o nell'altro... qualcuno ha anche pagato per noi, ma per lasciarci un messaggio.

Sono passati... ci hanno detto «Addio»... ma non sono morti. Anzi senz'altro ci hanno portati al rimorso, al riscatto della vita, alla conversione, al bisogno di chiedere per tempo... «aiuto». Viene

da pensare: che vantaggio ha l'uomo nel fare quello che fa? Prima o poi deve pagare di persona.

Al rimpianto, al fallimento, poniamo la ripresa, la spiritualità, la fiducia in noi stessi. È nell'amicizia, nella coscienza di Gruppo che dobbiamo riporre tutta la nostra confidenza, unica compagna fedele della nostra vita, che dona (a parer mio) le sue emozioni in diversi modi, procurando così quel contatto umano che rappresenta chiaramente il senso pieno della vita e che ci porta a chiedere aiuto al Potere Superiore «Nessuno può aiutare un alcolista meglio di un altro alcolista». Tutti, credo, abbiamo toccato con mano questa verità. E, come nell'alcolismo attivo, quando ti senti disperato, quando nessuna cura può farti più niente, quando la famiglia comincia ad abbandonarti perché è stanca, quando gli amici ti schivano, il lavoro scema, ti senti solo, abbattuto, distrutto, quando hai toccato il fondo, quando depresso provi pena di te stesso e allora l'aggrapparti a chi ha sofferto come te, il sentirti porgere una mano a volte ti dà la forza di dire basta e di

ricominciare a vivere un'ora, un giorno di sobrietà alla volta.

Ognuno di noi, prima di smettere di bere, ha subito frustrazioni, timori, paure, solo la fiducia in qualcuno e poi in se stessi ci ha fatto superare giorno per giorno i travagli. Così anche dopo sobri, qualche volta, in certi momenti particolari, forse proprio quando vediamo soffrire ancora amici nel Gruppo, forse presi da un pò di stanchezza, possiamo avere delle incertezze, possiamo essere incupiti, rattristati da mille problemi, da sensi di colpa, da disordini interni, da crisi di coscienza. È allora, proprio allora, che, rifacendo l'inventario della vita, dobbiamo capire che nessuno più del Gruppo, del nostro sponsor, degli A.A. può venirci incontro. È allora che dobbiamo gridare, chiedere aiuto, per far entrare nel cuore i 12 Passi. Mettiamo da parte l'orgoglio, dialoghiamo, apriamo il nostro cuore, riflettiamo e il cammino senz'altro lo riprenderemo meglio e rinvigoriti. Soli non siamo niente, abbiamo bisogno l'uno dell'altro.

Quanta gioia abbiamo pro-



vato in questi giorni per la venuta di tanti amici nel Sud. Ci siamo resi conto che l'hanno fatto solo per amore, per vera amicizia, hanno affrontato stanchezza, spese, sacrifici pur di scambiare esperienze, di dare ciò che avevano ricevuto.

Abbiamo chiesto «Aiuto» e l'aiuto è arrivato. Grazie A.A.

Pur essendo sobria da oltre sei anni, sento di voler capire di più, di dover assorbire il Programma, sento che ho ancora tanto bisogno di ascoltare in silenzio, di meditare e fare mio ciò che mi viene detto.

È stato proprio dopo la conferenza di Rimini, dopo il Seminario di Potenza, dopo i lavori dei Servizi Generali di Firenze e dopo aver fatto un viaggio con un altro A.A., con il quale appunto abbiamo rivisto i Passi, cercando ancora alcuni punti non chiari e pianificando altre cose, che ho capito di più il miracolo di A.A., della nostra Associazione. Quanta strada ancora ho da percorrere, tutta la vita credo, per poter far bene il bene. Anche se con grande umiltà per ora devo accettare e andare avanti un giorno alla volta.

Quante sensazioni, quante percezioni sono giunte al mio cuore... l'aiuto che ho chiesto e che mi è stato dato ha fatto in modo che potessi partecipare a tutto ciò.

È con l'aiuto che avvengono cambiamenti, riflessioni, che appaiono nuovi colori di fondo, tinte stupende mai conosciute, linee serene come le onde del mare quando è calmo. E anche se ancora resta qualche gioco di luci e ombre, senz'altro tutto poi riprenderà forma per sempre e bene. Così si giunge alla distruzione totale del vecchio Io e i valori della vita rispondono a un logico equilibrio.

Mi torna alla mente una frase di S. Paolo: «Eravate un tempo tenebre, ma ora siete luce del Signore».

Per cui è vero che:
c'è un tempo per nascere...
c'è un tempo per soffrire...
c'è un tempo per odiare...
ma c'è un tempo per amare.

Annamaria - Potenza



RIFLESSIONE D'ESTATE

Lontana dalle pareti domestiche, dal lavoro, dai rumori e dal caos della città, mi è più facile riuscire a pensare un pò di più a me stessa. Imparare a conoscermi meglio, a volermi più bene, a rispettarmi, ad amarmi, io che per anni mi sono odiata, odiando il mondo intero. Curare un pò di più la mia persona, ma più che curare l'aspetto fisico, è lo spirito, la mia anima che è ancora ammalata.

Sono sempre più convinta che l'alcolismo, oltre che ad essere una malattia specifica della vita emotiva, è una malattia della anima, che richie-

de molto più tempo, difficile da curare.

Immersa nel silenzio che mi circonda, riesco a contemplare meglio le bellezze del creato, il verde dei prati e dei boschi, i fiori, il canto degli uccelli, il cielo azzurro, l'alba e il tramonto.

Io che per anni ho vissuto nel buio più completo, riesco ad apprezzare meglio, e a dare il giusto valore alle cose che fanno parte della natura, della vita stessa, alla quale io stessa appartengo.

Credere che al di là di tutto questo c'è un qualcosa di Superiore, col quale cerco di mi-



gliorare il mio contatto, attraverso la preghiera, la riflessione e meditazione.

Ricordo che quando entrai a far parte di A.A., per un lungo periodo di tempo, quando nella nostra letteratura, nei Passi, veniva pronunciata la parola «Dio», provavo una sorta di ribellione.

Per anni ho vissuto nell'idea che Dio o Potere Superiore non poteva esistere se permetteva tante ingiustizie, tante disgrazie, malattie, morti, tanti morti.

Quanto è penoso dover ammettere che per anni ho vissuto rifuggendo la sofferenza, rifiutando il dolore; la non accettazione mi portarono alla più completa disperazione, all'autodistruzione, alla morte. Il rifugio nell'alcool, prendere il bicchiere in mano è stato l'ultimo gesto disperato, ma il tutto era causato da una vita mal impostata, basandomi solo sulle mie forze.

Il voler gestire la mia vita, senza la guida di qualcuno più in alto di me. Mi lasciavo guidare da istinti e desideri che andavano contro natura, oltre i limiti; poi il buio completo, il vuoto, il fondo.

Poi il miracolo di A.A.,

questa forza Superiore, che mi ha ricondotto alla ragione, alla mia impotenza non solo di fronte all'alcool, ma a una sottomissione, accettazione, umiltà, forza di volontà, cose tutte che tuttora non mi sono facili, mi richiedono uno sforzo continuo, un continuo lavorare su me stessa, non fermarmi, sono sulla strada giusta, lunga da percorrere, ma il miglioramento che è avvenuto in me, mi spinge a migliorare ancora.

Mi sento abbastanza serena, e questa mia serenità mi apre il cuore, mi porta a credere più profondamente, mi spinge verso quella luce che ora appena intravedo, ma che illumina il lungo cammino che sto percorrendo.

Il Gruppo mi manca, io che alle riunioni partecipo assiduamente, ma posso dire che sono comunque col pensiero nel Gruppo. Perché se io, oggi come oggi, mi ritrovo la persona che sono, ma cambiata in meglio, il merito, oltre che ad essere mio, è di A.A. nel suo insieme, ed è a tutto questo che io dico un grazie di cuore.

Novella - Udine

Finalmente sono arrivata

Finalmente sono arrivata:
mi chiamo Romea.

Sono rimasta per tanti e tanti anni in un sogno buio e irrealizzabile nel cuore e nella mente della mia mamma poi... un giorno quel sogno sembrava diventasse realtà e così è stato. Con immensa gioia, sorpresa e felicità dei miei genitori sono venuta a portare più luce in quella casa che già si era illuminata dopo la sobrietà di papà, ma nel mezzo della casa illuminata mancava una grande lampadina.

Dopo tredici anni che i miei genitori erano sposati e quattro che papà non beveva quella lampadina trovò il filo della corrente e sono nata io. Ho solo tre mesi e la mia mamma già mi fa scrivere su questo piccolo ma grande «insieme» amico.



Scrivo per ringraziare tutti coloro che, con il pensiero, le parole, il telefono e i doni hanno partecipato alla mia nascita.

Scrivo perché io, così piccola, fortunata e innocente possa essere un simbolo di speranza, unione e amore per quelli che ancora soffrono nella disperazione dell'alcolismo.

E infine a chi mi vuole bene mando dalla mia piccola boccuccia un grosso bacione.

La piccola Romea

STORIA DI SALVATORE

A 78 anni in A.A.

Ha compiuto in maggio 78 anni. È sobrio dal 12 dicembre scorso. Sette mesi di vera sobrietà.

Salvatore mi ha pregata di scrivere per lui: gli è molto difficile farlo da solo.

Questa è la sua storia.

Avevo partecipato al «chiamate Roma 3131» per dare la mia testimonianza di alcolista recuperata in A.A. e al ritorno a casa dal lavoro – da lì avevo risposto alla RAI – mio marito, mi dice che ha telefonato un certo Salvatore e che lo devo richiamare subito.

L'ho conosciuto così: una voce al telefono, pervasa della terribile e impaziente emozione che prova il disperato quando ha intravisto; per un attimo, riapparire la speranza. E la vuole per sé.

Mi ha subito parlato – singhiozzi gli premevano la voce – e raccontato una storia non di grandi eventi, di terribili bassezze, di tragiche elucubrazioni: solo la storia di un uomo e della sua grande solitudine.

Era avanti con gli anni, quasi 78, aveva alle spalle una

vita serena di lavoro, attiva e ricca di gratificazioni, di unione amorosa con quella che lui sempre chiama «la mia compagna adorata».

Poi, nel '76, la morte di questa compagna, una malattia agli occhi che lo riduce quasi cieco, già in pensione da un po'.

Nonostante la realtà di un figlio adulto che si prende una certa cura di lui, di due nipotine che adora, la sua realtà si trasforma di colpo in realtà di alcolista.

Comincia a bere per allontanare le tensioni, per dimenticare, per stordirsi. Trova che l'alcool lo aiuta, gli fa sentire il sole che c'è fuori più caldo, lo induce a non sentirsi poi così vittima della vita.

Ma ben presto capisce che ora beve solo perché non può più farne a meno: non è meno solo di prima e per stordirsi occorre sempre più alcool, sempre più frequentemente. tragicamente apprende di non poterne più fare a meno.

Corrono così gli anni, nella sua casa curata là dove non è abitata, vissuta solo in due stanze. Il letto matrimoniale, ora sempre sgualcito, è luogo di sonni tormentati, di precoma alcolico che cono-





sciamo così bene, da cui cade talvolta senza più riuscire a sollevarsi: l'arrivo del figlio lo rimette in piedi dopo ore di buio. La cucina-tinello: telefono, televisione ma soprattutto tante cassette di bottiglie dovunque. La paura di restare senza alcool: tutta la casa è arredata di bottiglie, in vista e nascoste. Poiché è solo, non può correre per bar, a comprare, ora e subito, il suo alcool nei negozi.

Il figlio talora lo compatisce, talora lo respinge, lo accudisce come e quando può, poiché ha la sua vita: famiglia, lavoro.

Salvatore nega e nasconde. Vive l'alcolismo attivo che tutti noi abbiamo vissuto, fatto di menzogne, di abbandono, di paura.

Convinti che gli altri non capiscano (come i bimbi piccoli che pensano di non essere visti quando loro non vedono coprendosi gli occhi con le mani), ma con dentro la voglia di farla finita in un modo o nell'altro.

Salvatore è solo due volte: perché vive in periferia, non può guidare, vede poco e vive solo, e perché è alcolista.

Cade sempre più nell'alcool

– certo, tenta di smettere; qualche giorno di astinenza e poi ricade – sostiene che ha ben poco da perdere.

Ma non è vero: me lo dicono le sue pause di pianto, la violenta, impaziente richiesta di aiuto, la gratitudine che lui già sente e manifesta per questo messaggio a lui giunto dalla radio, poi da Marisa, poi da me. «Le vostre voci dolci e pacate – mi dice – le parole semplici e l'invito al coraggio... io mi sento già così pieno di speranza!».

Salvatore diventa alcolista a 67 anni, rotolando giù in solitudine e in silenzio, col solo scopo di stordirsi e dimenticare, per poi potersi rimettere in piedi ogni giorno e continuare a bere, per sentirsi felice, per credere di aver dimenticato.

Salvatore, incapace di affrontare la realtà, il dolore, nonostante bei ricordi di una vita passata, riuscita, lottata, ricca anche di ideali; Salvatore che nasconde nei vasi da fiori i liquori – al figlio, a se stesso, chissà. Salvatore che aspetta senza saperlo di essere salvato da A.A. a 78 anni.

Viene al Gruppo accompagnato dal figlio – coinvolto

anche lui quasi totalmente da questa A.A. che ha portato il padre a non bere e a confessargli, piangendo, che lui «beveva molto, sai?»; come non lo sapesse! – o con qualcuno di noi. Legge, anche se a fatica, la nostra letteratura che ha voluto tutta; testimonia la sua incredulità: «non riesco a rendermi conto che io non bevo più dal momento in cui vi ho conosciuti, da quando mi avete chiesto, dopo avere tanto parlato, se me la sentivo di non bere per 24 ore»; testimonia la sua personale scoperta: «nella mia vita, sì, sono stato tante volte sereno. Ma questa serenità che ho trovato in A.A. nel mio recupero, questa serenità che provo ora in ogni istante, che mi invade e trabocca, questa è una serenità diversa, speciale, che non credevo esistesse»; testimonia la sua gratitudine: «credevo che sarei morto disperato e solo, probabilmente passando dalla sbornia alla morte o ca-

dendo malamente e definitivamente. Ma so che non volevo morire così. Ora so che voglio vivere quel poco o tanto che mi resta con tanta intensità scoprendo giorno per giorno la bellezza della vita che avevo dimenticato e ricordando teneramente la mia compagna che mi aspetta. Sono grato di questo e sempre ringrazio Dio per avermi concesso, quella mattina, di essere abbastanza lucido da accendere la radio, trovare quella trasmissione e decidere di salvarmi»

Salvatore, anche se è il più anziano tra noi, ci ispira sentimenti di protezione, di tenera attenzione. Abbiamo cura di lui in modo particolare perché lo viviamo come la prova più chiara che non è mai troppo tardi per scegliere di vivere.

Oggi, quando parla alle riunioni, la sua voce non trema più.

Cristina - Palermo

«Noi alcolisti guariti non siamo tanto fratelli nella virtù, quanto lo siamo nei difetti, e nei nostri comuni tentativi di superarli.»

da, «Come la vede Bill»

**Il ponte della vostra vita
che state costruendo ora**



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 5

SETTEMBRE-OTTOBRE 1986



La Conferenza Mondiale Al Anon a New York

Il 12 settembre si è aperta la Conferenza Annuale dei Servizi Mondiali di Al Anon, la più grande espressione della coscienza di Gruppo della nostra Associazione. Per l'Italia ha partecipato il nostro delegato Fernando di Perugia e a Fernando abbiamo affidato, anche a vostro nome, un piccolo ricordo di Al Anon Ita-

liana da distribuire a tutti i partecipanti alla Conferenza. Riproduciamo qui quel biglietto un po' per tenervi informati, come è nostra abitudine, di tutto quello che facciamo per conto di Al Anon, un po' perché le riflessioni contenute in quel biglietto ci hanno veramente affascinato.

Gina - Roma

L'amicizia

E' un tesoro prezioso che Dio ci ha dato.

E' un legame d'amore che ci unisce e ci rende più forti e sereni.

E' un donarci senza riserve con lealtà, intuizione, umiltà e bontà.

E' un sentimento umano che illumina di gioia la vita, che ci completa.

E' darsi la mano e camminare sulla strada che conduce a Dio.

E noi ci ritroveremo a Rimini

Anche quest'anno, dal 10 al 12 ottobre ci ritroveremo a Rimini per l'incontro annuale fra tutti gli Al Anon d'Italia.

Quest'anno non ci sono adempimenti amministrativi da compiere come elezioni e simili, ma, una volta approvati i rendiconti e i bilanci dell'Associazione, sarà un incontro di crescita e una buona occasione per stare insieme.

Si prevede anche una riunione aperta con gli A.A., sabato 11, alle ore 15,30 presso la sala Ente Fiera, sul tema «Primo, Secondo e Terzo Passo». La nostra relazione è presentata dalla Segretaria Nazionale Gianna. Il nostro programma invece propone i temi «Tradizioni e concetti» e

«Siamo noi responsabili del futuro di Al Anon?».

Colgo questa occasione per ricordarvi che queste pagine sono vostre e che possono esistere soltanto se voi invierete le vostre testimonianze da pubblicare. Anche per questo numero, come avrete visto, c'era solo la testimonianza, peraltro molto bella, di Vincenzo di Bergamo e l'abbiamo pubblicata. Per il prossimo numero non abbiamo ancora niente. Affrettatevi, magari portate i vostri scritti a Rimini, perché in caso contrario saremo costretti a tradurre articoli già pubblicati da altri giornali.

Vi abbraccio in Al Anon.

Gina - Roma

Partendo da una base composta da questi tre importanti elementi: amore, pazienza e umiltà. È difficile? Può darsi, ma forse non è proprio così irraggiungibile.

Io oggi sono sereno, e vorrei cercare di aiutare qualcuno con questa mia testimonianza o almeno richiamare la vostra attenzione sulle mie scelte. Se credete che vi possano servire, mettetele in pratica. Io non vi dico niente che voi già non sapete, solo che tutto questo io l'ho messo in pratica col mio congiunto e se da parte mia c'è stato un cambiamento totale questo ha dato al mio congiunto alcolista quella forza interiore che le necessita per uscire dal problema. Perciò, se questo è stato utile a me e mia moglie forse potrà essere utile a qualcuno di voi.

Sono sposato con un un'alcolista ancora attiva. Come mia moglie sia diventata alcolista non lo so e oggi non mi importa più di saperlo.

Per natura ho avuto sempre un carattere aggressivo anche se sono stato sempre un po' burlone, pronto alle battute e con una voglia matta di scherzare sulla vita e sui fatti degli altri, provocando a volte gelosia nei mariti quando facevo complimenti alle donne e odii

Sereni come ragazzi

da parte delle mogli quando trascinavo i loro mariti in scorribande notturne. Questo mio modo di vivere forse può essere una componente del bere di mia moglie.

Ho inquadrato così in generale il mio carattere anche se per spiegarlo meglio ci vorrebbe una vita. ● Ora, ritornando al problema di mia moglie, lei aveva già avuto un ricovero quando il medico, con tatto, mi informò che una delle cause del male di mia moglie era il bere smisurato.

Immaginate la delusione e la rabbia che provai: avevo sempre visto gli uomini bere e re-

nità: giungerla

stai meravigliato dal fatto che anche una donna potesse bere in quel modo. Da allora è stata una continua lotta con mia moglie: in casa sono cominciate le parole grosse, le minacce e le frustrazioni per me e per gli altri.

Anni di amore dimenticati in un cassetto.

Affrontavo il problema con orgoglio smisurato, non volevo chiedere aiuto a nessuno. La sicurezza o la superbia riposta nella semplice ragione mi suggeriva che bastava spiegarsi col proprio coniuge per trovare la soluzione, ma questa è una logica comune che non si avvera

mai, perché quando si rientra in casa e si trova l'alcolista in condizioni pietose si urla e a volte si viene alle mani e per tutta la sera è una lotta senza tregua. La mattina dopo eravamo troppo arrabbiati per parlare e ricominciava, senza conoscerne nemmeno le ragioni, un'altra giornata destinata a essere fallimentare.

Più il tempo passava e più l'alcolista peggiorava, i tempi fra una bevuta e l'altra si accorciavano paurosamente, la mia vita era divenuta incontrollabile, insopportabile e in questo stato confusionale non riuscivo più a controllare le mie azioni e questo si ripercuoteva nella vita di tutti i giorni e nei rapporti con altre persone. Non accettavo l'idea che lei non volesse smettere: «tutto per cocciutaggine da parte sua, visto che sapeva benissimo che l'alcool l'avrebbe portata inevitabilmente alla morte!»

Questo suo modo di fare mi portava a ricercarne le cause e da qui nascevano inutili sensi di colpa, di cui io mi assumevo l'intero fardello. Ero alla continua ricerca di soluzioni e di ragioni logiche e trovandomi così invischiato in quella sua giostra, in quel suo gioco, destinato ad arrecarmi sconfitte senza fine, non mi accorgevo neppure

che invece di essere il burattinaio ero una semplice marionetta nelle sue mani.

Tutto ciò mi portò a una disperazione tale da arrivare al punto di dire: «basta, non ce la faccio più, sono stanco, chiedo il divorzio, me ne vado». Quanti di noi sono giunti a questo tragico appuntamento, è inevitabile, sembra quasi una strada tracciata per tutti noi.

Ci sono in noi sentimenti di rabbia, sconforto e incertezza, quel non sapere cosa fare, quel trovarsi vuoti di fronte a questo problema che ci ha condotti sull'orlo della pazzia e del crollo fisico, che ci ha tolto la gioia di vivere e se non riusciamo a reagire, entriamo in una spirale di un pozzo nero senza fine, verso un sentiero da cui difficilmente c'è ritorno.

E allora, lasciando a casa l'orgoglio, la superbia, quel voler proteggere l'alcolista, quel voler nascondere l'origine dei suoi mali, gridiamo «aiuto», finalmente ci facciamo aiutare a portare un fardello che le nostre spalle non sanno più sopportare.

Io ho avuto la fortuna di conoscere un gruppo e gli amici di questo gruppo, piano piano, mi hanno fatto conoscere le cose che non sapevo e capire quello che non capivo, mi hanno con-

vinto anche ad accettare i miei guai. Devo ammettere che non è facile per le prime volte digerire queste regole di vita e la loro affermazione che l'alcolista è una persona malata non un beone vizioso, come io ho sempre creduto.

Poi qui si adottano i Dodici Passi per raggiungere la serenità e per imparare a vivere con un alcolista: insomma, ci dicono, che non dobbiamo preoccuparci se lui beve, ma dobbiamo, cambiando il nostro modo di vivere, trovare una soluzione ai nostri problemi quotidiani.

È difficile cambiare abitudini, è dura da credere ed è impossibile realizzare miglioramenti finché non si raggiunge un certo equilibrio mentale o finché non si impara a vedere le cose in un modo diverso da come si è sempre voluto vederle.

Cercando dentro di me la verità, mi arrabbiai per ciò che non riuscivo a raggiungere. Per colpa mia e per riflessioni di natura ideologica mi urtavo spesso con gli amici del gruppo: non volevo darla vinta all'alcool, non accettavo il Primo Passo, non volevo ammettere che l'alcolista era una persona malata, e non volevo abbandonare questa mia ostinazione di stupido orgoglio e continuavo a ricerca-

re le cause di tutto ciò che mi circonda. Poi, un giorno, io penso sia un segno di Dio (altri lo possono chiamare intuizione o ispirazione), ecco lo spiraglio, la luce dopo le tenebre, la fiamma, quel barlume di speranza in una nuova via verso altri ideali e verso la completa gioia di vivere. Avevo capito dove sbagliavo: questa mia strada per nuove dimensioni si chiamava «umiltà».

Poi ho fatto passi da gigante scoprendo un modo di pensare e di vedere diverso e tutto è diventato più facile, più semplice, più sereno.

Ho accettato con amore la mia situazione, forse non tutti saranno in grado di riconoscere questa mia scelta, ma io so per esperienza che eliminando la mia superbia, il mio modo di pensare, questo continuo vivere per una ragione, per qualcosa di possessivo fatto di principii o di quelle sciocche invidie, gelosie, orgoglio, per quello che possono dire gli altri, posso finalmente vivere sereno.

Oggi so che quello in cui credevo nel passato non ha più nessuna importanza, non ha più ragione di esistere, non mi dà più nessuna soddisfazione, si

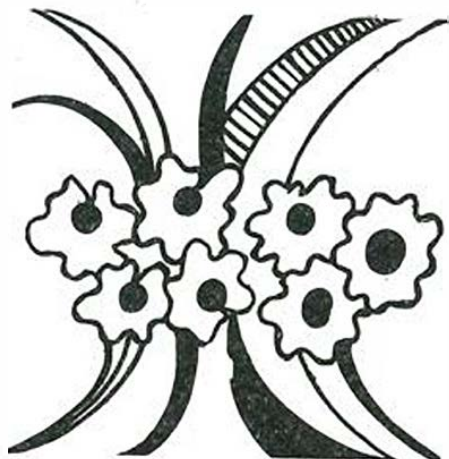
tratta solo di sentimenti sciocchi o di scuse per mascherare le nostre delusioni.

Sono rimasto sempre un po' burlone, ma ho perso la voglia di litigare in ogni momento e in me non esiste più quell'aggressività contro tutti, vivo con umiltà vicino al mio essere malato e ho, imparato a distinguere le sue personalità, accettando con amorevole pazienza la sua malattia e affrontando con semplice umiltà la mia vita, vivendo giorno per giorno e cercando di superare un problema alla volta, lasciando all'altro i suoi da risolvere e chiedendo al mio Potere Superiore, se lui vuole, di illuminarci il cammino verso una vita migliore. E forse da questa nuova forza potrò trarre la speranza di aiutare chi ha i miei stessi problemi e se non sarò stato capace di indicare loro la strada migliore da percorrere, avrò la certezza di avere, in buona fede, fatto del mio meglio.

Auguro a tutti i membri di Al Anon che vivono tutt'ora con un alcolista attivo di sforzarsi per il raggiungimento di una certa serenità per la loro pace e per quella di tutta la loro famiglia.

Vincenzo - Bergamo

Nel mio giardino cresce la fiducia



Troppo sola e ferita, sono venuta in Al Anon cercando una guida. Ho trovato un sistema di supporto che offriva l'amicizia e la solidarietà. Ho sentito come se fossi entrata dentro un giardino molto ben curato dove c'erano fiori tutti in fiore.

Ho imparato a lavorare in quel giardino con cura, pazienza e frugalità. Ho imparato ad essere parsimoniosa nell'uso delle mie azioni e ad usa-

re queste mie azioni come un sistema di crescita nella mia vita, in modo da poter fiorire anch'io.

Al Anon mi dà la forza di essere come sono. Un'insegna per un giardino inglese dice: «Un giardino è un maestro grande, insegna pazienza e attenta sollecitudine, insegna industria ed economia. Soprattutto insegna fiducia totale».

J.C. Stamford, Ct.

è appoggiato sui pilastri

L.G. Elliott





*Ho 27
e sono*



anni alcolista



Mi chiamo Barbara, ho 27 anni e sono uno dei tanti miracoli di A.A. Tre anni fa il mio destino era apparentemente segnato, dovevo morire perché nessuno, medici, psichiatri, psicanalisti, genitori, amici, ideologie, religioni, farmaci o stregoni poteva più fare nulla per me. Non sapevo quale fosse la mia malattia, non conoscevo il perché della disperazione e dell'angoscia, della paura di vivere o di quella solitudine buia e sempre più profonda che mi isolava dagli altri, dal mondo, da quella cosa chiamata me stessa che mi diventava sempre

più estranea e irraggiungibile. Tutto avevo provato e nulla era servito, c'era solo più l'alcool ormai fonte di atroci sofferenze che non mi dava più nemmeno un attimo di sollievo. 24 anni, distrutta e l'unica soluzione dignitosa sembrava ormai solo un ben riuscito suicidio. Conosciamo tutti quel fondo, quella fine ormai quasi benvenuta quando la vita appare senza speranza e nel vortice della paura e della disperazione non sappiamo più nemmeno gridare aiuto perché dall'altra parte nessuno risponde. Avevo toccato il mio fondo e non sapevo allora che quello era il giorno più importante e fortunato della mia vita.

Quel giorno ho incontrato A.A. in Germania.

Ricordo vagamente che cercavo di spiegare che ero sola, avevo tanta paura e volevo solo che mi lasciassero morire in pace, quando qualcuno ha pronunciato la parola «Alcolista».

È stata una rivelazione. Finalmente la mia malattia aveva un nome, finalmente non ero più sola. Alcolista sembrava una parola d'amore. Il mio primo Gruppo A.A. par-

lava tedesco e io non capivo una parola però capivo quello strano amore fatto di accettazione e di calore umano che riempie le stanze di tutto il mondo dove si riuniscono gli Alcolisti Anonimi: il linguaggio del cuore. No, all'inizio non ci ho creduto, avevo paura a credere in qualcosa, in qualcuno un'altra volta; paura perfino di sperare.

Eppure il miracolo è avvenuto anche per me. Sono viva, sono sobria e sono orgogliosa di essere un'Alcolista Anonima.

Sì, perché ho trovato una famiglia addirittura mondiale, ho trovato un Programma di crescita spirituale che mi accompagnerà per tutta la vita, ho ritrovato me stessa, i valori, gli ideali, le emozioni, la libertà. Certo è stata una strada dura, faticosa, in salita.

Ci sono stati momenti di panico e periodi di depressione, sono venuti a galla ad uno ad uno tutti i problemi dai quali ero sempre fuggita, c'è stato dolore, paura, rabbia, scoraggiamento e spesso passi indietro e so che questa strada non è finita.

Ma c'è stata la gioia di scoprire la vita, una nuova vita,

un nuovo mondo, una nuova me stessa, tanti piccoli successi guadagnati e la consapevolezza che questa rinascita è la cosa più preziosa e meravigliosa che possa capitare a un essere umano. Ora so che qualsiasi cosa succeda con la forza del Gruppo e il Programma dei Dodici Passi non si può che andare avanti, un giorno alla volta senza quel primo bicchiere. Sto scrivendo una tesi sulle tossicodipendenze, io, che senza alcool non riuscivo più neanche a camminare. Se non è un miracolo questo, un miracolo di A.A.!

Spesso mi succede di fronte agli avvenimenti senza speranza, alle situazioni insostenibili della vita, di ritrovarmi sorridere dentro di me e pensare «Nessuno è senza speranza perché esistono i miracoli».

Ora ai miracoli ci credo, ne conosco centinaia, in tutto il mondo.

Grazie A.A.! Esistono delle cose che è impossibile tenere per sé, se no non si regalano ad altri. Il Programma di A.A. è una di queste cose. Il più grande regalo che mi è mai stato fatto!

Barbara - Milano



«Qui non sono nessuno. Prima, invece, ero l'ubriaccone del paese.»

TERZA TRADIZIONE

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

Chi può misurare cosa vi è nel cuore di un altro? Nessuno aveva la presunzione di misurare la sincerità o la qualità dello stimolo a star bene quando per la prima volta venni in A.A. La nostra 3ª Tradizione è basata sulla esperienza di gruppo e la sua saggezza mi è stata davvero dimostrata attraverso l'esperienza personale. È uno strumento potente per salvaguardare il mio recupero personale.

Quando per la prima volta offrii me stesso ad A.A., circa 25 anni fa, non ebbi nessuna richiesta di unirmi a qualche riunione. I mesi precedenti non erano stati altro che

ubriachezza, accompagnata da un male al cuore che pochi se non alcolisti possono capire veramente.

Non avrei potuto completare un questionario o una domanda. Non avevo un indirizzo, un telefono, referenze. I miei ultimi pochi datori di lavoro avrebbero messo sull'avviso chiunque di non farmi varcare la loro porta. La mia famiglia, da cui mi ero allontanato, sarebbe stata d'accordo. Non avevo religione, lavoro, vestiti ad eccezione di quelli che indossavo. Non avrei potuto pagare un divertimento da due soldi. A causa del mio passato comportamento, non potevo dimostra-

re di meritare alcuna gentilezza o aiuto. Ero sporco e puzzavo. Avevo soltanto una malattia altamente indesiderabile da offrire ad A.A., e ciò era tutto quello che A.A. mi chiedeva.

Ero congelato all'interno, così triste e intirizzito che sebbene non avessi cappotto, non notavo il pungente tempo invernale di gennaio quando per la prima volta, come uno zombi, salii le scale del vecchio circolo della 41^a Strada Ovest di New York.

I tremori che non potevo controllare pretendeva che fossero intenzionali. La mia bocca era come di cotone; non avevo bevuto nulla da circa 36 ore. Sapevo, a causa di passate tristi esperienze, che dovevo giusto non cedere per un altro minuto ancora, far fare alle mie gambe un altro gradino, provare a pensare a qualche grande momento di felicità del passato (o inventarne uno), corazzare la mia volontà ancora una volta, e prima o poi avrei potuto prendere un drink, dopo aver indagato in quest'affare di Alcolisti Anonimi. O, misericordiosamente, sarei morto di colpo. Non avevo la forza per

chiedere aiuto, stavo affrontando questo pericoloso rischio: avvicinandomi ad estranei che, mi era stato detto, non chiedevano il nome ed erano stati essi stessi abbastanza cattivi bevitori, giusto per vedere se potevo osservare senza essere osservato.

Sebbene non sapessi cosa aspettarmi, ero preparato – a mentire, naturalmente. Dovevo esserlo. Se qualcuno mi chiedeva quanto bevevo, mentivo sempre; la quantità era irrilevante, per come mi ubriacavo o per cosa mi succedeva. Se mi veniva chiesto cosa avrei fatto per avere da bere, avrei dovuto mentire, perché se ammettevo la verità, sarei stato sicuramente punito. Se mi veniva chiesto come mi comportavo quando ero ubriaco, avrei mentito in parte per nascondere le perdite temporanee di conoscenza, in parte per nascondere i frammenti della vergognosa verità che ricordavo.

Poiché ciò avvenne nel 1945, prima che la nostra 3^a Tradizione fosse stata scritta, la A.A. che per prima parlò con me non aveva una precisa guida stampata per decidere chi ammetterre in A.A. per



aiuto. Ma essa ebbe compassione. Non iniziò con un brusco «sei un alcolista?». Se lo avesse fatto, io avrei detto «certamente no!», con la mia abituale sgradevole freddezza. Né mi chiese «vuoi smettere di bere?». Nel mio stato la domanda sarebbe sembrata assurda, se non insensata.

L'unica cosa al mondo di cui avevo bisogno e che volevo in quel momento era qualcosa di forte da bere. Ma avevo paura di prenderla. Questo fatto tenne incollati i miei piedi dentro quel vecchio edificio, ove pretendevo di star leggendo un utile comunicato.

Ma essa mi scrutava di nascosto e, con voce gentile, chiese: «Hai dei problemi con il tuo bere?». Rimasi sbalordito. Era una domanda per cui

non avevo preparato una bugia. Prima che sapessi cosa stava accadendo, dissi la verità. Feci un cenno di sì col capo.

«Bene, io stessa sono un'ubriacona», disse, «Entriamo e discutiamone». Essa parlò facilmente e senza emotività. Avevo pensato di essere al di sopra di ogni sorpresa, ma pottetti solo sgranare gli occhi incredulo. Sembrava così serena, così contenta, così pulita, così rispettabile. Come poteva dire che era un'ubriacona?

Ci sedemmo e iniziò la mia istruzione. Essa non mi fece domande, così non fui costretto ad essere prudentemente all'erta; potevo soltanto ascoltare con piena e profonda attenzione. Ascoltavo della sua malattia, l'alcolismo e il suo



recupero in A.A. Ciò fu più confortante, più nutritivo, più durevole di quando fosse mai stato qualsiasi drink. Probabilmente la mia faccia rimase di ghiaccio, ma il mio cuore si scioglieva, e io dovevo continuare a battere le palpebre rapidamente e soffiarmi il naso. Alla fine, calore dentro, cominciai a sentire che il freddo che avevo in me usciva.

Temendo la risposta, avevo paura di chiedere cosa c'era nel mio cuore: «Lascerate, per piacere, che io mi unisca a voi?». Sapevo di non meritarmelo, così con un disdegno spesso praticato, tentai di apparire casuale mentre provavo a mormorare, come se interessato solo impersonalmente, «come si fa ad entrare a far parte della vostra organizzazione;».

Essa disse che il semplice fatto che fossi venuto signifi-

cava che volevo aiuto, e se appunto volevo essere un membro di A.A., allora lo ero già.

Spero di non dimenticare la piena di sollievo che queste parole mi apportarono. Io ho particolarmente bisogno di ricordarle quando sono importunato o disturbato da «persone scorrette» che qualche volta si impongono nelle piacevoli, schiette, sobrie, tranquille riunioni A.A. di questi tempi. Un Gruppo vicino casa mia ha «bandito» due alcolisti dal suo stabile. Tipi impossibili, ho sentito. Non cooperativi al massimo, davvero indesiderabili.

Non ero in A.A. all'epoca di quelle esclusioni, ma nel mio periodo iniziale in Alcolisti Anonimi a volte ho capeggiato il branco per buttar verbalmente fuori a sassate un alcolista da un posto dove

avrebbe potuto trovare aiuto. Avevamo molte regole nell'associazione a quell'epoca. Esse erano un flagello, poiché dovevamo continuare a cambiarle quasi settimanalmente per lasciare la gente «sbagliata» fuori e tenere quella «giusta» dentro. A volte lo stesso «addetto alle cerimonie di corte» la settimana precedente veniva escluso quella seguente perché ubriaco. Forse proprio quelli che oggi tentano di creare regole, o guardiani delle sedi, sono coloro le cui vite di bevitori ebbero tali virtù da guadagnarsi il «privilegio» dell'aiuto in A.A. Ma nessun membro che io conosca rivendica un tale merito, e so che io non lo rivendico. Come vedete, sono ora così intollerante nei riguardi di coloro che creano regole come essi lo sono nei riguardi degli alcolisti malati che essi trovano indesiderabili.

Onestamente ora, se per entrare in A.A. avessimo dovuto incontrare norme più rigide di quella data nella terza Tradizione, chi di noi sarebbe vivo? Pensate a tutte quelle meravigliose persone, inclusi i non conformisti, gli eccentrici, che fanno tanto crescere il

nostro numero, chi sarebbe stato lasciato fuori di A.A. se fossero necessari altri requisiti per divenirne membri oltre a quello del desiderio di stare meglio. Sebbene io sappia che è impossibile giudicare cosa vi sia nel cuore di qualsiasi altra persona, è tracotante persino il tentarlo, ancora mi ritrovo a farlo qualche volta. Mi sono sentito al telefono all'intergruppo che vagliavo chi sarebbero stati i membri, come se stessi giudicando se erano degni o meno del nostro aiuto, se meritavano oppure no il nostro amore.

Ho perfino fatto ad un ubriacone una così orrenda domanda quale «vuoi veramente smettere di bere per sempre?», o «hai avuto prima nessun contatto A.A.?», come se una precedente appartenenza all'associazione fosse un requisito, o fosse motivo di squalifica. Oppure «Che genere di pillole prendi?» Sono stato anche impaziente con uno che ricadeva, dimenticando che quella baldoria poteva essere l'ultima, come lo era alla fine una delle mie.

In realtà, proprio oggi mi sono scoperto mentre decidevo di non preoccuparmi per

tali rudi e ipocriti marchi di A.A.; né mi piace quello che quel fanatico dice così scortesemente circa le questioni spirituali; e non posso sopportare quella religiosità che suona falsa di ancora un altro A.A.

Temo che nel mio intimo sto escludendo dalla mia A.A. chiunque non ha i miei stessi alti e straordinari requisiti per appartenermi. È come se, ogni volta che disprezzo un alcolista per una qualsiasi ragione, io aggiungessi un altro mattone a un muro che si suppone salvaguardi il mio recupero, o almeno lo mantenga comodo per me. E se continuo ad aggiungere mattoni di ricusa o mattoni di esclusione al mio muro di salvezza, voi sapete dove vado a parare; isolato dietro il muro che ho costruito, dritto dove ero prima, solo.

Uno dei miei primi contatti A.A. lasciava intendere che col tempo avrei potuto guadagnarmi la mia appartenenza ad A.A. se lo volevo. E io lo volevo disperatamente, perché mi sentivo già soffocare dall'enorme debito di gratitudine che sentivo di avere nei riguardi di A.A. Non credo che avrei potuto sopravvivere

al peso di dovere così tanto se A.A. mi avesse lasciato continuare a pensare che tutto ciò veniva fatto solo per me che non lo merito. Ma mi è stato assicurato che gli A.A. si mantengono essi stessi sobri cercando di aiutare me. Fu anche un grande sollievo il fatto che mi fu detto che io potevo, in un certo senso, estinguere il mio debito parlando con qualche altro, un giorno, così come era stato parlato a me. Non fu suggerito che io aiutassi solo il puro, il rispettabile, il semplice, il non rude, il non ipocrita, il non fanatico, il pio o l'empio.

Apparentemente, per me, il prezzo della nostra comunanza (1ª Tradizione) e della nostra fiducia senza paura di ognuno verso l'altro (2ª Tradizione) se lo voglio, è imparare l'incondizionata accettazione degli altri: un amore che può essere affermato da chiunque lo voglia.

Egli può non dire che lo vuole, o agire come se lo volesse, ma se il desiderio è nel suo cuore, anche inconsciamente, ciò è sufficiente.

*Da «The Best of Grapevine»
B.L., Manhattan, N.Y.*

Qualità e misura dell'energia

Ogni essere umano detiene un'energia che si rinnova incessantemente. Tutto quello che emana dalla nostra energia va, se non lo freniamo, verso gli altri. Ogni essere umano è ricettivo alla qualità delle energie.

Ieri, al Gruppo, c'erano due persone che vedevo per la prima volta. Lei aveva un viso sofferente; la qualità della sua energia era spenta, opaca e timorosa. Lui sorrideva disinvolto; la qualità della sua energia era sicura ed aggressiva.

Tutto il Gruppo era estremamente ricettivo.

Misteriosamente tutte le risposte a lui erano in realtà per lei.

Non si camuffa la paura con l'aggressività. Non a una riunione di A.A. Il Gruppo ha

vibrasse più sensibili di quelle dei gatti.

Recuperare e sviluppare una personalità è aiutare ciascuno a scoprire, scegliere e poi esprimere quanto vi è di migliore in lui.

L'energia vitale spenta e dolorosamente soffocata dall'alcolismo attivo viene a poco a poco stimolata e liberata.

L'energia vitale euforica ed aggressiva, distorta dall'alcolismo attivo viene a poco a poco incanalata e finalizzata.

Gli essere umani senza ideali errano senza meta e nessuno è più errante e disperso di un alcolista quando approda in A.A. Nella sobrietà un ideale si precisa chiaramente: ritrovare se stessi, recuperare e aiutare gli altri a ritrovarsi. E l'energia si risveglia naturalmente attraverso l'entusiasmo.

Un ideale chiaro e solido è come un polo di energia che l'attira, la moltiplica e l'irradia e la gioia delle risonanze è grande.

Il Gruppo amoroso e accogliente aiuta a scoprire, scegliere ed esprimere tutto ciò che l'alcool aveva soffocato e disperso e ciò rende l'essere luminoso e ricettivo in una catena incessantemente rinnovata di risonanze diverse.

Nascono e si modellano profili di uomini e donne netti, precisi, personalità chiare e senza sbavature.

Usciti dai mille pretesti e scusanti come una farfalla esce dalla vecchia inutile crisalide, si scopre e si sceglie la gioia della libertà dall'inganno psicologico.

Ma il Gruppo individua inesorabile là dove ancora la qualità dell'energia è camuffata e non crea risonanze.

Ci sono poi coloro che oltrepassano la misura dell'energia che è stata loro offerta e che non sanno più dosarne l'espansione. Spesso sono coloro che si sentono miracolati e che al colmo della gratitudine si rimettono al Gruppo e solo al Gruppo. Ma il Gruppo individua inesorabile il peri-

colo di ogni abuso. La grandezza di A.A. è nei suoi limiti.

La sua forza è nel suggerimento. Essa fornisce chiavi, ma non apre porte.

Aspettarsi che il programma o il servizio ci insegni la ricetta della felicità e ci riveli spalancandola, la porta del successo è conferire al Gruppo un potere che non ha, che non può avere e che soprattutto non deve avere.

Ogni essere umano ha il diritto-dovere di scegliere la propria strada. Il Gruppo aiuta e rispetta la libertà di scelta di ciascuno, e il Gruppo cresce e vive in virtù della libertà delle scelte che elargisce, ma di cui nello stesso tempo si alimenta poiché ha bisogno di qualità di energie diverse per la sua stessa essenza vitale.

Non avere sufficiente fiducia e nascondere la propria qualità è pericoloso quanto avere troppa fiducia e non adoperare la chiave suggerita per trovare da soli la nostra porta e aprirla.

In tutt'e due i casi, se cause di forza maggiore allontanano dal gruppo, l'energia vitale si spegne, ritorna balbettante e insicura e automaticamente

diminuiscono le barriere difensive verso l'alcool.

È facile sedersi intorno a un tavolo e parlare entusiasticamente del Programma. Difficile è viverlo. Facile trarne astrazioni filosofiche. Durissimo scegliere e vivere le verità che si vanno via via scoprendo in esso.

È facile mettersi al servizio del Gruppo e candidarsi per un incarico. Difficilissimo non strafare e non cercare gratificazioni. Servitori umili. Spaventosamente difficile.

A volte, travolti dall'entusiasmo dell'ideale ritrovato, si abusa delle proprie energie alla ricerca del meglio, se non del perfetto, ci si lamenta de-

gli ostacoli, ci si lamenta delle critiche in una travolgente battaglia missionaria.

Oltrepassando, o camuffando la misura dell'energia offerta si reca danno a noi stessi e al Gruppo che pure amiamo tanto, creando dissonanze e disarmonia in luogo di unità e collaborazione.

Le nostre energie vitali sono un prestito.

Esse non ci appartengono.

Appartiene a noi non abusarne. Appartiene a noi adoperarle umilmente, migliorandone la qualità con grande cura e profondo rispetto, poiché le dovremo restituire alla fine della vita.

Carola - Firenze



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

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI-COMITATO AMMINISTRATIVO

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

COMINCIARE AD AMARSI

Solo per oggi! Solo 5 minuti alla volta! Azione, Umiltà, Telefonare, sono i mezzi a mia disposizione: accettazione di me e delle cose che non posso cambiare è il lavoro che ora sto facendo dentro di me. Le cose più importanti prima di tutto. Quante cose sarebbero importanti, ma tutto non posso fare per quanto cerchi di programarmi.

Ma almeno ora ci provo; ho lucidità di mente, mi alzo sveglia non confusa e rimbambita, bevo caffè con molto zucchero invece di correre al cassetto per prendere una pasticca e berci sopra un goccio. Ora Paola è sobria e non voglio cambiare questa favolosa

sensazione, questo nuovo modo di vita; ora Paola è attiva non più passiva, riesce a dedicare almeno 20 minuti alla sua persona – anche se a occhi chiusi; ancora mi odio, non mi accetto, ma con la sobrietà piano piano e soffrendo sto costruendo qualcosa: ho aperto un dialogo in famiglia e con gli altri vincendo un quarto delle mie paure. Non sono più il brutto anatroccolo della favola! anch'io sono e posso essere una persona in questo mondo: ho pregi e limiti, ma posso rendere qualcosa al mondo, se agisco e non mi nascondo. Le difficoltà sono il sale della vita, rifiutarle non le risolve, agire può

portare a qualche soluzione positiva.

Ho superato un esame con 24/30, favoloso!

Ma Paola era riuscita sempre più o meno sui libri o altro (certo con il carburante e per pietismo di quegli altri che di fronte alla forte emotività e un pianto, ti davano una mano); ma Paola sbagliava nel cercare in libri o sostanze il modo di compensare questo suo senso di inferiorità.

Ora ho superato l'esame; il 1° in sobrietà, con calma; in quel momento di fronte alla professoressa, non avendo poi studiato in maniera eccessiva ma controllando l'emotività pur ribollendo dentro di me, sono riuscita a dare un'immagine di calma agli altri.

Sono stata felice!

Ma le difficoltà continuano e sono sempre più pressanti in uno stato sobrio, se prima dormivi, ti anestetizzavi, ora sei vivo e conscio; a volte è veramente dura, in quei momenti vorresti tornare indietro, il pensiero è forte; meccanicamente ti fermi proprio al bar o al posto delle tue cadute verso il vuoto mentale: è la compulsione del tuo cervello.

Oggi è successo di nuovo così, lo stomaco e tutto il mio fisico era di nuovo sottosopra, avevo difficoltà di comunicare, altre volte non avevo telefonato o alla prima sconfitta di un telefono occupato avevo rinunciato alla lotta del momento, oggi no, ho provato fino a riuscire a trovare un mio fratello dall'altro capo del filo. Sì Alcolisti Anonimi e Narcotici Anonimi sono una gran bella famiglia, tutti i gruppi sono le persone che la compongono, è una grande bella famiglia!

Sono bastati quei due minuti per ritrovare la forza di riprendere la propria lotta giornaliera fatta di tanti cinque minuti per volta. Ho verificato di non essere mai al sicuro, che sono fragile e mi devo accettare in questo, mettendo da parte il mio orgoglio, il mio tutto e subito e il mio dannato perfezionismo. Qualità forse buone se vengono usate nel modo giusto. Idem, l'essere sensibile o altruista possono essere buone qualità se ognuno riesce a dosare ciò in positivo e non usare queste forme solo per nascondere il rifiuto di se stessi. Al mio primo posto devo porre l'accet-

tazione e l'amarmi, vincere queste paure e questo rifiuto di me stessa, che mi rende noiosa e mi allontana dagli altri.

La strada della sobrietà, non è solo o necessariamente mettere un tappo, chiudere un cassetto o rifiutare di «farsi» ma è costruirsi una persona nuova, sana fisicamente, equilibrata mentalmente.

«Se desideri smettere l'uso di sostanze è affar nostro. Ti daremo dei mezzi perché è duro poterlo fare da soli. Ma apriti e accettati. Sii umile; perché la vita è tua e nessuno ti potrà costringere a fare una scelta che tu non vuoi!»

Sensibilità, emotività, paure e angosce, traumi, disoccupazione, amore o famiglia, genitori o difficoltà di comunicazione, società negativa o altri guai, con una sobrietà all'inizio fragile ma poi sempre più forte le puoi superare; ma se rinunci con un solo bicchiere, una sola pasticca o altro, rinunci a tutto ciò che hai costruito con sforzo per te stesso/a e per il Gruppo: allora pure A.A./N.A. avrebbero fallito con te: ricordarsi di ciò nel momento di difficoltà o telefonare per farselo ricorda-

re, può essere lo stimolo giusto per non ricadere perché ti può portare alla mente le vittorie conseguite.

Ma se tale forza non hai, e ricadi nel vortice passivo e negativo della tua vita, se non sei riuscito a cogliere la possibilità di «vita nuova» ma sei ancora vivo, butta l'orgoglio da parte e ricomincia a costruirti; a volte o almeno all'inizio, se vivi, la ricaduta ti porta una forza nuova che se saprai dosare meglio, se seguirai più attentamente il programma e i mezzi che ti offrono, se saprai «dare tempo al tempo», puoi ricostruirti pure tu. Questa è stata la mia esperienza dopo un anno che frequento A.A./N.A. e con solo poco più di un mese di sobrietà dopo l'ultima ricaduta.

Oggi non ho studiato né concluso nulla di altro; ma ho inserito un altro anello importante alla mia sobrietà e alla mia costruzione che mi permetterà di andare avanti invece di fermarmi come ho sempre fatto.

Sono Paola, farmacodipendente e alcolista, e per oggi sono sobria e pulita. Grazie e passo!

Paola - Roma

temi su cui riflettere

La 3ª Tradizione. A volte noi alcolisti siamo portati a voler giudicare gli altri. L'amico di Manhattan ci racconta a pag. 26 come, prima che le tradizioni fossero scritte, ciò avveniva abitualmente nei gruppi A.A. con conseguenti discriminazioni ed esclusioni. Ricordando il suo ingresso in A.A. ci fa comprendere l'importanza di questa Tradizione per cui «il solo desiderio di smettere di bere» deve essere considerato condizione necessaria e sufficiente per appartenere alla grande famiglia di Alcolisti Anonimi e ci rammenta che forse ben pochi di noi sarebbero vivi se avessimo dovuto sottostare a norme rigide per poter essere accolti nei Gruppi. La completa accettazione degli altri rende possibile la nostra comunanza (1ª tradizione) e il nostro recupero personale.

Cominciare ad amarsi. L'amica Paola, all'inizio del suo recupero, ci fa rivivere le difficoltà da molti di noi incontrate a cominciare o ricominciare ad amarsi e accettarsi. Dopo anni in cui ci disprezzavamo, pur senza ammetterlo, e nascondevamo a noi stessi questo disprezzo gonfiando il nostro io, è difficile accettarsi per quello che si è e amarsi di nuovo, ma questa è una condizione indispensabile per una serena sobrietà.

Amore e solidarietà in A.A. A pag. 7 l'amica Anna Maria ci rende partecipi della gioia provata per la solidarietà e l'amore manifestato da alcuni amici che hanno traversato l'Italia in tutta la sua lunghezza per rispondere «al grido di aiuto» lanciato da lei e dal suo gruppo in temporanea difficoltà e ci fa comprendere come questo amore e questa solidarietà siano la linfa vitale di A.A. senza la quale saremo ancora soli a combattere una battaglia che da soli non possiamo vincere.

Alcolismo: una parola d'amore. Barbara a pag. 22 ci dice come, in un gruppo di lingua a lei sconosciuta, abbia avuto la rivelazione di come una parola pronunciata normalmente in segno di disprezzo possa, in A.A. tramutarsi in una parola d'amore.

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

- I Care amiche e amici
- 7 Aiutami A.A., di Annamaria
- 11 Riflessione d'estate, di Novella
- 14 Finalmente sono arrivata, di Romea
- 15 Storia di Salvatore, di Cristina
- 23 Ho 27 anni e sono alcolista, di Barbara
- 26 Terza Tradizione, da «The best of Grapevine»
- 32 Qualità e misura dell'energia, di Carola
- 35 Cominciare ad amarsi, di Paola
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I La Conferenza Mondiale Al Anon a New York, di Gina
- III E noi ci rivedremo a Rimini, di Gina
- IV Serenità: come raggiungerla, di Vincenzo
- VIII Nel mio giardino cresce la fiducia, di S.C. Stamfordt, Ct.