

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO V - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 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 collabora-
zioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale in-
viato non potrà essere restituito.

INSIEME in AA la nostra riunione stampata

Il muschio di Natale



I calzoncini di velluto a mezza coscia, una camicia da ometto con cravatta. In testa un baschetto blu con la nappina al centro, le mani fredde e le gote rosse... Avevo 11 anni.

Questa è l'immagine di me che sovente mi viene in mente quando, a dicembre, si sente già nell'aria il profumo di Natale.

Ero ospite di un collegio più per mangiare che per studiare: fuori infuriava la guerra e la fame imperava sovrana ma a noi non mancava quasi nulla.

Allineati come soldatini ascoltavamo, un giorno, le istruzioni del direttore: «Dobbiamo fare il presepe e deve essere più bello di quello della sezione femminile.» Poi pun-

tando un dito verso di me disse:

«Tu che sei un fracassone, andrai a raccogliere il muschio lungo il muro di cinta mentre voi, ecc.», e continuò a distribuire gli incarichi agli altri. Io però non lo ascoltavo più, avevo capito che loro avrebbero lavorato al calduccio del salone della ricreazione e sicuramente avrebbero ricevuto elogio e premi.

Mi ci volle tutta la mattinata per riempire il cestello di muschio.

Le mie mani diacce avevano poca forza anche se spesso vi alitavo sopra e le infilavo sotto le ascelle. Quando rientrai, un po' per rabbia e un po' perché ero un fracassone, sbattei il cestello sul tavolato dove gli altri avevano già delineato e realizzato l'ossatura del presepe. Caddero alcuni pastori e due-tre casette. Seguirono ovviamente rimproveri e sarcasmo. Fui spedito in camera dove rimasi fino al giorno dopo.

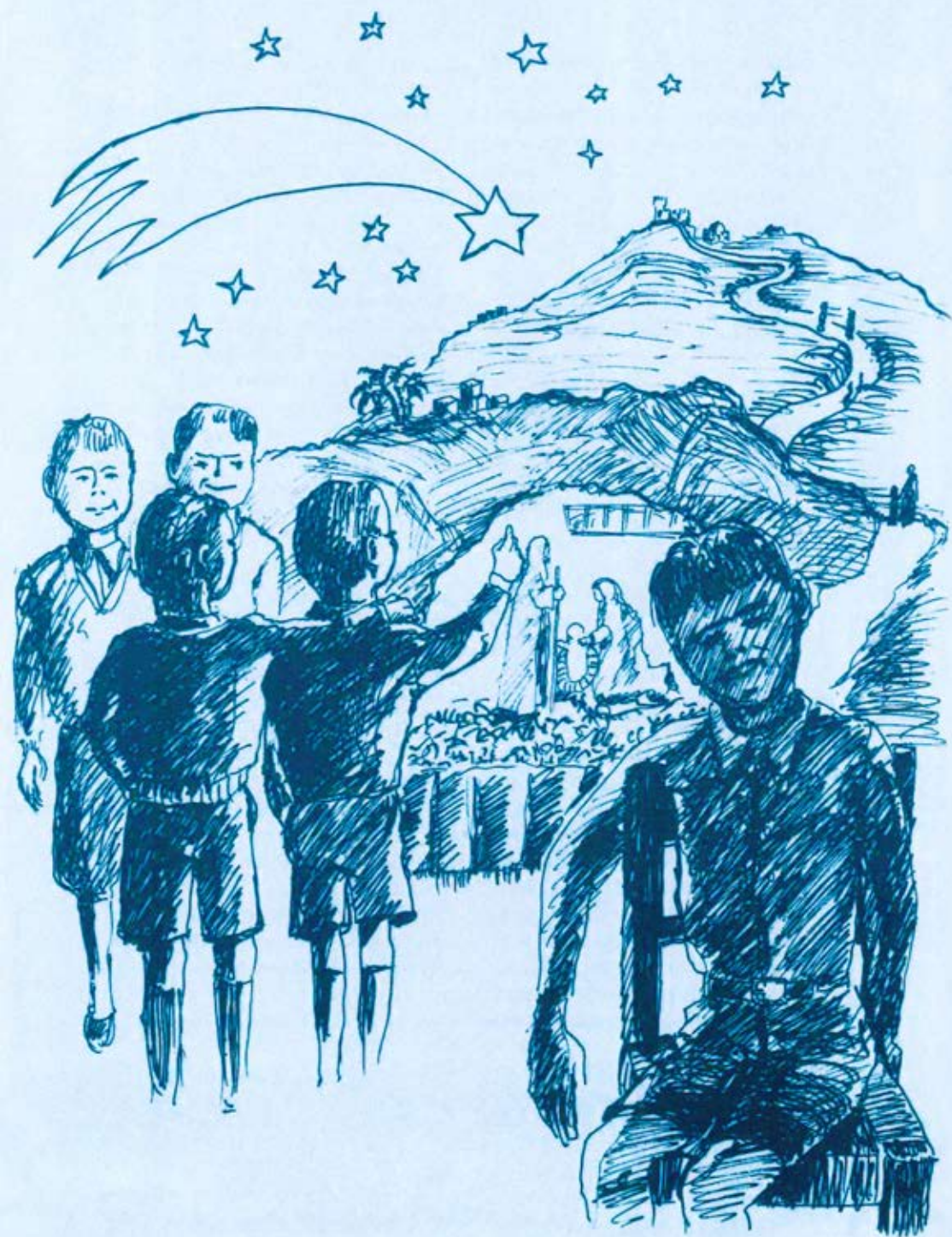
Quando il presepe fu finito suscitò molti oh!! e molti dei miei compagni ricevettero elogi ma nessuno si ricordò del muschio che avevo raccolto

«Io». Da quel giorno e fino alla fine della Befana sul mio viso, e specialmente dentro di me, vi erano tonnellate di rabbia e di auto-commiserazione.

Passarono molti anni da quel Natale. Non vidi mai più né il collegio né i compagni. Ma una sera... una sera di dicembre di non so quale anno, tornando a casa sotto le sferzate gelide della tramontana che infieriva sul mio viso, arrossato e rubizzo per ragioni molto diverse dal freddo, e con le dita rattappate infilate sotto i fiocchi dei pacchetti dei doni di Natale, la mia mente tornò al muschio raccolto in collegio.

«Vedrai – mi andavo dicendo – che anche stasera, come quella sera, nessuno apprezzerà questi doni che pure mi sono costati molto».

«Già mi vedo la scena. Tutti apriranno i pacchetti e nessuno mi dirà qualcosa di carino. Mi par di sentire la voce di mia moglie che ripeterà la solita, e lacerante frase: "Anche stasera hai fatto tardi. Sicuramente avrai bevuto. Con te non si può passare nemmeno il Natale in santa pace." Man mano che questi pensieri



prendevano forma nella mia testa i lineamenti si torcevano, mi mordevo le labbra con rabbia mentre gli occhi incupiti guardavano la punta del naso.

Come avevo previsto quando entrai in casa fui accolto, prima da un largo sorriso, che però si spense subito e prese poi il via una sequela di riprovazioni facilmente immaginabili. Inutile aggiungere che i pacchetti furono aperti con tristezza dagli ospiti e solo un flebile grazie uscì dalla loro bocca. Appena, però, ci fummo scambiati gli auguri ognuno trovò una scusa per tornarsene a casa. E, anche quella volta, fui spedito in camera dove oltre alla sbornia dovetti smaltire livore e autocommiserazione. Si ripeteva la storia del muschio di Natale.

Anche di presepi non ho avuto più occasione di farne ma di Natali così ne ho trascorsi tanti, tutti ugualmente sciupati, perduti, non vissuti perché dentro di me c'era posto solo per l'EGO quel grande personaggio che mi ha sempre dominato ma che ancora oggi è lì sempre pronto a riprendere il suo posto. Qualcuno ha giustamente detto: «Quello che si fa è un po quel-

lo che si è». Ovviamente incontro come ero non potevo che trascorrere tristi e solitari Natali anche se circondato da mille persone. Non basta augurarsi «Buon Natale» se dentro di noi non c'è posto per il messaggio – Pace in terra agli uomini di buona Volontà –, Questa benedetta «Buona Volontà» di cui spesso si sente parlare non è altro che il nostro atteggiamento interiore, il nostro modo di agire, *pensare*, vivere e quindi partecipare al Santo Natale.

Lo stesso nostro programma dei 12 passi ci conduce quasi per mano e gradualmente verso la serenità chiedendoci solo “Buona Volontà” ovvero il desiderio di vivere uno stile di vita diverso, ma molto diverso. Le due esperienze le ho messe in comune con gli amici di «Insieme» sperando che serva a qualcuno che, chissà, forse si trova in quelle mie condizioni, sperando che capisca quanto è solo.

Credo che in fondo noi tutti siamo dei piccoli pezzetti di Natale e Insieme con tanta buona volontà costruiremo un vero sereno Buon Natale.

Fernando - Roma

Fede trampolino di Tancio

Sono entrata in A.A. con tanta speranza, decisa a smettere di bere. Ho sofferto per circa sei mesi, prima che giungesse quel fatidico giorno: le mie prime 24 ore e così sono andata avanti fino a oggi.

Sono passati 28 mesi! Perché scrivo la mia storia o esperienza? Ho riflettuto molto a lungo e sono convinta che in tutto questo cammino mi ha sorretto la fede. Una fede che non avrei mai immaginato di possedere. Prima la fiducia nel Gruppo, poi nelle singole persone, infine dentro di me.

Tutti i giorni che Dio mi manda sono atti di fede: una fede cieca, un cuore ricolmo di gratitudine, un animo sereno. Ma chi se lo sarebbe mai sognato un cambiamento del genere, pensare che ho vissuto

un alcolismo di infimo ordine, sdraiata sulle panchine del giardino vicino casa a scolarmi litri di birra; sporca, distrutta! Bevevo come una matta, trascuravo l'unica figlia che ho, insomma la pazzia completa.

Otto anni di questa vita, otto anni d'inferno! Dio ti ringrazio di avermi fatto capire il messaggio; quel messaggio d'amore che solo in A.A. ho potuto avvertire. Ti ringrazio anche della sofferenza come prova di vita. Ti ringrazio della cura che hai ancora verso di me. Io ho fede, aiutami a non scoraggiarmi mai nei momenti di difficoltà e dammi sempre il coraggio di essere me stessa: autentica, riconoscente e non farmi mai scordare di essere un'alcolista.

Bonella - Roma

NON OGGI. GRAZIE



Generalmente, quando il segretario di gruppo all'inizio delle nostre riunioni chiede se qualcuno ha un problema connesso con l'alcolismo per cui il gruppo potrebbe essere d'aiuto, nessuno parla.

Quella sera, il nostro membro ultimo arrivato, Marcie, due mesi di sobrietà, lo fece.

«Io ne ho uno, Jerry. Forse penserai che sia sciocco».

«No, non lo penseremo, Marcie. Se è importante per te lo è anche per noi. Dicci di che si tratta. Aiutarsi l'un l'altro è il motivo per cui siamo qui.»

«Il prossimo sabato sera andrò a un cocktail party dato dal principale di mio marito e non posso fare a meno di andarci. È il primo da quando sono in A.A. e sono spaventata, non tanto perché ho paura di bere, ma cosa dire alla gente circa il fatto di non bere? Come spiegarlo?»

Mormorii di affettuosa comprensione e alcune soffocate risatine evocative risuonarono tutto intorno al tavolo. Tutti cominciarono a ricordare i loro primi coinvolgimenti in occasioni di questo genere dopo essere entrati a far parte

di A.A. Nessuno cercò di liquidare la sua ansietà come qualcosa di banale. Come adattarci senza imbarazzo, sobri da poco tempo, in una società di gente che beve, è una legittima causa di preoccupazione per la maggior parte dei nuovi arrivati in A.A.

«Suppongo che tu voglia passare inosservata a proposito del non bere?» chiese Forrest.

«Allora non fare l'errore che feci io. Ero su di una vera nuvola rosa, sobrio da tre settimane, e quando il mio ospite mi offrì qualcosa da bere, annunciai a voce alta e chiara che ero entrato in A.A. e non avrei mai più bevuto. Ciò risvegliò la loro attenzione! Non c'è da sorprendersi che con questo atteggiamento fossi ubriaco la settimana successiva. Ciò mi insegnò due cose: fare le cose un giorno alla volta ed essere moderato nelle relazioni sociali».

Cleve disse: «Scoprirai, Marcie, come l'ho scoperto io, che la gente non fa caso a quello che beviamo. Essi non sono interessati al nostro bere, essi sono completamente preoccupati del loro; se tu chiedi semplicemente una be-

vanda non alcolica, è probabile che nessuno eccetto te e il barista saprà che il tuo drink è analcolico».

«La tua domanda relativa al come spiegare il fatto che tu non bevi mi fa ricordare me stessa», disse Irene. «Quando ero nuova in A.A. pensavo che dovevo dare spiegazioni, quasi scusarmene, del fatto che rifiutavo l'alcool. Non abbiamo l'obbligo di spiegare. La gente che beve non ritiene di dover dare spiegazioni.

Allo stesso tempo, non fa male essere preparati e avere una risposta nel caso poco probabile che qualcuno lo noti e dica qualcosa. Una persona che sa che tu avevi l'abitudine di bere molto, o un ospite che cerca di aver cura dei propri invitati potrebbe essere un po' insistente.

Abbi pronta una semplice risposta, del tipo «qualche disturbo di digestione», «debbo andarci piano questa sera», oppure «non fa parte della mia dieta». Qualsiasi cosa che ti faccia sentire disinvolta.»

Mike improvvisamente rise. «Non ci avevo pensato per anni. Ero a un ricevimento quando ero da pochissimo in

A.A. e cercavo di essere a un tempo sobrio e ricercato. Così mi diressi al bar e ordinai Perrier e acqua. Vedo ancora l'espressione del barista che guardava quello svitato che chiedeva «acqua e acqua». Ora sono del tutto indifferente a ciò che gli altri pensano della mia scelta circa le bevande, ma allora ero imperscrutabile e permettevo che ciò rovinasse le mie serate».

«Prendi una precauzione, Marcie», avvisò Kenneth, «Se qualcuno va a prenderti un drink, annusa prima di assaggiare. I bicchieri vengono facilmente confusi e potresti prendere per caso quello sbagliato».

«Abbiamo parlato solo di occasioni in cui sono serviti tipi diversi di bevande e quelle non alcoliche si possono avere con facilità», osservò Lewis. «A volte puoi incappare in una occasione dove vengono offerti solo alcolici. Alison, racconta a Marcie, la tua storia e come l'hai risolta».

«Mi trovai in un pasticcio», disse Alison. «Facevo un viaggio di studio in Estremo Oriente con un gruppo di donne. A Taiwan fummo invitate a una colazione nel miglior al-

bergo di Taipei, preceduta da un'ora durante la quale veniva offerto solo vino.

«I nostri ospiti erano orientali e io non volevo fare nulla che potesse offenderli, o farmi apparire come critica nei riguardi della loro ospitalità. Perciò non potevo chiedere niente che non venisse offerto; non potevo semplicemente rifiutare il vino; e non potevo berlo».

«Cosa diavolo hai fatto?», chiese Marcie.

«Una cosa così semplice e fattibile che deve essere stata un'ispirazione del mio Potere Superiore. Per i primi trenta minuti, quando mi veniva offerto da bere, dicevo «No, non ancora, grazie» e negli ultimi trenta, dicevo «Non più, grazie». Non un'anima sospettò che non avevo bevuto nemmeno una goccia».

«Come vedi, Marcie», la rassicurò Jerry, «un A.A. che vuole veramente restare sobrio può sempre trovare una strada, e senza attirare l'attenzione».

«Non è solo possibile», disse Alison. «È divertente».

*Da «The best of the Grapevine»
October 1983 - E. E. Tulsu, Okla*



Siamo sobri... è stata una buona giornata.

NON CHIEDETEMI CHI EGLI SIA

Mi chiamo Mario e sono un alcolista.

Non sono qui per raccontare la storia della mia vita e nemmeno la storia del mio alcolismo, ma per portare testimonianza di come e attraverso quale travaglio mentale sono giunto all'accettazione del secondo e del terzo passo del nostro Programma.

Quando venni in A.A. (son passati più di 5 anni da allora) al di là di tutti i meccanismi che mi suggerivano gli amici per affrontare il primo periodo di astinenza, mi resi subito conto che smettere di bere non era fine a se stesso, bensì l'inizio di una serie di battaglie interiori per uscire definitivamente dal problema, e per vivere una vita possibile. Conoscendomi, anche superficialmente, ero convinto che se mi fossi basato solo sul fatto che non potevo più bere, o che la

malattia fosse inguaribile, progressiva e mortale, la faccenda non avrebbe funzionato. Morire è sempre morire, nessuno, penso, conosce cosa gli prospetti il futuro, e non credo che morire per cancro sia più piacevole che morire per cirrosi epatica, o per altra infermità legata all'alcolismo.

Io volevo vivere una vita senza alcool, una vita che avesse senso, una vita, se non felice, serena...

Non era quindi sufficiente smettere di bere: ci voleva qualcosa di più!

E questo plusvalore lo trovai nei 12 Passi di A.A. Me li sono letti mille volte, mi sono sforzato di capirli, e ho cercato di tradurli secondo la mia etica, la mia ideologia, la mia verità.

Purtroppo, in questa fase di ricerca, non sempre il Gruppo mi è stato di aiuto. Vi è ancora

una certa pigrizia nella gente in merito al Programma: con la scusa che è suggerito e vitalizio si tende a non parlarne, si preferisce baloccarsi sul passato, sulla malattia, sull'auto-commiserazione, o, quando si affrontano alcuni punti determinanti, spesso nascono polemiche e scontri verbali. Quante volte in questi anni ho sentito dire dai miei amici più cari: – mi succede questo – oppure – sono così – «perché sono un alcolista», come se essere alcolisti fosse un titolo di studio, una professione, un marchio! E se avessi avuto la possibilità di ricevere 1.000 lire per quante volte ho udito la frase: «Quando bevevo...» il mio reddito personale sarebbe di gran lunga superiore a quello di un lavoratore dipendente, quale sono.

Mi sbaglierò, ma nei nostri Gruppi si parla troppo di alcool, anche quando questo non serve per portare aiuto a chi ancora soffre, e molto poco di recupero spirituale e di Programma.

Affrontai dunque il Programma da solo, tralasciando alcuni passi che non riuscivo a interpretare (il secondo, il terzo, e parte dell'undicesimo), e

mi misi a lavorare sodo, a studiare me stesso, ad analizzare il mio passato. Ho escluso subito dall'analisi il mio passato alcolico, anche se periodico, i lunghi anni di bevute, ricchi di stravaganze anche atroci, ma che, proprio perché incontrollati dalla mia volontà, non mi potevano essere di alcuna utilità.

Individuai subito un grossissimo difetto di carattere che probabilmente mi aveva danneggiato più dell'alcolismo, e mi misi a sperimentare nuovi tipi di comportamento, ponendomi anche una serie di obiettivi da raggiungere, per vedere di eliminarlo.

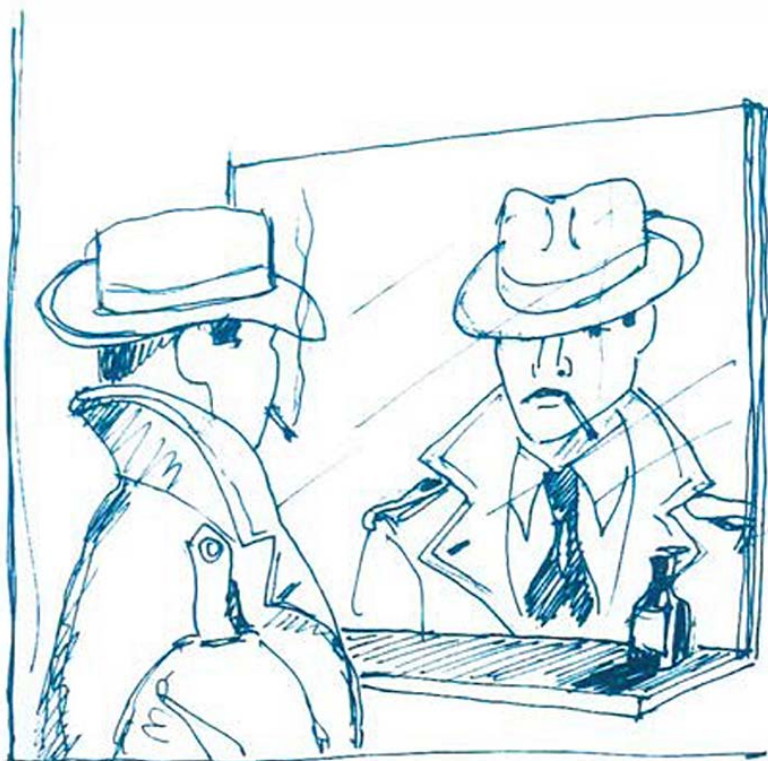
È stata una battaglia durata due anni che mi fece raggiungere qualche risultato gratificante, qualche altro soddisfacente, anche se diverso da quello che mi ero prefisso, e un cumulo di sconfitte che mi fecero perdere quel poco di serenità che il nuovo modo di vivere e la frequenza in A.A. mi davano. Dopo due anni mi arresi, capii finalmente che stavo sbagliando, cessai ogni esperimento, mi presi una vacanza mentale e mi fermai lì.

Nel frattempo, frequentando quasi quotidianamente le

riunioni di Alcolisti Anonimi, verso le quali ho sempre sentito e continuo a sentire una possente e piacevole attrazione, qualcosa cominciò a maturare in me, particolarmente in alcuni aspetti peculiari della mia personalità: il narcisismo e l'egocentrismo. Qualcuno, anonimo, con la sua testimonianza mi aveva inculcato la formula del dubbio su quella che ritenevo fosse la mia verità, qualche altro mi aveva fatto dolcemente capire che non ero solo, che non ero l'unico protagonista della mia vita, e dalle storie che sentivo riuscivo a percepire quanto la vita, l'esistenza stessa, fosse controllata da una serie di atti, stimoli, sensazioni e spinte che venivano dal di fuori della nostra volontà, condizionavano la nostra operosità, e che questo coacervo di forze esterne ci presentava costantemente delle situazioni di fronte alle quali eravamo costretti a decidere se accettarle o respingerle. Di conserva, avevo recepito che anche la mia stessa esistenza, le mie sensazioni, i miei atti e le mie parole condizionavano la vita degli altri, e che, quindi, anch'io, nella mia pochezza, facevo parte di que-

sto meraviglioso complesso meccanismo.

Questa nuova lampadina, accesa nella mia mente, mi servì allora a ritradurre tutta la mia scienza, tutte le mie vecchie convinzioni, e, per quanto riguarda il Programma di Alcolisti Anonimi, mi servì a trovare una chiave di lettura e di interpretazione del secondo e del terzo passo che avevo all'inizio accantonati. Allora le frasi: «Siamo giunti a credere» ... «Abbiamo preso la decisione di sottomettere la nostra volontà...» ebbero un senso, e rappresentarono la convinzione che il grande miracolo che mi aveva fatto uscire dalla fogna alcolica era stato provocato da Qualcuno o Qualcosa che prima mi aveva lanciato segnali e stimoli per farmi nascere il desiderio di smettere di bere, poi mi aveva fatto conoscere e accettare una Azienda seria quale è A.A. (la chiamo spesso affettuosamente Azienda Anticirce, parafrasando A.A. perché, a differenza della mitologica maga, essa trasforma i maiali in uomini), mi aveva dato la possibilità di godere della solidarietà e della amicizia dei miei fratelli in alcool e



di vivere secondo un programma filosofico affascinante.

Ho pensato quindi che Qualcuno o Qualcosa poteva essere il mio Potere Superiore, e, contemporaneamente, mi sono accorto che dentro di me, al posto del mio egocentrismo, era nato un sentimento che non avevo mai conosciuto prima: l'umiltà; e, con questo nuovo sentimento ho ritrovato la serenità per affrontare, piano piano, senza

l'ansia iniziale, gli altri passi del Programma, chiedendo aiuto a tutti per andare avanti sulla strada della conoscenza e della sobrietà.

Così come l'ho descritta, la scoperta del mio Potere Superiore potrebbe sembrare un avvenimento improvviso e indolore. Invece non è stato né semplice né facile. C'erano molte cose che mi impedivano di accettare quanto era scritto nel secondo e terzo passo.

Primariamente, a me che uscivo dal problema alcolico senza gravi danni fisici né materiali e tanto meno affettivi, non tornava di perdere la mia nuova libertà, cadendo in dipendenze di altro tipo.

Secondariamente, durante gli oltre 50 anni della mia vita, non mi ero mai preoccupato dell'esistenza di un Dio, o, peggio ancora, di accettare una qualche religione.

Anche quando mi misi a studiare, per curiosità culturale, le principali religioni, non riuscii a trovare argomenti che potessero farcele prendere in considerazioni e farmi superare quelle concezioni filosofiche e ideologiche della vita che nel frattempo avevo acquisite.

La sensazione dell'esistenza di una Potenza più grande di noi mi venne da una considerazione quasi presuntuosa e farisaica. Ho visto in tante riunioni di A.A. moltissima gente arrivare, ricevere il messaggio, saggiare l'amore di A.A., servirsi dell'aiuto anche intensivo da parte dei suoi membri, e poi sparire, rifiutare tutto e qualche volta morire.

Certe volte mi scopro a guardare chi rimaneva e conti-

nuava a lottare assieme a me per vivere e avevo la sensazione di far parte di un gruppo di Eletti, sì, di personaggi selezionati da Qualcuno o da Qualcosa al di sopra di A.A., al di sopra del messaggio, al di sopra del nostro aiuto umano, delle nostre catarsi e della forza delle nostre esperienze. C'era Qualcuno o Qualcosa che diceva: a te sì, a te no. Allora pensavo: risaliamo al desiderio di smettere di bere. Mi ponevo questa domanda: – Il desiderio di smettere di bere era nato da me? Era veramente partorito dalla mia volontà? – Sinceramente rispondevo di no. Allora vuol dire che solo un Entità, quale essa sia, al di fuori del mio Io, della mia volontà, mi aveva trasmesso quei segnali, quelle valutazioni, e quelle percezioni attraverso le quali ho potuto capire che non dovevo buttarmi miseramente via, dovevo salvarmi, dovevo vivere e dovevo trovare qualcuno che mi aiutasse a uscire dal baratro, perché da solo non ce l'avrei fatta.

Questo Ente, in sostanza, non poteva non essere che il mio Potere Superiore o il mio Dio. Ma per convincermi del-

la necessità di affidare la mia vita nelle Sue mani c'è voluto un altro po' di tempo.

Erano passati alcuni mesi da quando avevo smesso di bere, e mi trovai immerso in alcuni gravi problemi collegati al mio passato alcolico; problemi che mi dettero una profonda sofferenza, soprattutto perché ero convinto che la faccenda dell'alcol fino a quel momento fosse chiusa. In quel frangente il mio rapporto con il Potere Superiore cominciò a diventare precario. Mi frullavano nella mente questi due pensieri:

1) Tu mi hai fatto smettere di bere, ma chi è che mi ha fatto iniziare? Se sci sempre tu, siamo pari, non ti devo niente!

2) Mi hai salvato la vita per rimettermi davanti dei problemi che non ho mai avuto prima, nemmeno nel mio periodo attivo: allora mi hai fatto un'altra carognata, e quindi doppiamente non ti devo niente!

Sono state queste considerazioni, assieme a una nuova, non ancora collaudata, capacità raziocinante, a una nuova forte determinazione a farmi

risolvere questi problemi in maniera più che soddisfacente. È anche questo successo, lo capii dopo, non era merito mio.

Comunque questo episodio mi convinse che la cosa funzionava, feci pace col mio Potere Superiore, cominciai ad avere fiducia in Lui, a credere che tutta la mia vita dipendeva da Lui, che Lui, il mio Dio, non mi chiedeva niente, non mi imponeva regole morali, non mi prometteva niente e io non avevo niente da chiedere. Gli e molte situazioni, che ho dovuto affrontare nel corso di questi anni, mi hanno dato la prova che Lui non mi vuole male e che mi permette di vivere la mia vita con entusiasmo e ottimismo.

Non chiedetemi chi Egli sia: non lo so e non mi interessa saperlo.

Questa è la mia storia in A.A. Una storia che continua. Non so se potrà servire a qualcuno, a me questo travaglio è servito soprattutto per andare avanti. So che ogni alcolista deve trovare la sua verità, che non può essere la mia.

L'importante è non fermarsi.

Mario - Firenze

L'INCUBO E LA SERENITÀ

Sono Claudio e sono un *alcolista - convinto* di esserlo. Il mio incubo era di essere condannato a bere per non stare male.

Tutti quelli che si mettevano fra me e l'alcool li odiavo, volevo bene solo a lui, dovevo dormire, dovevo bere, dovevo alzarmi, dovevo bere e così via, non riuscivo più a fermarmi. Non ero io che comandavo, era lui che ordinava e io eseguivo. Ora io, per carattere sono un tipo sereno. Da quando ho conosciuto A.A. ho ritrovato la serenità che avevo. Ho conosciuto persone con storie simili alla mia; persone distrutte che ho visto rinascere in A.A..

Molte volte mi domando se A.A. non esistesse io sarei ancora vivo? I medici mi avevano fatto diagnosi spaventose e nonostante tutto bevevo. Solo

due persone, con serenità e gioia mi hanno aiutato e senza chiedermi niente mi hanno semplicemente detto: «Prova a non bere per 24 ore». Quelle parole dolci e serene mi sono scattate nel cervello; intendiamoci, ho fatto fatica, ma oggi sono sobrio e per me è importante. Oggi ho imparato a volermi bene, ho trovato il paradiso in terra, finalmente vedo le bellezze del mondo nel suo insieme, accetto le cose che non posso cambiare e cerco di cambiare quelle che posso; cerco di portare il messaggio di A.A. ad altre persone che soffrono ancora ignare di una vita di uscita, ma la strada c'è; milioni di persone compreso me, l'hanno percorsa, e hanno imparato a conoscerla attraverso i 12 Passi che sono meravigliosi e che insegnano a vivere quella vita che io avevo dimenticato perché l'alcool mi impediva di intendere e di volere. Ripeto, sono contento di essere un alcolista. Solo un altro alcolista ha salvato la vita di Claudio, devo dire grazie con tutta serenità e umiltà alla meravigliosa famiglia di Alcolisti Anonimi.

Claudio - Feltre

UNA STORIA

Fin da quando avevo 4-5 anni, cominciai a bere qualche goccio di grappa, o altri liquori, volevo sentirmi e fare come gli adulti. Poi, verso i 7-8 anni, quella mania fanciullesca passò.

Arrivato all'incirca a 17, ho cominciato ad andare a ballare assieme a qualche amico.

Mi accorsi subito di non essere capace di fare come loro: cioè i miei amici riuscivano a essere spigliati con le ragazze, rimanevano in compagnia, senza problemi, senza sentirsi inferiori o accantonati.

Io invece non ero a mio agio, né con loro, né con altri della mia età. Mi piaceva

discutere di problemi che ritenevo seri, cioè più grandi di me.

A loro invece piaceva divertirsi senza pensare al loro futuro.

Mi accorsi che tutti questi miei problemi passavano con un goccio d'alcool, svanivano.

Fu così che accettai l'idea di rimanere in compagnia dei ragazzi della mia età, tanto sapevo che se mi fossi trovato in imbarazzo avrei avuto l'aiuto dell'alcool per rincuorarmi e ridarmi spigliatezza.

Con quest'idea andai avanti fino al momento della partenza per il servizio militare.

Una volta sotto le armi. do-

vevo sentirmi uomo e farlo vedere.

La mia mentalità di allora, mi insegnava che un uomo, per essere tale, doveva sopportare l'alcool; in quel periodo il mio fisico lo reggeva bene, meglio dei miei coctanei.

Mi ricordo che un giorno, assieme ad altri due commilitoni, ci scolammo 15 bottiglie mignon di grappa, in un'ora circa.

Poi, mentre io mi sentivo bene, loro due li dovetti accompagnare in branda.

Però, loro non sono alcolisti, per quanto mi risulta, io sì.

Finii il servizio di leva, con molte altre sbornie. Già in quel tempo con l'alcool il mio umore cambiava, subiva un peggioramento.

Tornai a casa e le bevute continuarono quete; non vedevo l'ora di finire la mia giornata di lavoro, così il mio dovere l'avevo compiuto, per trovarmi con gli amici e bere qualche bicchiere.

Andavo a trovare la ragazza e alle 10 me ne fuggivo, con la scusa di andare a letto, perché l'indomani il dovere mi chiamava. Ma non tornavo a casa, andavo al bar per ritrovare gli

amici e quindi, tra una partita a carte e una di biliardo, i bicchieri e bicchierini non si contavano.

Passò ancora qualche anno, apparentemente senza problemi e arrivò il momento del matrimonio.

Mi sposai e col passare del tempo mi sembrava di avere qualche problema anche dal lato sessuale.

Fin quando mi accorsi che tutto era più facile quando avevo bevuto un pò. E così da quel giorno le due cose non furono mai separate.

Dopo due anni di matrimonio arrivò il primo figlio, un maschio.

Mi sembrava di avere raggiunto tutto quello che un uomo può desiderare nella vita: avevo una famiglia mia, un figlio mio, avevo tutto.

Mi lasciai andare all'alcool poiché ormai non avevo più alcun obiettivo da raggiungere. Cominciai a sentire che esso si impadroniva di me e la cosa mi dava un senso di indefinito piacere.

Sempre più preso dal bere, arrivò il primo incidente con la moto, poi il secondo, la prima macchina distrutta e anche la seconda.

Alla fine uscivo di casa a piedi oppure in ciclomotore; siccome non mi riusciva mai di tornare a casa sobrio, avevo paura di sfasciare anche una terza macchina.

Arrivò il primo ricovero per etilismo acuto, e appena uscito dall'ospedale ricominciai a bere perché mi sentivo forte e coraggioso in modo tale da essere sicuro di potermi controllare.

Con quest'idea arrivò, dopo pochi mesi, il secondo ricovero, ma non più nello stesso ospedale, perché 'non avevano fatto bene il loro lavoro'.

La verità è che io mi vergognavo di ritornare lì dopo così poco tempo.

Uscito dall'ospedale andai avanti per circa tre mesi e mezzo in astinenza, con l'aiuto dell'Antabuse.

Prima di questo secondo ricovero bevevo più superalcolici che vino ed erano quelli che facevano male, perciò niente più quella robaccia, solo vino.

Ricominciai a bere un bicchiere una sera, uscito dal lavoro.

La sera dopo uno non era più sufficiente e così sera per sera la dose raggiunse, dopo

appena quindici giorni, il livello di prima. Passarono undici mesi dal secondo, ed ecco arrivare il terzo ricovero.

Disintossicazione, dimissione dall'ospedale, e poi stessa prassi del secondo ricovero, tre mesi d'astinenza e via a ruota libera.

Nel frattempo la dottoressa di condotta mi aveva accennato ad A.A., ma quella scelta non era per me, perché io non volevo più bere, mentre loro, pensavo, essendo alcolisti e volendo rimanere anonimi, si ritrovavano nella sede del gruppo per bere di nascosto, senza che nessuno ne sapesse niente.

Questa mia idea mi costò la ricaduta nell'abisso alcolico.

Fu peggiore delle altre volte; mi disprezzavo, non sapendo che fosse una malattia, perché quasi tutte le persone che conoscevo erano capaci di fermarsi nel bere, io no.

Pensavo di non avere carattere, forza di volontà, pensavo di essere più un verme senza midollo che una persona.

Il mio io, ebbe una svalutazione tale da parte mia che sperai in un incidente, speravo di morire piuttosto che continuare una vita così. Non riu-



QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 6

NOVEMBRE-DICEMBRE 1986

PER GRAZIA DI DIO

Rimini, 11/10/86

Oggi sono qui in mezzo a Voi. È arrivato questo giorno. Vedo visi già conosciuti che mi salutano, che mi abbracciano. Vedo visi nuovi, oso appena salutarli con un ciao, mi sento ancora legata, riservata ma sorrido e nel mio sorriso metto tutta la mia voglia dell'abbraccio mancato.

Mi riprometto di parlare, di dire che oggi è un giorno gaio, di raccontare come ho fatto con l'accettazione, la resa, la libertà per raggiungere questo momento da raccontare.

Ma ho ancora timore (non sono del tutto libera), non mi alzo. Continuo a rimandare: certe remore e pregiudizi del

passato sono ancora lì dentro di me.

Arriverà anche quel momento se voglio essere semplicemente Luisa, me stessa. Libera.

L'accettazione della malattia così semplice e immediata, la resa prima forzata per necessità. «Stentavo a credere che anni di sofferenza dietro a questa malattia, di lotte continue non avessero prodotto nulla. Adesso molte persone mi dicevano che non era più compito mio ma di qualcuno superiore a me» e poi invece, sempre più convinta, l'accettazione di me stessa, di quella che sono, senza finzioni né parvenze.

La resa convinta a un Potere Superiore. La libertà dalle angosce e delle paure (non tutte) dovute agli atteggiamenti negativi che per anni ho avuto di fronte alla vita.

Oggi sono libera di agire, di andare e venire, vivo giorno per giorno, ed ogni giorno (non sempre ci riesco), è un giorno mio, che Luisa ha vissuto con un po' di pianto, un po' di riso, ma vissuto.

Oggi è un giorno di letizia.

Sono con voi, siamo in tanti e con i nostri cari, Insieme, siamo immensi.

È per grazia di Dio che sono qui con voi.

È per grazia di Dio che sono entrata da quella porta e ho visto i vostri visi sorridermi.

È per grazia di Dio che ho accettato la malattia abbreviando così la mia sofferenza.

È per grazia di Dio che ho visto la strada del recupero spirituale.

Oggi tra voi l'ho sentita ripetere «per grazia di Dio» e mai come oggi, in questo giorno di gioia, ho sentito questa presenza.

Domani a casa, nel lavoro, nella vita di ogni giorno ci sarà: perché ho affidato la vita a Lui.

Luisa - Como

VITA - PACE

Proprio ieri mio marito ha compiuto 4 anni di sobrietà. Che devo dire? La felicità è troppo grande. Mi sembra di toccare il cielo con le mani, ed è ancora incredibile come siano trascorsi presto e bene questi quattro anni.

Ma a parte il miracolo di A.A. per il mio alcolista, devo ringraziare Al-Anon e tutte le persone che ne fanno parte per quello che mi hanno insegnato in questi quattro anni.

Secondo me, anche se devo fare ancora molta strada, mi sento una persona diversa da quando sono entrata in Al-Anon. Sono migliorata con me stessa, con il mio alcolista e anche con le persone che mi vivono vicino. Il programma Al-Anon per me è Vita perché ogni volta che mi sono sentita sfiduciata, esso mi ha ridato la fiducia in me stessa e nella vita; è Pace, perché quando mi sono sentita in colpa con me stessa o con gli altri, attraverso il programma ho ritrovato la strada giusta per ritrovare la pace, quella vera. Il programma Al-Anon per me è SERENITÀ, perché in ogni suo rigo c'è il messaggio di serenità.

- SERENITÀ - SAGGEZZA*

ci dice di essere sereni, sia che le cose vadano bene o no, e forse anche se all'inizio è molto difficile, ma poi basta volerlo. Il programma Al-Anon è saggezza, perché attraverso di esso, si diventa più saggi, perché non solo ci fa capire il problema dell'alcolismo, ma ci aiuta nella vita di tutti i giorni, e del resto molti suoi detti e frasi che sono riportate in «Un giorno alla volta in Al-Anon», sono frasi di filosofi famosi, di Sant'Agostino o versi del Vangelo.

È un programma di Vita, di Vita migliore, di vita spirituale che ci cura proprio la mente ed il cuore. Noi siamo persone malate che hanno bisogno di questo programma, per guarire per tornare a vivere sereni, ma io penso che oggi molte persone anche se non hanno il problema dell'alcolismo in casa, avrebbero bisogno di conoscere e praticare questo programma. Persone malate di superbia, di vittimismo, di avidità, di orgoglio, di cattiveria vera e propria e così dicendo.

Non potrò mai dimenticare le parole di un'amica Al-Anon, più anziana di me che disse «se

tornassi indietro risposerei di nuovo il mio alcolista, perché nella sfortuna ho avuto la fortuna di conoscere il meraviglioso programma Al-Anon, che mi ha dato modo di conoscere i veri valori morali della vita». Quando una persona che ha sofferto tanto vicino ad un alcolista, arriva a dire che vorrebbe di nuovo passare quella sofferenza per poi poter avere l'occasione di conoscere Al-Anon, vi lascio immaginare quanto sia di vitale importanza Al-Anon per la vita di questa persona. Sinceramente, la condivido e oggi non sono più tanto d'accordo nel dire «se tornassi indietro non sposerei certo il mio alcolista» come altre volte ho detto e ho sentito dire.

Al-Anon trasforma le persone. Ma ricordiamoci che Al-Anon siamo noi e quindi siamo noi che dobbiamo fare questa trasformazione su di noi e aiutare le persone nuove a ritrovare quella serenità, quella pace che noi abbiamo ritrovato.

Loredana - Pescara

(*) Scritto in occasione del 4° anno di sobrietà

SERVIRE

perché il bue e l'asino sono nel Presepio

Quando Giuseppe e Maria arrivarono a Betlemme, un Angelo, di nascosto, convocò tutti gli animali per sceglierne qualcuno che fosse adatto a servire nella stalla della Sacra Famiglia.

Naturalmente, per primo, si presentò il leone, che ruggì:

– «Solo un re è degno di servire il Signore del Mondo: io dilanierò chiunque gli pesti i piedi».

– «*Sei troppo feroce*», disse l'Angelo.

Venne quatta, quatta la volpe che disse:

– «Lì manterrò bene. Al Bambino Gesù darò il miele più dolce e, per la giovane madre, ruberò una gallina tutte le mattine».

– «*Sei troppo scaltra*», rispose l'Angelo.

Venne il pavone, facendo la ruota, splendido nelle sue piume:

– «Farò del misero ovile un tempio più bello di quello di Re Salomone».

– «*Sei troppo vanitoso*», disse l'Angelo.

Vennero ancora molti animali, vantando le loro doti, ma l'Angelo li respinse tutti.

Alla fine, il severo Angelo, si guardò intorno e vide un bue ed un asino che servivano il loro padrone in campagna: li chiamò e chiese loro:

– «*Cosa potete offrire voi?*»

– «Niente», disse tristemente l'asino abbassando le sue lunghe orecchie.

– «Noi non abbiamo imparato altro che umiltà e pazienza e qualsiasi altra cosa ci ha provocato solo botte».

E il bue aggiunse timido:

– «Ma forse di tanto in tanto potremmo scacciare le mosche con le nostre code».

E l'Angelo, finalmente, concluse:

– «*Siete quelli che cercavo perché solo voi avete i requisiti essenziali per servire un Padrone tanto grande*».



SERVIRE

la nostra capacità di offrire ad Al Anon un buon servizio

In questa nostra riunione di Rimini, dedicata questa mattina a «Il servizio e i dodici concetti», vorrei soffermarmi sulla nostra capacità di offrire ad Al-Anon «un buon servizio».

Mi torna a mente a questo proposito un versetto della Bibbia (Isaia 5, 8), quando la coscienza di un profeta si sente stimolata dal suo Potere Superiore a portare ai concittadini una parola di speranza.

«Chi manderò? Chi sarà il

nostro messaggero?» Io risposi: «Sono pronto! Manda me!»

Mi pare molto importante insistere sul fatto che il profeta interpellato non soltanto si dichiara disponibile (Manda me!), ma soprattutto che si sente «pronto.»

La domanda che ci poniamo stamane è questa:

Cosa occorre perché un Al-Anon si senta pronto a svolgere un buon servizio?

A mio parere egli deve:

– sapere; saper essere; saper fare; saper far fare.

Esaminiamo i quattro punti in dettaglio:

SAPERE

Per svolgere il nostro servizio dobbiamo «sapere», quindi in primo luogo conoscere il problema dell'alcolismo – dal contesto sociale in cui esso si sviluppa, ai problemi medici e psicologici ad esso legati, a quali condizioni ne hanno causato l'insorgere – conoscere le persone con cui operiamo, i riflessi che il problema alcolismo ha sulle loro personalità.

Un primo sommario orientamento su questo «sapere» abbiamo cercato di darcelo nel convegno Centro Sud di Roma, nell'Aprile del 1986.

SAPER ESSERE (SAPER VIVERE)

A quali valori, a quale cultura dobbiamo rivolgerci in vista del cambiamento che vogliamo apportare in noi e negli altri?

I principi di Al-Anon non ci forniscono un materiale vastissimo per «saper essere», ma non è questa l'occasione per meditare sulla filosofia di Al-Anon. Anche su questo tema abbiamo cercato di riflettere nel Convegno di Roma nel Centro Sud nell'aprile 1985,

trattando del programma di Al-Anon.

Mi pare piuttosto utile invece insistere non tanto su «cosa», quanto sul «modo» di «saper essere»: per esempio: accettare le persone quali sono e rispettarne i ritmi di maturazione; lavorare «con» gli altri e non solo «per» gli altri, cambiare secondo il mutare dei bisogni, sentirsi parte della gente e non di una élite.

Bisogna «saper essere» sempre allo stesso modo, nel tempo del servizio al gruppo e all'associazione come nella vita ordinaria; qui sta la nostra coerenza e linearità; qui mettiamo in pratica veramente i principi in tutti i campi della nostra vita.

SAPER FARE

Sembra strano ma per il fatto che siamo dei volontari, non dei professionisti, ci preoccupiamo molto poco se siamo idonei a svolgere un certo servizio.

Il fatto che il nostro operato sia volontario non giustifica che sia svolto male.

Una forte motivazione, una forte carica interiore, non danno automaticamente l'idoneità; ci vuole anche qui apprendimento, tirocinio, aggiornamento, forse anche fantasia,

sicuramente molta umiltà per cercare di fare bene.

Si deve distinguere tra disponibilità ed idoneità.

Non essere o non sentirsi idonei per un certo servizio non ci esonera dall'essere disponibili per quel medesimo servizio o per un altro più consono alle nostre caratteristiche; saranno gli amici del gruppo, del distretto, del centro nazionale a dirci, quando la nostra coscienza è in dubbio, se stiano facendo bene o se qualcun altro disponibile può fare meglio di noi.

SAPER FAR FARE

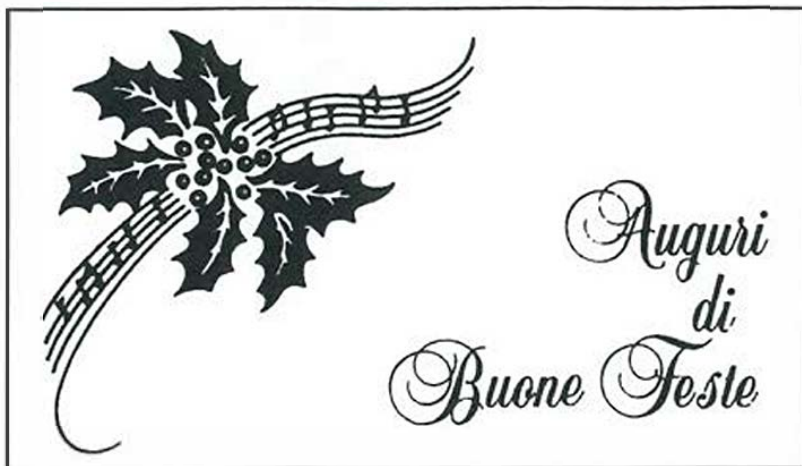
Qui c'è il nodo reale del nostro impegno:

«aiutare le persone ad aiutarsi».

Noi dobbiamo servire chi ha bisogno ma al tempo stesso dobbiamo promuoverne l'autonomia e l'uscita da una situazione di dipendenza; e infine dobbiamo stimolare le persone aiutate a porsi esse stesse al servizio degli altri, sviluppando così una catena di impegni.

In altro campo, quello dell'assistenza sociale; disse una volta Don Milani: «Finiamola di parlare dei poveri; è tempo di dar loro la parola».

Ricordiamoci nelle riunioni di gruppo, nella associazione, occorre che ci mettiamo qualche volta da parte perché gli altri abbiano modo di camminare da soli, di sviluppare le loro qualità, perché non siano soffocati dal nostro protagonismo.



DUE TESTIMONIANZE

10 anni di coraggio

Il mio nome è Silvia, ho 10 anni e come molti altri ragazzi ho dovuto affrontare l'alcolismo di mio padre.

In quei tempi mio padre tornava tardi la sera e passava metà della giornata in un bar vicino a casa. Ma per fortuna al contrario di alcuni alcolisti non era violento e non picchiava me e mio fratello quando gli disubbidivamo, ma ci sgridava.

Nella famiglia solo io e la mamma ci rendevamo conto della malattia di papà. Ora sono passati due anni da quando mio padre è diventato sobrio grazie all'aiuto degli alcolisti anonimi; molte cose sono cambiate: passa molto più tempo insieme a noi ed ora nella sua voce non sento più quel suono ostile, ma sento dolci ed affettuose parole per questo devo ringraziare gli alcolisti anonimi.

Silvia
Gruppo «Città di Vicenza»

Grazie Al-Anon

Con la tua meravigliosa generosità hai donato a me e ai miei due figli la gioia di ritornare a vivere.

Da pochi mesi ti conosco AMICO MIO ma già sono certo che sarò al tuo fianco finché mi sarà possibile e di darti tutto il mio contributo.

Prima di conoscerti credevo di sapere tutto ma con l'assidua mia presenza al gruppo mi sono reso conto che non era così non solo nel campo alcolico (che ha turbato anni interi della mia famiglia) ma anche in buona parte della vita.

Mia moglie ha smesso di bere totalmente sin dal suo primo incontro con il gruppo A.A.

Ancora grazie Al-Anon che mi stai insegnando a vivere un giorno alla volta.

Renato Dolo

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi né ad A.A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di «INSIEME».



scivo a capire che la morte me la comperavo un pò alla volta con l'alcool.

Alla fine del 1983, durante le feste natalizie, dopo aver bevuto e ribevuto tanto da ridurmi uno straccio, senza più la volontà di far niente, mi resi perfino conto che la mia secondogenita, una bambina di appena 5 mesi, si innervosiva quando dovevo tenerla in braccio se piangeva, arrivando a pensare che se non fosse nata avrei avuto meno noie.

Nei primi giorni del gennaio 1984 non riuscivo più nemmeno a mangiare, dopo le sbornie delle ultime feste.

Dissi a mia moglie di chiamare la dottoressa perché ero pronto per un altro ricovero ed ero dispostissimo a farlo, visto che per il momento, con un ricovero all'anno, riuscivo a tirare avanti, dato che vivere senz'alcool non credevo fosse possibile.

Arrivò, mi guardò e disse: «Questa volta non ti mando all'ospedale, altrimenti esci e ricominci. Ti darò il numero di telefono di un alcolista, andrai e poi si vedrà».

Passarono cinque giorni prima che riuscissi a telefonare,

una parte di me diceva d'andarci, un'altra mi diceva di andare a bere: telefonai.

Andai alla prima riunione di A.A. il 10 gennaio; quanta fatica e vergogna nel varcare quella soglia non sapendo chi c'era in quella stanza e che cosa facessero.

Le persone che vidi in quella sala, specie una che già conoscevo, sentir loro che dicevano di aver bevuto per anni, vedere le loro facce, ora, belle, serene, contente, è stato come se in me si accendesse un lumicino di speranza che non avevo più, che avevo perso nella strada percorsa assieme all'alcool.

Era possibile smettere di bere!

Quella sera nell'ultima bottiglia di vino c'erano, all'incirca due bicchieri, li bevvi promettendomi che dall'indomani mattina non ne avrei bevuto più.

Il mattino dopo, alzandomi dal letto, mi venne in mente quanto avevo potuto sentire e capire in quella prima riunione.

Mi resi conto, sinceramente, che un alcolizzato come me non poteva bere neanche una

goccia d'alcool, se voleva star bene.

A 31 anni e 12 giorni, cominciai la «Strada della sobrietà».

Mi bastava vedere un bicchiere anche vuoto per pensare subito che se fosse stato pieno di alcool io non avrei potuto approfittarne.

Dopo una ventina di giorni nella ditta dove lavoravo resero nota una lista di persone che dovevano essere messe in «cassa integrazione speciale»: c'era anche il mio nome.

Anche in questo frangente riuscii a trovare il lato positivo: avevo più tempo da dedicare alla mia malattia e rimettermi in sesto, dopo di che avrei avuto la possibilità di trovarmi un altro lavoro.

Mi impegnai veramente a fondo nel leggere e ascoltare qualunque cosa riguardasse il mio problema.

Rimanevo per due o tre ore ogni giorno assieme a un alcolista, anche lui in quel periodo cassaintegrato, che per puro caso o per volere del mio Potere Superiore era la persona che già conoscevo quando andai a quella benedetta prima riunione di A.A.

Mi resi conto che il 1° Pas-

so, per il recupero di un alcolista, non era sufficiente, dovevo cercare di metterli in pratica tutti e 12, dando tempo al tempo, con pazienza e umiltà.

Che le 12 Tradizioni mi sarebbero servite per rispettare A.A., il Gruppo, le altre persone e anche me stesso.

Cominciai a capire che anch'io ero un essere umano con le mie debolezze e qualità.

Il problema risiedeva nel fatto di essere conscio del mio carattere, di riuscire a tenere controllati i miei istinti, che per quanto difettosi potessero essere, in A.A. avrei avuto il modo di riconoscerli, rimodellarli e renderli utili.

Una cosa che ritengo importantissima è che in A.A. ho potuto conoscermi veramente a fondo come sono, attraverso il 2° Passo (che è il mio preferito fra i 12), ho potuto accettarmi e ho potuto fare qualcosa per migliorarmi e se un miglioramento c'è stato lascio al mio Potere Superiore giudicarlo e alle persone che mi sono a contatto il constatarlo.

Quando sono entrato in A.A. ero una persona moralmente distrutta.

Ora mi sento una persona

nuova consapevole dei propri difetti e fiduciosa nelle proprie possibilità.

Se il mio fisico non ha subito dei danni seri, devo ringraziare quella dottoressa che ha preso a cuore il mio caso, A.A. che mi ha accettato senza domande sul mio passato, senza obblighi e senza pretese, il mio Potere Superiore che ha trovato il modo di aprirmi gli occhi e di farmi credere ancora in qualche cosa, mia moglie che ha saputo sopportare il mio periodo di alcolismo, sperando ora di po-

terle dare ciò che prima non le ho dato.

Ma devo ringraziare anche Alberto che è riuscito a capire l'importanza di essere sobrio, a buttare l'orgoglio negativo di alcolista attivo, a mettere in pratica le cose che per lui andavano bene, i 12 Passi, le 12 Tradizioni, i consigli degli alcolisti e di quelle persone che gli sono ancora accanto.

Grazie a tutto questo insieme di cose, ora mi sento una persona utile e felice.

Alberto - San Vito di Leg.

4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.



*E che ci importa se la Conferenza si riunisce la prossima settimana?
Noi prenderemo le nostre decisioni stasera.*

È NATALE RITORNA FRATELLO!



Siamo stati lunghi mesi insieme e in quel periodo aspettavamo con ansia che giungesse il giorno di riunione per ritrovarci, per sfogarci narrandoci a vicenda le nostre angustie, donandoci così a vicenda incommensurabile conforto. Se uno di noi era un poco in ritardo ci sentivamo pervasi da sottile preoccupazione che subito si tramutava in gioia allorché il volto dell'altro faceva capolino all'uscio di A.A.

Insieme siamo andati a visitare gli infermi o a goderci un pic-nic fra i boschi montani, offrendoci a vicenda porchetta, acqua e fratellanza. E alla

sera, al ritorno, il serbatoio della benzina era semivuoto, ma noi avevamo fatto gratuitamente un «pieno» di serenità che ci «carburava» nei giorni successivi, senza alcool o psicofarmaci.

E quanto ci siamo sentiti gratificati allorché, con una tua o mia parola, con un tuo o mio consiglio, siamo riusciti a trarre sulla «nostra riva» l'amico che annaspava sull'orrida sponda opposta? Tutto questo ci ha consentito di ritrovarci oggi a vivere una vita diversa, priva di pericoli e densa di soddisfazioni per noi e per i nostri cari, ricca di riconoscimenti superiori e di fierezza. Ma tu ricordi tutto questo? Dove sei allora oggi? Perché ora, che da anni non sei più vittima, non sei qui con noi a tendere la mano a chi vittima ancora è?

Torna amico, non lo dico soltanto per te (ne hai anche tu bisogno), ma la mia invocazione vola soltanto per farti sapere che «io» ho tanto bisogno di te e che insieme dobbiamo continuare a saldare il debito contratto con A.A..

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

La strada è ancora lunga

Sono un alcolista.

La mia esperienza è senz'altro per molti aspetti paragonabile a quella di tanti altri: la bottiglia come rifugio, la dipendenza fisica, l'abbruttimento, l'incontro con AA, sono tappe che tutti noi, chi più che meno dolorosamente, abbiamo percorso.

La riscoperta di me stesso e della vita dopo tanti anni di buio, attuata grazie ai suggerimenti del programma di AA che ho cercato di seguire alla lettera, ha portato con sé molta gioia, ma anche molti problemi.

Per lungo tempo, infatti, pur avendo smaltito le tossine alcoliche e ottenuto di

conseguenza una certa limpidezza di pensiero, un dubbio, un'idea fissa continuava ad albergare in un angolo della mia mente.

Nonostante mi sforzassi di cercare modi sempre migliori per vivere sufficientemente sereno la mia giornata, questa specie di riserva mentale restava dentro di me come incombente minaccia ai successi che ottenevo nella mia determinazione a non bere.

Sarei riuscito, trovandomi di fronte a un problema veramente grave, che oltrepassava i termini del quotidiano, a non ricadere in quel marasma che mi avrebbe inevitabilmente riportato alla bottiglia? Esisteva

una soglia oltre la quale non sarei riuscito a proseguire senza l'ausilio del bicchiere?

Il tempo, la mia buona volontà e una potenza superiore hanno oggi avuto la meglio e questo genere di dubbio è pressoché svanito, ma io ho imparato che la realtà non lascia tempo per i sospiri di sollievo: abbattuto questo muro, ne ho scoperte le fondamenta, mi trovo cioè ora a fare i conti con le cause vere delle mie riserve e anche del mio essere alcolista.

Il mio carattere, abituato da anni alla via delle scelte più facili, delle deleghe di responsabilità, rappresenta il vero, insormontabile problema. Ancora oggi mi sorprendo teso a

inventarmi giustificazioni, a scegliere le vie più comode che, anche se non mi portano più alla bottiglia, mi dirottano dalla vera strada della sobrietà.

Ripensando a tutta la strada fino a oggi, dall'abbandono dell'alcool, alla lenta, faticosa salita verso il recupero, non posso che essere felice di essere ancora vivo, sobrio e in grado di goderne, assaporando quei piccoli piaceri della vita che fino a ora mi ero negato.

Ma la strada è ancora lunga, e io spero, con l'aiuto di AA e della mia potenza superiore, di poter continuare il cammino verso la Serenità e la Vita.

Mario - Parma



*Lui è felice:
è abbonato a*
INSIEME
IN A.A. !!

... e TU ?!?

A.A. *una scelta non una rinuncia*

Dopo 18 mesi che non bevo, mi sembra giunto il momento di procedere a un inventario personale più approfondito, che vada al di là delle consuete 24 ore.

Nei primi tempi di sobrietà dicevo: «Ho rinunciato all'alcool»; oggi mi viene spontaneo dire: «Ho scelto di non bere».

Può sembrare una sottigliezza, forse un po' pedante, ma io non credo che sia così.

La rinuncia implica un atteggiamento negativistico, spesso un sacrificio, non di rado accompagnato da una certa dose di rimpianto: la scelta, al contrario, racchiude in sé una decisione consapevole e, nella presente circostanza, ricca di soddisfazioni piccole e grandi.

Eppure ci sono stati dei momenti, all'inizio, in cui la rinuncia all'alcool (ancora ero ben lungi dal considerarla una

scelta) mi ha creato qualche imbarazzo, spesso più psicologico che fisico. Quella rinuncia che arrivava dopo anni di attività alcolica, mi pareva enorme e innaturale; qualche volta ho tentennato; forse mi sono persino chiesto se valesse la pena di dare una simile sterzata alle mie abitudini; penso di essermi domandato che razza di persona sarei diventato dopo quel genere di esperienza che stavo per affrontare: il Paolo che conoscevo, anche se migliorato nella mente e nel corpo, oppure un perfetto sconosciuto, che mi sarebbe stato ancor più difficile e odioso da sopportare.

Penso di avere invidiato, e non una volta sola, quei fortunati che, non essendo malati di alcolismo, potevano permettersi, senza tanti problemi fisici ed esistenziali, un gocetto di quello buono.

Ma poi è passato un po' di tempo e le ferite di vecchia data hanno cominciato a rimarginarsi. Ventiquattro ore alla volta, lo spettro dell'alcool si è andato facendo meno spaventoso e opprimente.

Sempre più spesso mi è capitato, sedendo a una tavola imbandita, che la mia mano si

dirigesse, di prima intenzione, verso la bottiglia dell'acqua anziché verso quella del vino. All'inizio, però, ci facevo subito caso, un po' troppo insistentemente perché il mio gesto risultasse del tutto spontaneo e perché potessi dire che avevo scelto l'acqua e non già che avevo rinunciato al vino.

Poi questa naturalezza è entrata a far parte del mio comportamento e adesso penso che tra me e l'alcool si sia creata una sorta di «coesistenza pacifica», che, se non vuol dire guarigione, mi consente comunque di vivere la mia giornata in modo sereno e senza turbamenti fisici e mentali.

Tuttavia, sarei pericolosamente sciocco e imprudente se mi considerassi al riparo dai pericoli che la mia malattia comporta: l'esperienza altrui (non sono mai scivolato, per fortuna) e quel po' di buon senso che sono riuscito ad accumulare in 18 mesi me lo suggeriscono. In questi momenti di benessere, quando l'euforia rischia di trascinare su chine pericolose, si rende più che mai necessario procedere a un piccolo inventario personale, frequentare il Gruppo, rileg-

gere la nostra Letteratura e farne motivo di riflessione.

Tutto questo mi evita di incorrere nell'errore di identificare i concetti di «rinuncia» e di «scelta» con il solo atto del bere, con un qualcosa di puramente fisico; restringendo il problema alla sfera materiale, dimentico che l'alcolismo è, prima di tutto, una malattia spirituale e della sfera emotiva.

Da ciò ne consegue che la rinuncia è stato proprio l'atteggiamento e lo stato d'animo che ha caratterizzato il mio periodo di alcolismo attivo: nei rapporti affettivi, nell'ambito del lavoro, nelle relazioni sociali. Quando, con la mente ottenebrata dall'alcool, mi richiudevo in me stesso e mi abbandonavo a cupe riflessioni di risentimento e di insoddisfazione, dimenticandomi di avere una famiglia che pretendeva solo un minimo di amore e di attenzione, non rinunciavo forse a una delle gioie più grandi che siano date a un uomo? Oppure quando, per nascondere le mie ansie e la mia insicurezza, mi rivolgevo con acredine ai compagni di lavoro e agli amici più cari (se ancora me ne era rimasto

qualcuno), non rinunciavo ad avere un rapporto costruttivo con il prossimo?

Per fortuna, quasi per una sorta di autodifesa, il mio cervello ha creato una sorta di barriera protettiva che mi nasconde molti dei ricordi più dolorosi e imbarazzanti di quei giorni. Mi resta solo una vaga sensazione di profonda stanchezza; stanchezza fisica e mentale; incapacità, o impossibilità di reagire, di volere qualcosa di diverso. Ero preda della più totale indolenza; non riuscivo a intravedere alcunché di buono e di positivo, mi sembrava che qualsiasi scelta inerente al mio futuro mi fosse preclusa. E d'altra parte, come si fa a scegliere, quando non si riesce neppure a immaginare qualcosa che valga la pena di essere scelto?

Eppure non tutto è stato inutile.

«Noi non rimpiangeremo il passato, né desidereremo rinnegarlo» dice la seconda Promessa di AA.

Si vede che era necessario che dovessi pensare per molti anni, brancolare in un universo buio, freddo, vuoto: evidentemente la mia personalità malata lo richiedeva.

Non importa quello che è stato: ciò che conta, per me, è che tutto questo mi ha portato, 18 mesi fa, a invertire la rotta. Che importanza ha se quell'avvenimento non è stato contraddistinto da squilli di trombe, ma, al contrario, mi ha visto titubante e smarrito, pieno di dubbi e di apprensioni? Che importa se, prima di accettarmi alcolista e di afferrare la mano che mi avrebbe guidato fuori dal tunnel, ho temuto di non farcela?

Bill W., analizzando il comportamento di chi si accinge al grande passo verso la sobrietà, sottolinea che «Dobbiamo credere che possiamo vera-

mente scegliere» e che «... scegliamo di tentare e mai scelta migliore fu fatta».

Quando scriveva queste splendide parole di speranza, Bill era sobrio da molti anni e aveva accumulato un enorme bagaglio di esperienza e di saggezza.

Io sto soltanto muovendo i primi passi, ma ciò non mi impedisce di intuire, anche se forse non di comprendere appieno, che non ho rinunciato proprio a nulla, ma che ho operato una scelta di vita e che sto assaporando le prime impagabili gioie della sobrietà.

Paolo - Lecco



Potrei dir loro la differenza fra resa e accettazione se non avessi questo mal di testa (post sbornia)!

I AM AN ALCOHOLIC: Hi!

Mi aspettano al posto di controllo della base americana per portarmi a una riunione di AA. Alla guida dell'auto mi avvicino alla città dove si trova la base; la mia mente comincia a fantasticare, a creare le piccole paure dell'alcolista: riuscirò simpatico?, sarò ben accolto?, riuscirò a parlare?, rispondere alle loro domande?

Le paure si accavallano, una profonda emozione comincia a impadronirsi di me; un po' di tremarella, il battito cardiaco si fa più forte, quel senso di non so che, completa-

no lo stato d'animo di quello che sarà il mio primo incontro con questi nuovi amici. Sono arrivato da circa un minuto quando un volto sorridente mi si avvicina; una stretta di mano, un ciao sciolgono la lieve patina di panico. Dopo le procedure burocratiche ci incamminiamo verso l'Education Center dove si tengono le riunioni. James, così si chiama il mio accompagnatore, mi fa entrare in una stanza del quarto piano dell'edificio. Alcuni volti mi si presentano, sono tutti sorridenti, tutti hanno un segno di: benvenuto amico.

benvenuto tra noi. Mi siedo silenziosamente rispettoso delle regole di gruppo mentre, ad uno ad uno, guardo i nuovi amici americani. C'è Bob e Betty, americani di colore, c'è William dai caratteristici segni asiatici, Tim e John tipici americani di origine inglese e io classico latino. Un sorriso mi si dipinge nel volto mentre penso alla universalità di A.A. e ai suoi meravigliosi miracoli.

La riunione ha inizio, seguono alcuni attimi di silenzio e riflessione, la preghiera della serenità, la lettura del preambolo di A.A. Vengono letti i 12 passi per il nostro recupero e da il libro «24 ore al giorno» pensiero e meditazione per oggi.

In questi primi minuti ho l'impressione di vivere in un altro mondo, poi ci presentiamo. A ogni presentazione seguono un coro di Hi (ciao), tocca il mio turno: mi chiamo S. e sono un alcolista. Ciao S. mi risponde un coro di voci; è il sole che scioglie il ghiaccio delle paure, delle emozioni, è il semplice saluto che include amicizia e affetto, è il calore di A.A. Sto vivendo attimi di immensa gioia, poi iniziano le te-

stimonianze. È bello ascoltare le loro storie partecipando all'allegria che accompagna di volta in volta i vari interventi; non c'è tristezza nel suono della loro voce ma consapevolezza di aver vissuto un dramma, il dramma dell'alcolista, e d'aver trovato con l'aiuto del programma di A.A. un nuovo modo di vivere, un nuovo stile di vita. Felicità e serenità sono nelle loro parole, le promesse di A.A. realizzate che vivono nei cuori di questi nuovi amici. Siamo giunti quasi al termine, il conduttore prende una scatola, l'apre, ne riversa il contenuto: sono medaglie per la sobrietà. Prendendone alcune domanda: – Chi compie le ventiquattro ore?. Risposta: Nessuno.

Una settimana? Nessuno. Un mese? io, risponde un A.A. Tutti lo abbracciamo, gli occhi gli si riempiono di lacrime, espressione di gioia per la sobrietà raggiunta.

Ci uniamo nella nostra catena e sorridendoci recitiamo la preghiera del Padre Nostro Credo sia tutto finito ed ecco che gli amici mi si fanno attorno, alcuni mi abbracciano altri mi dicono: S., ti aspettiamo.

Oggi è il mio secondo mee-

ting e James è venuto a prendermi al cancello d'entrata.

Mentre si svolgono le pratiche di controllo il mio accompagnatore mi dice che la riunione si terrà presso la cappella. Entriamo in una grande stanza, un enorme tavolo ovale troneggia al centro con attorno una quindicina di AA.; volti sorridenti che mi guardano e in coro dicono: Ciao S. ben tornato. È bello sentirsi membri di AA., essere in comunione con loro mentre il cuore parla il linguaggio universale dell'amore, dell'amicitia. Inizia la riunione, ci presentiamo, siamo invitati dal conduttore a raccontare le nostre esperienze. Prendo un po' di coraggio, mi presento: sono S. e sono un alcolista. Ciao S. Racconto la mia esperienza di come, distrutto nella mente e nel fisico, approdai in AA. Pochissime erano le possibilità di sopravvivenza ma la speranza, la ritrovata fede in un Potere Superiore, lavorando costantemente sul programma di AA., mettendo da parte i risentimenti, l'egoismo, l'orgoglio, mi hanno permesso di vivere nella gioia e serenità che solo AA. e il suo Programma possono dare; con-

cludo ringraziando gli amici della loro meravigliosa ospitalità. È commovente il momento seguente: mentre parlavo vedevo gli amici che con brevi cenni del capo seguivano la mia esperienza, ora si sono alzati mi abbracciano mi stringono le mani, mi dicono parole festanti incoraggiandomi a tornare. Seguono altri interventi, l'allegria fa da contorno a questo incontro, sorrisi sinceri si intrecciano, gli occhi sprizzano la brillante luce di AA.

Concludiamo la riunione con la preghiera del Padre Nostro, mentre in silenzio sale la gratitudine verso Dio, gli amici e AA. nel suo insieme.

Sneider - Padova

*Buon Natale
a tutti*



Natale

Chissà cos'è questa voglia di scrivere che ho. L'ultimo sole? Oppure no, è quest'aria nuova, quest'aria di Natale che mi spinge a farlo.

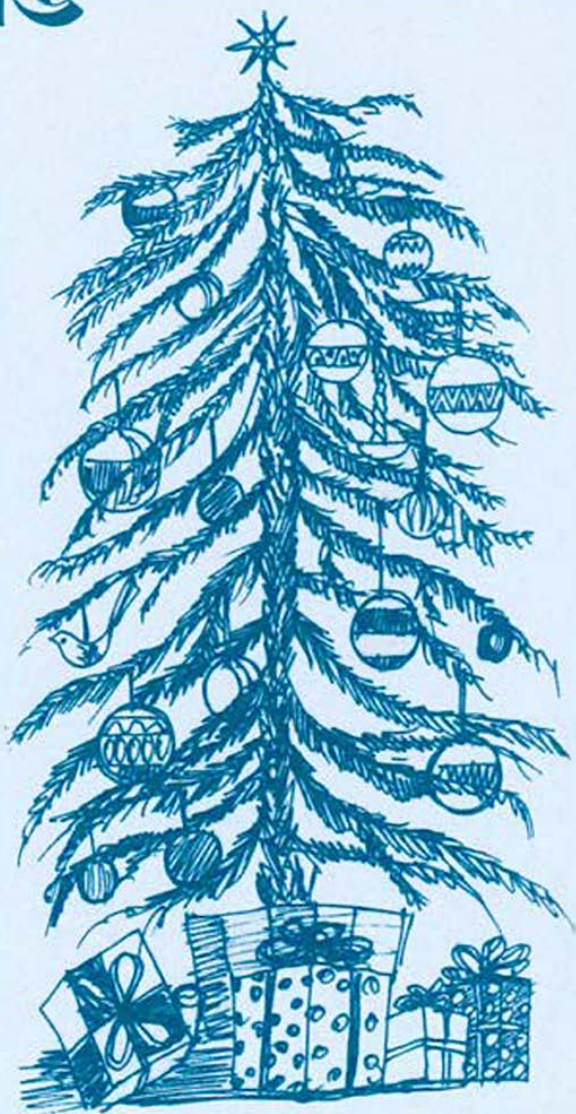
Questo mio primo Natale.

Io sono un'alcolista e potrei chiudere qua; già spiegato tutto, è chiaro come potrei aver passato gli altri.

Ogni volta che arrivava il Natale per me era una tristezza profonda, quei mesi di festa, quel dicembre di trepidazione per tutte le luci, i doni e i sorrisi: tutto mi dava fastidio, tutto mi faceva sentire sola.

E piangevo. Perché ero alla ricerca di un sentimento che mi facesse sentire «il Natale» che invece mi era praticamente indifferente tanto già sapevo come sarebbe andato. Puntualmente avrei litigato coi miei genitori e come ogni anno io sarei andata da una parte e loro dall'altra.

Sarebbero stati doni freddi e sorrisi indifferenti, ma disperati. Io avrei cercato un dialogo ma non ci sarei riuscita. A ogni Natale in chiesa ho



pianto, ho pianto davanti a quel bimbo di porcellana colorata; piangevo e dicevo: «Perché, Dio mio, perché? Tu stai nascendo per salvarci e io sto distruggendo ciò che mi hai dato».

Il Natale per me voleva dire stupidi, patetici abbracci, baci e auguri, vedere gente e parenti. In quei giorni odiavo perfino il mio ragazzo perché sapevo che gli avrebbe fatto piacere portarmi con lui a salutare gli amici e i parenti, ma io invece puntualmente litigato e mi chiudevo in camera. Avevo paura di incontrare la gente; lui non capiva, nessuno capiva, e se ero costretta ad affrontare il prossimo, bevevo e uscivo in preda ai sensi di colpa, di vergogna dei miei gesti goffi, delle parole misurate e della mia faccia contratta. Ero tutta da buttare, niente mi piaceva.

Ma quest'anno, ora che sta arrivando il Natale, come sarà? Certo migliore; sono contenta che arrivi, perché adesso «sento», dentro sento di avere dei sentimenti nuovi, una vitalità nuova e sconosciuta, adesso ho AA.

Sono commossa all'idea di questo Natale «sobrio», mi

vengono le lacrime a pensare a quel bimbo di porcellana colorata, ma sono lacrime diverse, di contentezza, e quest'anno a quel bimbo dirò «grazie».

Quest'anno non avrò paura: ho già ricevuto gli inviti per Natale che non avevo mai ricevuto e ne sono felice. Anche gli altri ora mi vedono come persona, sono riuscita a reinserire nella società il mio essere: prima ero la cattiva che comandava, che «rompeva», ora invece vado incontro a tutti, non mi fanno paura. Per me avere incontrato AA, è stata la salvezza, è stato il mio Natale.

E se oggi sono qua è merito di ognuno di voi, di voi tutti che conosco e che non conosco.

Quest'anno il regalo di Natale l'ho ricevuto in AA.; la mia sobrietà, e non chiedo di più, non sarebbe onesto; è un dono immenso perché grazie a questo io sono qua a scrivere, a pensare, a vivere giorno dopo giorno con me stessa e gli altri.

A ognuno di voi voglio augurare Buon Natale, che sia il primo o il centesimo.

Maria A. - Udine

temi su cui riflettere

Il Secondo e Terzo Passo - A pag. 10 comincia un lungo racconto sulla strada percorsa da Mario di Firenze per giungere a credere in un Potere Superiore e per affidarsi, poi, a Lui. Una strada accidentata, piena di ostacoli che noi tutti conosciamo: l'egocentrismo, l'egolatria, il narcisismo, l'egoismo, il protagonismo e le infinite presunzioni del nostro Ego. Ripercorriamo con Mario quella sua strada, soffermandoci sulle sue tappe: dall'agnosticismo ai primi «segnali» esterni a certe misteriose percezioni fino, dopo avere smantellato tutti gli ostacoli, all'approdo all'umiltà e cioè, alla verità su sé stessi. Da qui la strada che porta a «credere», si fa facile, semplice. Mario ha impiegato anni per planare sulla piattaforma dell'umiltà. E Voi? Avete cominciato, col Sesto e Settimo Passo, a capire, individuare eliminare quei difetti di carattere – quegli ostacoli – che rendono lento e difficile il cammino verso il Potere Superiore?

LE FESTE di Natale e Capodanno sono un periodo critico nella cronaca delle nostre 24 ore di aleolisti: troppe emozioni, ricordi, inventari si accumulano in noi ed attorno a noi. Troppa gente allegra, feste, alcool disponibile ovunque. E non tutti siamo in grado di accettare la realtà del periodo più emotivo dell'anno. Perciò tante ricadute in quei giorni, statisticamente il numero più alto dei 12 mesi. Difendiamoci, dunque, usando tutti i provati strumenti che A.A. ci mette a disposizione per stare lontani dal primo bicchiere (e qualcuno ci viene suggerito a pagina 7, 8 e 9.)

Due articoli su Natale, a pagina 1 ed a pagina 35, mettono in comune due differenti esperienze che ci parlano delle reali gioie del donare e del ricevere. Ed a proposito del «donare», stiamo vicini in questi giorni ai nuovi arrivati: esprimiamo anche così la nostra gratitudine per i tanti doni che ci ha fatto A.A., per «le promesse» di pagina 95 del Grande Libro che si sono avverate nella nostra vita. Ricordiamone una: «Capiremo che cosa significhi la parola serenità e conosceremo la pace.» E non è questo lo spirito di Natale?



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.***



Breve indice dei principali argomenti trattati nei numeri di «Insieme in A.A.» nel 1986

A) PASSI

Sul 3° passo (incontro con il Potere Superiore)	N. 2 Pag. 13
Sul 7° passo (umiltà e coraggio di cambiare)	N. 1 pag. 34
Sul 12° passo l'importanza di aiutar gli altri	N. 2 pag. 18
Una visione globale del passo	N. 6 pag.

B) TRADIZIONI

Sulla Prima Tradizione	N. 1 pag. 16
Sulla Terza Tradizione	N. 5 pag. 26

C) PROGRAMMA

Amore verso se stessi e gli altri	N. 1 pag. 1
	N. 5 pag. 35 e 37
Sui doni e le promesse di A.A.	N. 2 pag. 29
	N. 3 pag. 12 e 17
Sulla pericolosità dei risentimenti	N. 4 pag. 34
Sull'importanza del servizio	N. 4 pag. 10 e 17



— 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



I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

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

sommario

- 1 Il muschio di Natale, di Fernando
- 5 Fede, trampolino di lancio, di Bonella
- 6 Non oggi, grazie, da «The best of Grapevine»
- 10 Non chiedetemi chi Egli sia, di Mario
- 16 L'incubo e la serenità, di Claudio
- 17 Una storia, di Alberto
- 25 È Natale, ritorna fratello, di Una voce del Gruppo
«Vita Nuova» di Pordenone
- 26 La strada è ancora lunga, di Mario
- 28 Una scelta, non una rinuncia, di Paolo
- 32 I am an alcoholic: Hi!, di Sneder
- 35 Natale, di Maria A.
- 37 Temi su cui riflettere
- 39 Breve indice dei principali argomenti trattati nei numeri
di «Insieme in A.A.» nel 1986

sommario inserto Al Anon

- I Per grazia di Dio, Luisa
- II Vita, pace, serenità, saggezza, Loredana
- IV SERVIRE, perché l'asino e il bue sono nel Presepio
- V SERVIRE, la nostra capacità di offrire al Al Anon un
buon servizio
- VIII 10 anni di coraggio, Silvia
- VIII Grazie Al-Anon, Renato