

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1987



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

è la nostra riunione stampata

I MIRACOLI DI A.A.

Mi chiamo Elena e sono alcolista.

Non conosco esattamente la causa del mio alcolismo, ma una cosa è certa ed è che sono alcolista e che rimarrò tale per il resto della vita; la colpa è sempre stata mia «nessuno mi capisce, ogni cosa che faccio è sempre sbagliata e tutti ce l'hanno con me».

Io dicevo sempre «se mio marito non fosse morto forse non sarei divenuta alcolista»

poi dicevo anche «se i miei figli non mi avessero dato dispiaceri io non avrei bevuto» e così via.

E così non so quanti ricoveri ho fatto: forse sono 10 oppure di più; ho fatto anche tre innesti e non sono mai riuscita a smettere di bere; la mia vita non aveva senso; non facevo altro che cercare di morire con tutti i mezzi che potevo: mi sono tagliata le vene due volte. Ero talmente allergica al-



l'alcool che andavo in coma e sono infine diventata allergica a tutti i medicinali. Ma io non ne potevo più di vivere in quel modo e così continuavo a prendere barbiturici e alcool per poter morire; ma i ricoveri continuavano tanto che non riuscivo mai a disfare la valigia che dopo 8 giorni ero costretta a rifarla. La mia vita era proprio finita; i miei figli non ne potevano più di vedermi sempre ubriaca. Il marito era mor-

to e perciò avevo solo i miei figli e parenti ai quali facevo sempre più del male.

I miei erano arrivati al punto di chiudermi in manicomio e di non farmi uscire più; avevo distrutto tutta la mia famiglia.

Ero come una barbona che aveva perso il controllo; c'erano dei giorni che non tornavo a casa, stavo nascosta un po' dovunque e in qualche modo cercavo di dormire dove mi

trovavo, senza far sapere niente a nessuno. Quando tornavo a casa la maggior parte delle volte non mi ricordavo niente; trovavo sempre nuove bugie e menzogne, dicevo «vi prometto, non lo faccio più» invece facevo ancora del male perché le mie sbronze continuavano tutti i giorni e rubavo, anche, per procurarmi da bere sempre di più.

Fino a quando sono crollata, il 17 luglio 1985, prendendo 120 pastiglie che erano barbiturici con birra, vino, whisky facendo tutta una miscela e bevendo tutto assieme per farla finita una volta per sempre.

Tornando a casa, mia figlia mi trova sul pavimento che mi usciva la schiuma dalla bocca e così chiama la Croce Rossa per un altro ricovero.

È stato l'ultimo perché ho ricevuto allora il messaggio di A.A. da un'amica che aveva anche lei il mio stesso problema. E grazie a questa e altri amici di A.A. venuti a casa mia a portarmi il messaggio, dal 22 settembre 1985 ho sempre frequentato A.A..

Per tre mesi sembrava che tutto andasse bene, invece ho fatto una ricaduta per alcuni giorni.

Per la vergogna non volevo più frequentare A.A. e sono fuggita; non capivo il perché fino a quando mi sono resa conto il beneficio che A.A. mi dona.

Ho preso la decisione giusta e sono tornata a frequentare A.A. con tanta gioia degli amici e delle amiche e anche mia, dal 1° gennaio 1986. Ora vado sempre al gruppo e ho trovato la gioia di vivere; tante paure sono passate, la mia famiglia ha trovato la pace e serenità che mi dà A.A. e un Potere Superiore. Dirò sempre grazie a tutti perché finalmente ho trovato la fiducia in me e la voglia di vivere; non finirò mai di ringraziare A.A. che fa miracoli; oggi ho fatto le mie 24 ore e 24 ore per volta sono arrivata a 11 mesi.

Un grazie di cuore ad A.A..

Elena - Como





PEDALANDO

Mi chiamo Sandra e sono un'alcolista; ed ho 32 anni.

Sono serena e per questo ho provato gusto a ripartire con Margherita (la mia amica bici) per tornare a casa. Ho avuto la fortuna di trovare aperto un fornaio e un ortolano: una schiacciata che è una golosità, pizza, ferrarelle, chinotto e uva. Ho la pancia piena, anche il caffè è venuto bene.

Grazie amici, grazie del coraggio che avete dimostrato nel creare questo nido in cui io posso trovare oggi l'aiuto di cui ho bisogno per arrivare domani a poter dare la mia forza a qualcun altro.

È molto bello sapere che anche per voi sono importan-

te, è così che mi sono sentita durante la riunione: unita ad altre creature per un problema più grande di noi, ma con tanta forza addosso (data dal Gruppo), da riuscire a sconfiggere questo serpente piccolo, così perfido da sopraffarci con il suo veleno.

Adesso mi sembra tutto così facile.

La molla è scattata a un tratto, mi è venuto in mente stasera mentre pedalavo: per troppo tempo la bottiglia ha vissuto in me nelle gioie e nei dolori, rendendomi incosciente a tal punto da preferirla al piacere di uscire e, qui ho toccato il classico «fondo», da preferirla al mio ragazzo.



Bere per aspettarlo, poi quando suona il campanello di corsa a mettere una caramella in bocca per coprire l'odore; bere quando e perché lui non c'è; prevedere di bere per affrontare un nuovo periodo, forse, senza di lui?

NO!!! Il «prevedere» il futuro con questo sudiciume nelle «mie» vene mi ha spaventata. Io dò tanta importanza alla stima: non è paradossale che non mi sia mai resa conto che non ne ho avuta alcuna per me?

Oggi sono molto contenta per:

– aver avuto il coraggio, la necessità di aver chiamato A.A.;

– per aver fatto un'ulteriore telefonata a Carola, nonostante l'ora tarda;

– per aver conosciuto *ogni* componente del Gruppo;

– per essermi accorta che purtroppo erano già le 18,30 (quasi la fine della riunione);

– perché domani sera rivedrò gli amici del gruppo;

– perché oggi ho detto «sono un'alcolista» e per me significa che non avrò bisogno dell'alcool e nel caso contrario avrò amici che potranno darmi quello che al momento manca: Forza, Calore, Amore e Rispetto.

Sandra - Firenze

SPECCHIO DEI NOSTRI DIFETTI

LA PERSONALITÀ DELL'ALCOLISTA

Non vi sono, nella persona che «ha tutti i numeri» per diventare alcolista, spiccate caratteristiche della personalità. Si è però comunemente d'accordo nel pensare che, perché una persona si possa ammalare di alcolismo, tre elementi devono essere presenti contemporaneamente nell'individuo:

1. Predisposizione fisica;
2. Tendenze psicologiche;
3. Ambiente favorevole.

Discutendo sulla personalità dell'alcolista prenderemo in considerazione il secondo elemento: le «tendenze psicologi-

che» dell'alcolista. È chiaro che una persona sufficientemente matura avrà meno probabilità di diventare alcolista di quanto ne abbia un individuo immaturo. Le caratteristiche elencate si possono ritrovare in persone sofferenti per alcolismo con infinite varianti, ma con tanti punti in comune da poterne fare un elenco. Queste caratteristiche le ritroviamo anche in altri individui, ma nell'alcolista esse sono esagerate e incontrollabili, e sono questi tratti caratteriali che non gli consentono di trovare pace costringendolo a cer-

care un sollievo. Esse stanno nel profondo del suo io e quando entrano in azione lo trascinano a bere anche se lui sa tutto quello che gli può succedere bevendo; anche se egli sa di imboccare una strada che lo condurrà alla sofferenza o all'autodistruzione. Elenchiamo qui di seguito i tratti delle personalità che si riscontrano nella maggior parte delle persone ammalate di alcolismo.

1. POCA TOLLERANZA DI FRONTE ALLE FRUSTRAZIONI.

Questo sembra essere il tratto più comune. È l'incapacità di sopportare qualsiasi forma di sconforto o dolore per un periodo di tempo che abbia una certa durata. È un impaziente; non può sopportare a lungo nessuna circostanza o sentimento che lo mettano in difficoltà.

2. GRANDIOSITÀ.

È «l'organizzazione dell'universo intorno al proprio io». È un'armatura protettiva per nascondere il senso della mancanza di stima di se stesso. Benché l'alcolista mostri un'immagine ingrandita di se stesso la sua profonda e intima convinzione è solo quella di essere senza meriti. È un complesso di inferiorità. Non si

sente all'altezza ma non ha il coraggio di dimostrarlo.

3. ANSIETÀ.

È uno stato che sembra comune a tutti gli individui, ma lo ritroviamo nell'alcolista sviluppato in modo esagerato. L'alcolista va soggetto a spaventosi e paure senza nome. Generalmente l'alcolista stesso non saprebbe dire cos'è che lo rende ansioso.

4. PERFEZIONISMO.

L'alcolista si propone di fare cose per lui impossibili e così grandiose che non potrà mai portarle a compimento. Questo gli procura un senso di fallimento a cui farà seguito un senso di colpa che lo porterà a uno sconforto tale da spingerlo a cercare un sollievo. L'alcolista è un idealista. Questo spiega perché, una volta che abbia smesso di bere, diventa migliore di quel che sono in media i suoi compagni di lavoro.

5. ISOLAMENTO.

L'alcolista è un misantropo. Egli a volte si deve isolare dal resto della società per poter continuare a bere, perché per questo fatto la società lo guarda con rimprovero. L'alcolista non fa amicizie profonde e durature.

6. IL SUO PENSIERO È SEMPRE FISSO ALL'OGGETTO DEI SUOI DESIDERI.

Gli alcolisti sono maestri in quella che è la scienza di riuscire a fare quello che vogliono fare, facendolo poi sembrare ragionevole. Questo è come dire che l'alcolista è un gran razionalizzatore.

7. SENSITIVITÀ.

L'alcolista esagera tutti i rapporti che egli ha personalmente con la sua famiglia, quando questi rapporti diventano spiacevoli. Si urta facilmente e conserva in se stesso questi sentimenti per lunghi periodi di tempo. Questo è il terreno di coltura dei risentimenti.

8. IMPULSIVITÀ.

«Voglio quello che voglio quando lo voglio». Questo è dovuto probabilmente, in qualche modo, al fatto che egli sopporta male le frustrazioni. In un certo senso diventa orgoglioso di questa sua impulsività e la considera un fatto positivo quando in realtà non lo è.

9. DISPREZZO.

Probabilmente è il risultato di ansietà e conflitti insoppor-

tabili. Egli si sente respinto dalla società, quando beve. Pensa di essere un disadattato e così, per difendersi, disprezza coloro che cercano di aiutarlo.

10. DIPENDENZA.

La dipendenza da altre persone si ritrova, sotto varie forme, in ogni alcolista; è la conseguenza della sua immaturità e in genere vi è una forte ostilità contro la fonte della sua dipendenza.

L'alcool è una droga ad azione rapida e specialmente adatta per sollevare e fuggire da ogni situazione spiacevole. L'alcolismo ha inizio con l'uso sperimentale dell'alcool, e più tardi se ne fa uso per compulsione e perché si dipende dall'alcool per dissolvere l'ansietà, ridurre la tensione, calmare i risentimenti e risolvere tutti i problemi in generale, anche sapendo che questo risultato sarà *solo temporaneo*.

Divenuti alcolodipendenti, condannati a bere, solo il programma di A.A. può smussare e poi eliminare i difetti della personalità che sono le radici lontane e nascoste del nostro problema.

Seminario U.S.A.



*«... Concedimi la Serenità di accettare le cose che non posso cambiare,
il Coraggio di cambiare quelle che posso, la Saggezza di conoscerne la differenza».*

PER TE, PER LUI PER ME

Sto vivendo un momento drammatico della mia vita e per questo sento il bisogno di parlarne, raccontare in sintesi la mia storia.

Sono entrato in A.A. circa 4 anni fa, distrutto, dopo venti anni di bevute, dei quali gli ultimi sei trascorsi da non vivente. Ho girato tutti gli Ospedali di Firenze: i medici dicevano che soffrivo di nervi, ma, piano piano, si scoprì che questi nervi non erano altro che il mio bere, smodato fino a portarmi alla distruzione di me stesso.

Ero uno scheletro che camminava, non avevo più niente, ero uno straccio da buttar via, finché, nel corso dell'ultimo ricovero, qualcosa mi nacque dentro, come una ribellione: io facevo schifo a me stesso.

Avevo perso tutto: patente, lavoro, famiglia. Mia moglie

fedele, amorosa, ostinata presenza di sempre, aveva preso per mano nostro figlio e se ne era andata.

Decisi di entrare in Alcolisti Anonimi: ci sono entrato sobrio, imbottito di pasticche, ma sobrio, trovai persone che mi accolsero a braccia aperte, senza giudicare.

Mi fu subito detto che per smettere di bere occorreva che io ne avessi il desiderio, e che più grande fosse stato, più facilmente sarei riuscito. Fin dalla prima sera gli Alcolisti Anonimi mi dissero che dovevo amarmi, tanto, e che, così, avrei potuto imparare a voler bene agli altri.

Non capii molto, la prima sera, e durante la riunione successiva mi resi solo conto che quella era una «terapia» di parola e basta.

In seguito scoprii che non c'era la pasticchina, né la bac-

chetta magica per guarire in quattro e quattr'otto, ma che bisognava che Vittorio si rimboccasse le maniche e facesse qualcosa per se stesso.

Mi dissero che c'era un Programma, il sunto dell'esperienza di molti, come esempio di recupero che anch'io, come tutti, potevo seguire, se lo volevo. È un libretto che noi, in A.A. chiamiamo appunto «Programma», per brevità. Sono 12 passi bellissimi, a cui mi attaccai come il naufrago si attacca al salvagente.

Pensando che fosse sufficiente leggerlo, dicevo: «Io ho fatto il quarto Passo..., io ho fatto qui..., io ho fatto là». Ma vidi ben resto che non avevo fatto niente.

Qualcosa, però, mi era successa, nel frattempo: in sei mesi ero riuscito a ritrovare tutto quello che avevo perso. Famiglia, lavoro, patente. Mia moglie, sempre con nostro figlio per mano, tornò (facciamo programma assieme).

Continuavo a frequentare spesso le riunioni di A.A., e nel Gruppo si parlava sempre di un certo Potere Superiore: io, che non avevo né una fede, né un Dio, mi abbandonai vo-

lentieri al Gruppo, che mi aveva finalmente fatto vivere. Entrando in A.A. io sono rinato, ero come un bambino, un neonato che cominciava da zero.

E ha funzionato. In questa scuola di vita ho imparato a vivere, a cercare la mia vita e infine a trovarla. Mi sono servito del Gruppo degli amici Alcolisti ad ampie mani. Sbagliando a volte.

Il Programma, anche male interpretato, era faticoso, mi pareva che il Gruppo non mi aiutasse. Tante cose non le potevo accettare.

Ora so che avevo interpretato male il Programma, credevo che bastasse leggerlo, e mi sarebbe venuto incontro senza fatica. Non era vero: non bastava leggere, bisognava darsi da fare.

Crescere non è difficile, è faticoso.

È molto faticoso, e anche doloroso scavare dentro noi stessi, cercando ognuno la propria verità, quella spirituale, la più profonda. E che, oltretutto, è tanto grande che se ne vede solo un pezzettino.

Certamente, come ho detto all'inizio, io a momenti ho cinquant'anni e a questa età non

è facile cambiare carattere. Però ho cercato di smussare, di limitare i tanti difetti che avevo, e non credo stia a me giudicare se e in quale misura ci sono riuscito: guardandomi intorno vedo che non è più come prima, che le cose sono diverse, che sono un Vittorio diverso, più trattabile.

A quegli amici che ancora non sono convinti, che sono tentennanti e che dicono: «Ah, io sono solo, per questo non ce la faccio!»; voglio dire che la solitudine non esiste.

A me è successa una cosa gravissima: mio figlio si è ammalato di una malattia spaventosa. A mia moglie e a me è crollato tutto addosso.

Leucemia.

Se non avessi avuto questa fede che ora ho, se, seguendo il nostro Programma, non avessi compiuto insieme a mia moglie questa profonda ricerca, sarei tornato ad allungare la mano al primo bicchiere (è il primo che fa male).

Questa fede, questo Programma, mi danno la forza per andare avanti, per accettare (accettare!) questa cosa che io non posso cambiare, per cui non posso fare niente.

Sono impotente.

Però ho tanti amici, abbiamo tanti amici intorno a noi.

Tanto calore.

Non un vicolo chiuso, non porte sbarrate: son tutte aperte, basta volerlo. E mi viene da dire a questi amici, come a tutti quelli che hanno figli: «Quando entrate in casa, non siate musoni, come a volte sono stato io: godetevi i vostri bambini fin che potete. Dimostrate loro sempre il vostro amore, non domani: oggi, subito; domani potrebbe essere troppo tardi. Mai rimandare, quando si ha la forza per poter andare avanti, quando, soprattutto, ci sono questi amici che, con amore, senza essere stati sollecitati, lavorano per questo».

Ho tanta confusione in testa. Come spiegare, come raccontare quello che è successo? Chiedo aiuto a mia moglie che mi ha seguito fin qui, ma lei allarga le braccia. Non sa, e nemmeno io so.

Eppure una cosa la so: anche per oggi, io non ho bevuto.

E abbiamo la forza di andare avanti per nostro figlio, per quelli che hanno fiducia in noi, per tutti quelli che possono aver bisogno di noi, per noi stessi. Per te, per lui, per me.

Vittorio - Firenze

UN'IDEA DI LIBERTA'

Con A.A. ho affinato l'udito, non posso fingere di non sentire, illudermi di aver capito male.

Stasera è l'amico Bill che parla, apro a caso: «Sia fatta la tua volontà... Se il nostro problema emotivo sembra essere grande... ripeterlo più volte ci mette spesso in grado di aprire una strada fra la rabbia, il timore, la frustrazione e ci permette di rivolgerci all'aiuto più sicuro di tutti».

Anche oggi mi è costato fatica, ma accetto.

È l'esercizio di queste ventiquattr'ore, perché so che ho soltanto quest'oggi per vivere la mia libertà.

Solo oggi per vivere la gioia di amare.

Ad esempio: oggi è stata una giornata no, càpita.

Arrivo al gruppo e sento che il malessere, anziché sva-

nire, mi pesa sempre di più.

Per una buona mezz'ora sono tentata di andarmene, ma mi impongo di star seduta, di ascoltare anche se l'amico sta raccontando la solita storia; vorrei scappare, con l'illusione di allontanarmi da questo malessere che mi sta togliendo il respiro, ma dico: «attenta, l'ultimo anello di una catena di fughe è l'alcool!»

E così resto; irrequieta, ma resto.

E come un ritornello continuo a ripetere: «Signore, concedimi la serenità...», non so quante volte, ma capisco che è arrivato a destinazione quando alzo gli occhi e chiedo la parola.

La fantasia, questa inseparabile e infida compagna, mi aveva tolto, in questi giorni, la terra da sotto i piedi.

Sentivo che stavo per decol-

lare, ma era così gradevole, così dolce... mi ci sono abbandonata.

E a bordo c'erano tutte le illusioni, i desideri, le emozioni, un equipaggio di fantasmi.

M'è andata bene, sono atterrata in A.A.

Lineare, illuminata; solida, era la pista che mi ci voleva.

Mi è costato rinunciare, ho sofferto abbandonando quella cabina di sogni, ma ora mi sento un po' più libera.

Soprattutto libera dalla convinzione di essere perennemente in credito con la vita.

Con A.A. ho imparato a fare spazio dentro, dove i desideri si accalcavano fino a togliere l'aria; a fare ordine dove un'idea falsa di libertà aveva ammassato delusioni e amarezze; a fare silenzio dove il caos di richieste e pretese mi impediva di sentire qualsiasi voce.

Roberta - Treviso



«...quando, ora e più avanti, noi possiamo fare le scelte giuste senza coercizione o conflitto, allora abbiamo la prima visione di cosa sia la libertà perfetta nella volontà di Dio».

(Da «come la vede Bill»)

HO PARTORITO LA MIA SOBRIETÀ



Ho partorito la mia sobrietà. Ora capisco la donna che porta in grembo una creatura. Come lei ho avuto la gioia di crescere la mia sobrietà. Nella mia gestazione ci sono state molte minacce di aborto ma con l'aiuto del gruppo ne sono sinora uscito sempre vincitore; solo, ma sempre vincitore. Solo, intendo senza la mia Alanon mai nata.

Non fa nulla! Ho i miei bambini Davide e Marzia e voi amici che non mi avete mai giudicato sperando sempre in un domani che non sarebbe mai arrivato sino a che io non lo avessi voluto con tutta l'anima e il corpo. Fino a che non avessi voluto rinunciare all'alcool, tiranno ingiusto e menzognero, fata Mor-

gana che ti fa credere la vita tutta rosa, surrogato del midollo che molto probabilmente era assente in me. In tutta onestà debbo dire che non rinnego la totalità del mio passato, perché è riuscito a farmi capire tante cose e a forgiarmi. Per chi come noi ha visto l'inferno costellato di brutture, il vivere sobrio è un rinascere, un tornare a vivere non solo fisicamente, ma anche e principalmente spiritualmente.

È bellissimo ritrovare quella spiritualità che per tanti anni ho calpestato, deriso, negato ma che, anche se allo stato latente e ignominiosamente soffocata, era lì onnipresente e pronta al più piccolo cenno per risorgere, parafrasando Petrolini, «più bella e più

grande che pria» e fare da valido supporto alla ritrovata stabilità fisica.

Benessere psichico, fisico e spirituale quindi è un trittico inscindibile tramite il quale e solo grazie al quale si può dire che sto vivendo a pieno la mia resurrezione. Sto vivendo una dimensione nuova, rifiorisce in me un sentimento che credevo morto e al quale avevo giurato a me stesso di non porgere più orecchio. Amo, grazie anche di questo A.A. che mi ha indirettamente permes-

so di conoscere Mirella. Grazie A.A. per avermi saputo infondere fiducia in me stesso facendomi capire che potevo vivere una vita normale anche con la mia malattia. Grazie a te, Mirella, che hai saputo capire tutte le mie angosce, grazie per l'amore e la fiducia incondizionata che riponi in me, anche tu come i miei amici in A.A. non mi hai giudicato, mi ami come sono ed è stupendo tutto ciò. Grazie di esserci.

Grazie di esistere A.A.

Walter - Roma

Sesta tradizione. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile e organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.



*Perché non costruiamo una clinica per alcolisti?
Il gruppo ha un mucchio di soldi in cassa...*

ECCE HOMO NOVUS

A questo mio proposito terrò fede: scrivere così come sono solito parlare nel gruppo. raccontando a me, «questo sconosciuto» sbarazzino e serio, più quello che sento, meno quello che penso, proseguendo idealmente con voi quel colloquio che ho iniziato con me undici mesi fa nel gruppo.

Per lo stato civile mi avvicino inesorabilmente allo soglia del 51° anno d'età; per lo stato spirituale comincio a muovere i primi passi: ho appena 11 mesi.

Questa seconda età mi è più congeniale: come in tutti i bambini che si rispettano, essa comincia a rivelarsi con una freschezza d'animo insospettata e una vitalità interiore che serenamente non mi dà tregua. Sarò un bambino sano.

È questa seconda età che mi impedisce realisticamente di usarvi violenza quando s'insinua in me la ribellione contro tutto quel-

lo che è stato partorito di fresco e quando la rabbiosa impazienza mi porta donchisciottesca a rimuginare tormentosamente che in 51 anni avrei potuto fare di più se avessi distrutto meno! Penso ai cocci rotti.

L'altra età invece, con il suo prezioso bagaglio di sadismo e prevaricazioni, fa sì che io non sia condannato a rivivere il passato: non devo perciò scordarmene perché mi è altrettanto importante, per quanto mi faccia soffrire ancora.

Ora ripercorrerò con la memoria fresca quell'arco di tempo, peraltro non lungo, da quando approdai per la prima volta a Via del Teatro Valle, fino a oggi.

Non devo ripensarci bene per ricordarmi il profondo senso di vergogna per strada che mi portava a voltarmi continuamente indietro (e se qualcuno mi ricono-

scesse? Come mi sono ridotto!), le scale buie e strette, la luce a scatto, che improvvisamente si interrompeva, faceva piombare l'anima mia lacerata dall'angoscia e dalla solitudine senza fine in baratro ancora più profondo.

Mentre mi arrampicavo per quelle scale la mia fantasia galoppante ingigantiva a dismisura quel rottame di umanità derelitta assortita, differente solo per il grado di abbruttimento, che sicuramente avrei trovato.

Niente di tutto questo, invece. Ancora una volta mi dovevo sbagliare. Gente dall'aria allegra, molto cordiale e serena. Nulla, neanche l'aspetto esteriore tradiva i loro trascorsi di «viziosi».

Cominciai a sospettare la farsa della serenità che costoro stavano inscenando a mio uso e consumo: solo i motivi non mi erano ancora noti; ma li avrei saputi presto, perché non ero proprio sprovvisto, mi dicevo.

In un'atmosfera di suggestione collettiva, almeno così mi appariva allora, parlavano con molta disinvoltura di alcolismo come di malattia, di ricoveri, di primi bicchieri, mi davano il benvenuto e poi raccontavano tutte storie vergognose, ma senza vergognarsene mai abbastanza e questo mi appariva strano e sospetto.

Tutto mi appariva così poco «scientifico», approssimato, senza il barlume di una teoria più

credibile. Tutti indistintamente però parlavano senza agitarsi troppo.

Mi toccava però il calore umano che emanavano, la cordiale accoglienza riservatami: questa sì mi appariva sincera, affranto com'ero da una infinita solitudine. Insomma mi ci trovai bene e continuai ad andarci, nonostante la contraddittorietà delle mie sensazioni che mi portavano ad assumere un atteggiamento di sospettoso distacco, prendendo intanto quello che questo strano convento passava: tanto affetto.

Ero l'ultimo arrivato e, come tale, il polo dell'attenzione di questi nuovi amici. Mi piaceva essere vezzeggiato, lo confesso. Ricordo la mia rabbia malcelata quando venni «degradato» a penultimo a addirittura terzultimo, quando vennero due nuovi.

Mi incuriosivano le storie di tutti, avvertivo un senso di pietà per certi destini segnati dall'alcolismo, non mi identificavo però in nessuno in particolare perché ero profondamente convinto della «particolarità» del mio stato. Esso era contrassegnato dalla mia autosufficienza, dal cinico disprezzo verso gli amici, quando avvertivo, con la mia sensibilità al limite del patologico, che essi sommessamente e con molto garbo dissentivano dalle mie «dotte» trattazioni che scaricavo addosso a loro dal mio pulpito.

Oggi sono loro infinitamente grato per lo spirito di pazienza, tolleranza che mi mostrarono sin d'allora; solo così ebbi a poco a poco la forza di denudarmi spontaneamente della corona di narcisismo di cui io stesso ero vittima e prigioniero. Imparai dopo a balbettare il linguaggio del cuore, prima timidamente, poi sempre più deciso, senza vergognarmene, proprio come facevano loro, i miei nuovi amici.

Non simulavo più né tentavo di appagarmi con delle risposte «razionali». I risultati erano negli altri e si toccavano con mano.

Prima a denti stretti, poi con riserva, poi ancora a tempo determinato ammisì di essere alcolista e finalmente arrivò la capitolazione totale, quella terribile incisione nella mia anima e nella mia carne. La rabbia fece posto, prima di quanto immaginassi, a un senso di sollievo e liberazione che non avevo mai provato.

A pieno titolo, anche se le schegge del piedistallo da cui ero rovinosamente precipitato mi ferrivano ancora, mi trovai affratellato irrimediabilmente al destino degli altri, ricambiando l'affetto che avevano serbato per me: ero solo parte di un tutto, non più «più uguale» ma uguale, come gli altri.

Si erano verificate delle pregiudiziali importanti perché potessi vivere la disfatta del passato come l'inizio di una nuova vita. Dovevo

stare in ginocchio sulle ceneri del mio passato.

Tralascierò di descrivere le sofferenze, facilmente immaginabili, di chi, all'apice di una fulminante carriera, abituato a muoversi con disinvoltura in certi ambienti, esaltato dal potere fino al delirio, si trova di botto senza lavoro: l'alcool, anche quando non se ne avverte l'odore e non stravolge i tuoi tratti fisici, scava tracce indelebili nella tua mente. sconvolgendo il tuo modo di sentire e di pensare e senza avvedertene la tua vita procede ormai su un piano inclinato che ti porterà ineluttabilmente a precipitare nel baratro della disperazione più nera.

Per ciò che è la «morale corrente» che attribuisce a soldi, potere e prestigio, auto di classe, l'unico significato di vita vivibile, ero un uomo finito, da rottamare. E io condividevo pienamente tale morale che ormai mi vedeva definitivamente perdente su svariati fronti.

Bere per dimenticare di sé, bere sino alla feccia, vagheggiando ormai il sogno della propria definitiva soppressione fisica che però stenta a venire con il suo carico che si crede liberatorio e ti toglie così anche l'ultima responsabilità di non dovere più pensare. Anch'io dovetti implorare che venisse allontanato da me questo calice amaro, visto che venivo condannato a vivere ancora.

Il rumore della vita che mi pul-

Se tu scegli la vita,
la vita
ti sceglierà

Confucio



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 2

MARZO-APRILE 1987

Primo anno in Al-Anon

Non conoscevo ancora i gruppi Al-Anon ed ero una donna in preda alla disperazione per qualcosa che aveva colpito la mia famiglia.

Avevo diviso i miei quaranta anni con un padre e un marito alcolisti, non sapendo che l'alcolismo è una malattia e non un vizio come io credevo; avevo lottato invano per tanti anni senza risultato, non avendo più forza e fiducia in me stessa cercai di affidare la mia

vita e i miei problemi a Dio, pregandolo di aiutarmi perchè ero stanca, ma lo feci in maniera sbagliata.

Ben presto mi accorsi che Dio mi abbandonava, perchè io chiedevo senza dare niente in cambio. Non vedevo nessun miglioramento; giorno dopo giorno l'odio invadeva la mia anima mentr gli chiedevo se era giusta la sorte che mi aveva riservato. Io volevo la mia felicità a qualsiasi prezzo, vo-

levo la giusta ricompensa alla mia sofferenza, volevo tutto e subito non curandomi dei sentimenti altrui; dove io passavo tutto moriva, perchè al mondo c'ero solo io che soffrivo; cercavo di farmi commiserare dagli altri e passavo per una brava persona, quella che da sola risolveva tutto. Stanca di vivere così cercai aiuto ed ebbi la fortuna di conoscere il gruppo Al-Anon.

Entra con tanta speranza di poter fare qualcosa per migliorare me stessa e per cambiare il modo di vivere. Trovai le persone giuste in Al-Anon con gli stessi miei problemi ma ora superati e in pace con se stesse. Dalle loro esperienze imparai a vivere bene un giorno alla volta: cominciai ad amare il gruppo in modo speciale, perchè con loro avrei dato una svolta alla mia vita.

Piano, senza fretta accettavo di essere impotente di fronte all'alcool e accettavo l'alcolismo come una malattia, modificavo i miei atteggiamenti verso l'alcolista. Anche lui partecipava alle riunioni di A.A.

Dopo ogni riunione mi sentivo sempre più forte nel mio recupero e la preghiera della

Serenità mi aiutava fino alla successiva riunione.

Cominciai a fare l'inventario di me stessa. Riconobbi i miei difetti, cercai di riavvicinarmi con tanta umiltà al mio Potere Superiore.

Capii allora che io, in buona fede, avevo sbagliato perchè non avevo usato il buon senso e l'intelligenza, cioè quelle qualità positive che ogni essere umano ha dentro di sé.

Al-Anon ha cambiato la mia vita. Vivo oggi una nuova vita.

Accetto tutte le cose che non posso cambiare, so apprezzare tutto quello che la vita ogni giorno mi regala, riesco a rendere splendente anche la giornata più nera che mi si presenta: ora sono serena.

So che ho ancora tanta strada da percorrere, con tante insidie e problemi; se cammino a fianco del mio gruppo mettendo in pratica quello che il programma mi suggerisce, niente mi spaventa.

Vivendo in questo modo il programma, trasmetterò il messaggio ai nuovi venuti con serenità.

Rosetta

Gruppo Euganeo - Abano Terme

Questa è la vera felicità

Dio, ti ringrazio infinitamente di questa grande prova.

Adesso e solo ora, ho capito i perchè di tante sofferenze.

Non avrei mai imparato ad «amare» veramente mio marito se non lo avessi prima perduto.

E solo quando si riesce ad accettare umilmente i limiti e le debolezze di ciascuno di noi, si può accettare la vita con tutti i suoi problemi e viverla serenamente confidando in Dio. Questa è la vera felicità, se una persona sa accettare se stessa, sa accettare anche gli altri, e pur avendo i problemi più grossi, essere ugualmente serena, vivendo ogni giorno con più speranza e fiducia.

O Dio, solo ora dopo aver sofferto, posso dire che sono cresciuta, mi sento un'altra, questa esperienza finalmente mi ha fatto maturare, mi ha fatto capire il vero significato della vita, il vero senso dell'amore, mi ha fatto scoprire orizzonti nuovi. Adesso nes-

sun fine è uguale a se stesso, ma ogni fine ha un suo scopo ben specifico per se stessi e per gli altri.

Se mio marito avesse smesso di bere un anno fa, io non sarei stata pronta ad accettarlo, perchè non avevo ancora capito tutto questo; ma per nostra fortuna Dio sa cosa è bene per ciascuno di noi: nel momento che lui ha smesso di bere, anche io ero pronta a capire.

Ti ringrazio ancora infinitamente, o Dio, per tutto questo, per avermi dato un marito alcolista e un gruppo per farci rinascere.

Se uno non accetta i propri limiti non potrà mai capire quanto sia meraviglioso ricominciare.

Signore, tu solo conosci l'ora e il momento adatto per ogni cosa, dai la forza e il coraggio di aspettare e sperare a quanti te lo chiedono.

*Liliana
Legnago - Verona*

Vorrei parlare esclusivamente di me, ma non so se ci riuscirò, dato che per parecchi anni ho vissuto in funzione dell'alcolista e solo per lui. Mi è stato molto difficile pensare un pò a me; non ho più risentimenti, ma il passato fa parte di me, della mia vita, non potrò mai cestinarlo. In passato mi sono lasciata molto giostrare dall'alcolista, vivevo in funzione della sua giornata, credevo a tutto ciò che mi diceva, egli si era appropriato della mia ingenuità, del mio carattere debole e insicuro.

Mio marito da buon alcolista aveva capito di aver sposato la donna della quale poteva fare ciò che voleva.

Nonostante tutto ciò gli volevo un gran bene e lo perdonavo sempre.

Però gli anni passavano e io piano piano mi stavo spegnendo, mentre il problema si aggravava sempre più; volevo salvarlo a tutti i costi ma mio marito mi rifiutava, ci furono liti tremende perchè io lo tormentavo, lo vedevo peggiorare giorno dopo giorno e io assieme a lui. In questo vortice che ci trascinava sempre più giù, non pensavo per niente a me e coinvolgevo anche le mie

Il ser dopo la t

figlie; sbagliavo terribilmente, ma agivo in buona fede, facevo tutto ciò per lui, per aiutarlo. La vita era diventata impossibile; ho cercato aiuto con tutte le mie forze, nonostante tutto non mi arrendevo, ero disperata, sconfitta, angosciata. Per la mia volontà di aiutarlo mi accollavo tutte le colpe e mio marito era ben felice di ciò; vi potete immaginare la lotta che c'era dentro di me, la tristezza, la disperazione, il sentirsi soli e inutili, non vedevo più vie di uscita a questa tremenda situazione, ora mi auguravo solo di morire; mio marito non lo riconoscevo più, avevamo entrambi toccato il nostro fondo. Cercavo ancora aiuto inutilmente, mentre lui era indifferente a tutti; affermava anzi che poteva smette-

reno empesta

re di bere quando voleva, io per lui ero la tragica, quella che si faceva commiserare.

Ogni giorno ormai tra me e lui c'era battaglia e ormai io ero l'ultima persona che avrebbe potuto aiutarlo, anche se mi era difficile ammettere ciò.

Più tardi ebbi la fortuna di conoscere il Gruppo; mi ricordo ancora la prima sera quando sono entrata in quella stanza, timida e paurosa, affaticata, con un grosso bagaglio sulle mie spalle, ma ancora decisa di poter essere di aiuto; quell'amore odio che avevo in me mi davano ancora forza e speranza. Al gruppo trovai due persone che mi lasciarono subito sfogare, mi guardavano con tanta comprensione e affetto; quelli che io da tempo

andavo cercando. Per me quella sera è stata la mia liberazione, mi sono detta finalmente non sono più sola, finalmente ho trovato una risposta al mio problema.

Dalla prima sera mi sono aggrappata e ho avuto subito fiducia; per me si era aperta, spalancata direi, la porta della salvezza.

Il Gruppo per me è diventato subito una seconda famiglia e a distanza ormai di anni l'entusiasmo in me non è cessato, mi pare di dimostrarvelo. Il cammino è stato lungo per ricostruire la mia famiglia ormai distrutta, tutto ciò mi è costato, ma ora sono abbastanza contenta di me. Ho dovuto ricostruire la mia persona la quale non sapeva più chi era, che si considerava solo in modo negativo, ma con l'aiuto del programma e dei miei amici del gruppo, almeno in parte, ce l'ho fatta. Mi sento abbastanza realizzata e cresciuta, sono stata lenta nel recupero però e devo ringraziare il gruppo per la costanza avuta nell'aiutarmi e nel seguirmi. Non è stato facile devo ammetterlo guardarmi dentro e ammettere i miei errori; è molto più facile notare gli sba-

gli nel comportamento altrui e farli notare.

Dopo la sobrietà, vedendo mio marito camminare con le proprie gambe mi sono ancora una volta sentita fallita, volevo cambiarlo in molti punti che a me non andavano, ma pian piano con il programma ho dovuto modificare me stessa per vivere meglio e dare serenità in famiglia. Avevo trasmesso tanta tristezza e malumore in famiglia alle mie figlie che per molto tempo mi sono sentita in colpa; ora non più; sono riuscita a superare ciò, sempre grazie a tutti voi.

Una cosa che mi sta molto a cuore da dire ai nuovi amici è di avere tanta fiducia e costanza nel gruppo, il problema non si risolverà subito ma il familiare riuscirà a vivere meglio vicino all'alcolista; se ce l'ho fatta io ch'ero ridotta un rottame ce la farete senza altro tutti voi. L'augurio che vi faccio è quello di non arrendervi mai; quelli che hanno la fortuna di conoscere il gruppo in tempo hanno la fortuna di non soffrire e sbagliare come me; impareranno a staccarsi dal problema e a non sentirsi sempre in colpa.

Di riflesso, con questo at-

teggiamento si può aiutare tantissimo la persona che ci sta vicino. Mi sento responsabile e molto disponibile verso il gruppo, non riuscirò mai a dare nella stessa misura in cui ho ricevuto, forse il mio modo di esprimermi molte volte risulta aspro e tassativo: vi chiedo scusa per questo.

Quando sento nuove testimonianze di persone che si stanno appena avvicinando al gruppo vorrei subito dare la medicina giusta per non soffrire, mi coinvolgo molto emotivamente e risuldo anche molto ansiosa; vi chiedo nuovamente scusa per queste mie mancanze.

Ringrazio le mie figlie per la loro collaborazione, ringrazio mio marito per la serenità che ha portato in famiglia con la sua sobrietà; abbiamo ricostruito la nostra famiglia con l'aiuto del Potere Superiore, un giorno alla volta riusciamo a superare tutte le difficoltà che incontriamo; con la serenità tutto risulta più facile.

Vi voglio a tutti un gran bene e vi abbraccio con affetto.

Vostra amica

Lidia - Udine

Mi chiamo Lidia e sono un Al-Anon

Siamo responsabili? Il tema di oggi. A essere sincera, vi dirò che nel periodo vissuto con l'alcolista attivo pensavo di essere veramente responsabile e, per certi sensi lo ero anche stata, poiché ero la guida della famiglia e con le possibilità a mia disposizione, sia di competenza che economiche, pensavo di aver svolto un ottimo lavoro, e in effetti lo era.

Essendo ignorante in materia, avevo un ragionamento e comportamento limitato; questo era così tutto a vantaggio dell'alcolista il quale ne traeva la scusa per continuare a bere.

Rivedere un pò tutto ciò che significava essere responsabili è stato la mia scuola di vita al gruppo AL-ANON. Sono arrivata nel lontano 1979 completamente scarica e demotivata pensando di scaricare il mio peso: l'alcolista, come se fosse stato un pacco postale dicendo: «Ecco tenetelo voi perchè io non ce la faccio più». A questo punto le amiche si sono messe a ridere, e avevano ragione, perchè sentendo le loro testimonianze mi resi conto che io non ero l'unica vittima dell'alcool.

Così un pò alla volta con le esperienze degli altri e le mie messe al confronto, ho cominciato veramente a prendere in seria considerazione cosa significasse essere responsabili. Ho capito che il mio comportamento verso l'alcolista è stato molto egoista, vivendo in funzione dell'alcolista trascurando così me stessa e le figlie, arrecando loro molto danno.

Ho capito che questo mio comportamento non era stato per nulla responsabile. Avevo vissuto per molti anni in famiglia dove la parola che contava era solo la mia perchè nessuno mi contraddiva, nè i miei familiari, nè i parenti, la mia era la sola voce della verità; rivedere tutto ciò non mi è stato molto facile. Ero convinta che una volta recuperato l'alcolista, i miei problemi fossero finiti e, invece questo era solo l'inizio di una nuova discussione impostata sulla ragione di uno e dell'altro, quindi responsabilità reciproche che si sono presentate, quando pensavo che tutto fosse ormai finito. Mi sembrava impossibile l'ammettere che di errori ne avevo fatti anch'io e ne ho continuati a fare; ba-

sti pensare che avevo due diversi comportamenti: in gruppo avevo suggerimenti da dare tutti e a casa non ne accettavo nessuno provocando così la chiusura di ogni dialogo. Le mie abitudini erano le stesse di prima, volevo continuare a guidare l'alcolista perchè non inciampasse, non rendendomi conto che quella che inciampava di più ero io. Continuavo a lamentarmi e in gruppo mi avevano nominato «salice piangente». Finalmente sono riuscita a capire che parlavo bene e razzolavo male, avevo così imparato (anche se è stato molto duro) che essere responsabili non significava dare suggerimenti al Gruppo e ordini in famiglia, dovevo smetterla di guardare alle responsabilità altrui ma pensare esclusivamente alle mie e metterle in pratica in tutti i campi della mia vita, come il 12° passo mi insegna.

Oggi sono a dirvi che io sono responsabile solo di me stessa e questa crescita l'ho fatta mediante la

frequenza e la costanza al gruppo, grazie di cuore a tutti voi. A distanza di quasi otto anni i risultati si vedono; c'è ancora molto da fare, ma sono convinta che assieme a voi e con la mia buona volontà e interesse riuscirò a migliorare sempre più.

Oggi posso dirvi che sono contenta di me stessa. Verso il gruppo penso di dimostrare la mia responsabilità con la frequenza, l'ho visto nascere, ho assistito alle sue difficoltà e ai suoi successi. Sarò sempre disponibile e responsabile di me stessa, quando qualcuno chiederà aiuto, in qualsiasi momento gli tenderò la mano con affetto, amore e comprensione, come hanno fatto con me. Ringrazio e bacio tutti, dandoci una stretta di mano con la nostra preghiera della serenità.

*Lidia Al-Anon
Gruppo di Udine*

Due appuntamenti importanti

Roma: 4 e 5 aprile. Via Antelao, 14
Convegno Distretto Lazio-Sardegna, Campania, Calabria e Sicilia.

Milano: 24 maggio. Palazzo Stelline
Convegno Distretti Lombardia e Emilia.

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».



sava attorno fu più forte evidentemente della pace artificiale degli psicofarmaci, fatta solo di stordimento dei miei sensi, se mi decisi ad andare a Via del Teatro Valle. Da lì prende inizio una nuova avventura, che si svolge tutta all'interno del mio io più profondo e mi porterà non proprio delicatamente verso il cammino della fede.

Questo cammino è stato tortuoso e tormentato dai dubbi.

Cercherò ora di scandagliare, anche impietosamente, la strada della rinascita a uomo nuovo.

Caparbiamente arroccato nella aristocratica cittadella della mia autosufficienza, fedele solo al lume del mio intelletto e attaccato, nonostante gli evidenti fallimenti, a una concezione ludica della vita, poco spazio c'era in me per prestare attenzione o fede agli amici del gruppo che parlavano di Potere Superiore, umiltà, tolleranza o addirittura di Dio.

Solo il mio sarcasmo mi dava la forza di sopportare queste farneticazioni svuotate di qualsiasi logica fondamentale e solo nella farsa grottesca trovavo la spiegazione a questo loro risibile comportamento.

Davo insomma per scontato che mentissero tutti spudoratamente o fossero vittime di una suggestione collettiva. Atrimenti avrebbero parlato diversamente o addirittura per niente di «questa faccenda di Dio».

Le «certezze logiche» in cui io sguazzavo con molto autocompiacimento mi precludevano talvolta di avere umana comprensione per dei «derelitti che hanno trovato nella religione un conforto alle loro pene di bevitori smodati».

In realtà queste care persone parlavano di spiritualità e non di religione; per me però era identica cosa, da condannare cioè come superflua.

Mi riaffiorava però alla mente con un certo fastidio quello che in me era rimasto della religione. Poche cose e non certo edificanti:

- la concezione del peccato come fonte nevrotica di sensi di colpa;

- la fede come appannaggio dei diseredati;

- le insipide prediche logorroiche a chi, come me, era solo assetato di piacere e l'attesa sconvolgente della punizione per le continue trasgressioni;

- il cugino prete e libertino;

- le monache della scuola che mi percuotevano sadicamente le cosce, perché ero grande e davo scandalo coi calzoni corti;

- le facce stereotipe di certe Dame, ostinate nel loro farisaico perbenismo a fare carità pelose e prepotenti nella loro spietata ricerca di gratitudine;

- le processioni, maleodoranti di un'umanità sudaticcia e scardinata da anni di servaggio contadino;

– il latino storpiato da sdentate bigotte;

– i preti severi che turbavano anche i miei sonni con la minaccia delle fiamme dell'inferno;

– la mia goffagine e i miei sandali slabbrati, stile dopoguerra;

– il giorno della mia Comunione e Cresima; la penna stilografica in regalo che trasudava inchiostro a voluttà, meno che per scrivere.

Bastava la metà di questi penosi quadretti per farmi rivoltare lo stomaco.

Insomma la religione e quindi Dio erano stati seppelliti nel recinto della mia lontana memoria e lì sarebbero rimasti.

No, anzi, mi sarei ricordato di Dio solo quando sarei stato per morire (anche questo presumevo di sapere in tempo!) «perché non si sa mai». Allora, solo allora Lo avrei invocato perché mi preservasse da eventuali fiamme dell'inferno.

Non sarebbe stata certo la mistica suggestione o il verticalismo spinto delle cattedrali gotiche nella amata Germania a ricondurmi a vivere «spiritualmente»: sapevo fin troppo bene che le sensazioni sublimi che provavo nell'ascoltare lì la musica sacra erano un piacere squisitamente estetico.

Del resto «sapevo» anche che in queste stupende cattedrali non dimorava Dio, perché era definitivamente morto e relegato nella notte dei tempi dei miei ricordi

infantili e da lì avevo deciso che non Lo avrei più resuscitato.

Sapevo anche che il quotidiano mi si poneva con il suo carico di brutalità, dolore, volgarità, spietato arrivismo e ingiustizie, e allora non c'era diritto di cittadinanza per un Dio buono e giusto in questo mondo.

La fragilità della mia struttura psichica poteva parare questa immensa valanga di dolore solo frapponendovi, finché possibile, arroganza, disprezzo e strumentalizzazione dei miei simili. Del resto la religione mi avrebbe costretto a vivere in maniera troppo irrealisticamente eroica secondo modelli che io aprioristicamente rifiutavo e delegavo ad altri, i «diseredati». Tanto valeva non pensarci più.

Andavo ancora più in là: non solo non credevo io, ma ogni occasione mi era buona per dileggiare perversamente quelli che avevano la fede, madre compresa. Insomma non vivevo e non lasciavo vivere!

Allora, erano gli anni '70, non bevevo e non potevo certo immaginare che proprio attraverso il calvario del mio alcolismo, datato anni '80, sarebbe arrivato il giorno della resa dei conti, il giorno del giudizio, se volete.

Ora so perché chi ha dimestichezza con la religione dice che il peccato ha un potere di convincimento maggiore che non la virtù.

Solo, catapultato dall'oggi al

domani nella amorfa falange dei disoccupati, con la struggente nostalgia del prestigio che il mio alcolismo aveva frantumato, piagnucoloso e beffardo, abbruttito e stanco di vivere, con una ribellione atavica contro la sofferenza: più o meno così arrivai nel gruppo.

Dovettero passare svariati mesi, fatti di un alternarsi di sofferenze sistematicamente rifiutate e di sogni desti di infantile speranza, prima che mi convincessi che era bene fare un taglio netto con il passato, glorioso o inglorioso che fosse, e accettare il mio nuovo stato, ricominciando da capo.

I miei difetti di carattere? Quelli li avevo raccontati qualche decennio prima al mio psicanalista e non c'era proprio bisogno di scomodarli per darli in pasto a degli incompetenti irriducibili!

Mi riconoscevo però, senza troppo sforzi, crudele e debosciato! Tutto qua. Il resto lo avevano fatto «gli altri». Preda di questa certezza non riuscivo a spostare di un millimetro il mio immobilismo interiore.

Rabbia, ribellione, paura, desideri di autodistruzione, punire gli altri e me stesso del mio irreversibile declino, il vivermi come estraneo a me stesso, fagocitato dalle mie contraddizioni, lacerato dai sensi di colpa, ridotto ormai in uno stato da cui non si ritorna più con mezzi umani, psicoterapia compresa.

Questo era il mio familiare mondo di allora. Oggi mi separa un anno luce da questo. Lo spazio di un ricordo non rimarginato.

Fu la sofferenza immane a spingermi in braccio alla fede.

Mi sorpresi a invocare, a pregare Iddio convulsamente, e ciò si accompagnò a un senso profondo di vergogna per questa mia ulteriore insensatezza. Non avevo più niente da perdere, la grandiosità di me si era deleguata dolorosamente, per cui a me «derelitto» non restava che pregare. Di fede non si poteva certo parlare: era piuttosto un atto convulso a cui mancavano, per trasformarlo in fede, pregiudiziali tanto importanti.

Dovetti prima smettere di bere e di prendere tranquillanti (lo feci contemporaneamente).

Verificai sulla mia pelle la resa senza condizioni che deriva dal 1° Passo. Capitolazione totale, soprattutto nella piena convinzione che la mia vita era divenuta incontrollabile.

Ne seguì un senso di sollievo interiore, dovuto alla presa di coscienza che la mia impotenza, la mia debolezza si trasformava paradossalmente nella mia forza. Non dovevo più lottare contro l'alcool. Ero battuto. Tanto valeva non agitarsi.

Lo stesso tipo di atteggiamento lo applicai analogicamente con me stesso, oltre che con l'alcool.

Accettai la mia disfatta sul fronte del lavoro, della famiglia e mi accorsi che, meno mi ribellavo interiormente, meno gravoso mi appariva il fardello della mia sofferenza.

Constatai che c'era una logica in tutto il Programma. Si trattava solo di capirne il nesso e di trovare la forza di applicarlo. Se dunque dalla capitolazione del 1° Passo travevo la convinzione che la mia volontà era comunque insufficiente per uscire vincitore dalla mia disfatta e che da solo quindi non avrei potuto risolvere né la mia dipendenza alcolica né tantomeno tutta la mia vita, allora dove trovare le forze necessarie? Cominciai a pensare che la soluzione andava comunque trovata *al di fuori di me*.

Scartai l'idea del gruppo A.A.. Concetto troppo restrittivo.

Era già penoso «dipendere» dal gruppo.

Cominciai così a contemplare l'idea di Dio, di un Dio pensato a mia misura, tutto mio, buono e svincolato dalla religione, chiese e pregiudizi. Uno spirito buono insomma a cui potessi confidare le mie pene.

Fu sorprendente constatare che questo atteggiamento interiore, il credere cioè, anche se in maniera embrionale, che solo il mio Dio mi avrebbe potuto far uscire dalla mia situazione di stallo, ebbe come conseguenza quasi imme-

diata una inspiegabile liberazione dall'angoscia.

Attraverso la fede avvenne il primo miracolo della liberazione dalla paura. Per la prima volta cominciai a sentirmi libero. Libero, senza il condizionamento della paura. Avevo realizzato il 2° Passo.

Proseguì per la strada imboccata. La logica consequenziale del programma mi fece intravedere prima e capire poi quale era la base del mio recupero.

Avevo scartato che l'inventario del 4° Passo, da solo, potesse farmi rinascere a nuova vita. Bisognava collocarlo in un'ottica più generale. Questa mi derivò dal 3° Passo, quando finalmente affermai che tutta la mia vita precedente, quella in cui avevo creduto e che rimpiangevo, aveva avuto un senso e cioè di prepararmi alla nuova.

La chiave in cui andava letto tutto il programma era il 3° Passo. Solo affidando la mia volontà e la mia vita a Dio, cercando di penetrarne la volontà, la mia nuova vita aveva un senso.

Cercai di capire cosa fosse la volontà di Dio. Nella misura in cui distruggevo il vecchio io, ne nasceva uno più piccolo, di una dimensione più realistica.

Nel cuore di questo piccolo, c'è la coscienza di Dio.

Fausto - Roma

IL CAMMINO

della



Era quello di guarire dall'alcolismo; volevo smettere di bere, ero stanco di guardarmi allo specchio e di dirmi non ti vergogni di vedere come ti sei ridotto, gonfio, gli occhi gialli, rossi. Non facevo che rimettere, tremolante, incapace di farmi la barba, paura di affrontare il lavoro, che al mattino partivo per andarci ma che non arrivavo, quando ritornavo a casa dopo poche ore mia moglie era disperata e mi supplicava di smettere di bere, io le rispondevo che l'indomani avrei smesso ma un domani che non veniva mai, dentro di me mi dicevo di essere un uomo sfortunato uno segnato da Dio malgrado che fossi senza fede, quando stavo male

andavo a cercarla anche in Chiesa speravo che ci fosse un potere che mi aiutasse ma quando uscivo ritornavo a bere, fino a star male e ricoverarmi e ne ho fatti parecchi di ricoveri, però in ospedale mi sentivo protetto perché in ospedale riuscivo a non bere e avrei pagato che sã che cosa pur di continuare a non bere. Quando uscivo sapevo che ero in pericolo e mi cautelavo stando in casa a fare la convalescenza e quando ritornavo al lavoro lo facevo con il mio amico fedele alcool.

Un giorno un medico cui avevo chiesto aiuto mi fece conoscere una persona che aveva il mio stesso problema e che stava tentando di uscir-

SPERANZA



ne e che aveva bisogno di parlarmi per poter mantenere la sua sobrietà. Da quel giorno sono andato in A.A. e ho iniziato a non bere: solo 24 ore, ma volevo continuare a non bere e ho iniziato questo cammino e imboccato una strada lunga, illuminata, senza fine, con i suoi ostacoli da sormontare.

Per me la cosa più importante era quella di andare al Gruppo perché ogni qualvolta che andavo era una boccata di ossigeno, una flebo di sangue, avevo trovato la clinica che mi aiutava a guarire; cercavo fin dai primi tempi di essere utile al gruppo facendo qualcosa e soprattutto su me stesso, cercavo di cautelarmi

anche col mangiare (avevo scoperto che mangiando in bianco avevo meno voglia di bere) e soprattutto lavorando al quarto passo per vedere i miei difetti e mi ero accorto di essere, di volere ma non ero in grado di fare queste cose e ho cercato di limitarmi a fare quello che ero capace e di farlo nel migliore dei modi, in modo che il mostro dentro di me continuasse a dormire, sempre pronto a scatenarsi. Oggi sono anni che non bevo e ho trovato la mia felicità lavorando sui valori che mi sono rimasti: il lavoro, la casa, la famiglia.

E sono sempre pronto ad aiutare chi soffre.

Giuseppe - Parma

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

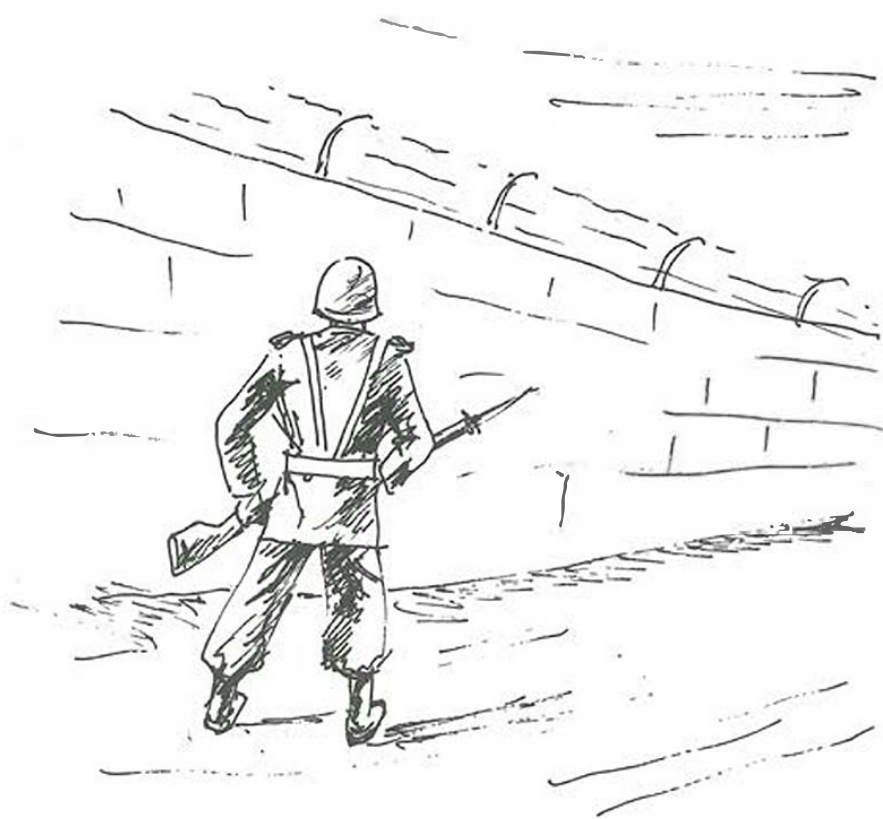
IL NOSTRO SERVIZIO SEGRETO

O IL 10° PASSO

Il 10° è uno dei passi di mantenimento, di conservazione. Il suo scopo è di ricordarci che i difetti che abbiamo riconosciuto di avere – e cioè l'egoismo, la disonestà, il risentimento e la paura – sono ancora dei problemi che incontriamo ogni giorno: e rimangono una gravissima minaccia alla nostra sobrietà. E allora A.A. suggerisce un inventario quotidiano per scoprire in tempo sentimenti e pensieri che possono diventare pericolosi: il 10° Passo è quindi indispensabile alla nostra sobrietà.

L'uomo è naturalmente instabile e mutevole: noi siamo in continuo divenire e cambiamo di ora in ora. Il 10° Passo serve appunto a controllare il nostro stato mentale e spirituale. Ed è attraverso questo passo che noi cerchiamo di evitare le amare e tremende esperienze inevitabili quando l'egoismo e la egolatria tornano a dominarci.

Il 10° Passo è una specie di Servizio Segreto, di super Intelligence Service che scopre i nostri difetti classici anche quando si camuffano e si na-



scondono: l'egoismo, per esempio, si nasconde spesso in uno stato d'animo di compiacenza, di noia, di superiorità.

Questi difetti sono motivo di grave pericolo per noi, hanno molto a che fare con il nostro alcolismo e possono riportarci alla follia alcolica.

Il 4° Passo ci ha provveduto di un inventario che ha servito allo scopo preciso di farci conoscere i difetti che avevano reso la nostra vita ingovernabile. La necessità del 4° Passo è diventata ovvia man mano che noi abbiamo aggiunto

nuovi giorni alla nostra sobrietà. Senza un 4° Passo ben fatto sarebbe stato impossibile ogni progresso in A.A..

La presa di coscienza dei nostri difetti e la loro progressiva eliminazione e la pratica quotidiana del Programma A.A. hanno completamente cambiato le nostre vite e i nostri rapporti col mondo che ci circonda. Abbiamo infatti riconquistato rispetto e fiducia, conosciuta un po' di pace e di serenità, di sicurezza.

Ecco, il 10° Passista a guardia, a sentinella di questo progresso,

se noi appunto continuiamo a fare il nostro inventario.

Ma, come si diceva prima, i nostri stati d'animo, sentimenti, comportamenti variano, mutano: i fondatori di A.A. lo sapevano per esperienza diretta. Sapevano che i vecchi difetti di carattere potevano riapparire camuffati. Perciò il controllo giornaliero per evitare che vecchie abitudini, vecchi pensieri riemergano in noi pericolosamente.

Il piano di vita di A.A. ci invita a vivere ogni passo. E lo scopo del 10° Passo è non solo di aggiornare quotidianamente il nostro inventario ma di controllare i progressi che facciamo su ogni passo del Programma. Nell'inventario spesso ci può capitare di trovarci fuori rotta: e l'alcolista fuori rotta del programma di A.A. dovrebbe sapere dove finirà.

Se il nostro inventario ci segnala un pericolo si può correggere rotta subito. Cerchiamo di elencare assieme alcune tipiche situazioni pericolose. Noi siamo sicuramente in preoccupanti situazioni di fuori rotta:

1) quando ci dimentichiamo che siamo alcolisti, e che cioè abbiamo un sistema nervoso allergico all'alcool;

2) quando si abbassano i nostri livelli di guardia e il risentimento e l'intolleranza riprendono a dominarci;

3) quando non pratichiamo più l'onestà e l'umiltà;

4) quando diventiamo orgogliosi dei nostri successi in A.A.;

5) quando perdiamo interesse nei nuovi venuti e non facciamo tutto quello che dobbiamo per aiutarli;

6) quando cerchiamo di essere autoritari nel gruppo;

7) quando riappare nella nostra vita la noia;

8) quando veniamo più raramente alle riunioni di gruppo;

9) quando non rileggiamo più il Grande Libro.

Ecco, quando riappaiono questi sintomi siamo in pericolo di bere: sta per riprendere il sopravvento la personalità alcolica. E allora bisogna affermare subito gli antidoti.

E cioè rinnovare immediatamente il nostro interesse in tutto quello che riguarda A.A., perdersi nel Programma, aiutare i nuovi arrivati, approfondire il Grande Libro.

Non dimentichiamo mai che abbiamo solo fermato il nostro alcolismo: non ne siamo guariti.

PER TUTTA LA VITA

Dieci mesi e passa di astinenza, mi sentivo sicuro, tranquillo, il bicchiere di vino, inseparabile compagno di tanti e tanti giorni della mia vita passata, sembrava ormai lontano; poi, una mattina, improvvisamente, quel terribile bicchiere, silenziosamente, emerse nel buio dei miei ricordi, da un mondo di disperazione che credevo ormai dimenticato; riapparve, di nuovo, accanto a me, vivido e splendente, quasi palpabile e sentii, di nuovo, nella gola l'aspro sapore del vino e nello stomaco prima, negli intestini poi e, infine, nei nervi e in tutto il mio essere la sua terribile ebbrezza; per non so quanti interminabili secondi lucidamente pensai che sarei ritornato a bere, che un altro periodo della mia vita, quello in A.A., era terminato e che il maledetto torpore dell'alcool avrebbe ripreso a dominare il mio corpo; la mia

mente, la mia stessa anima.

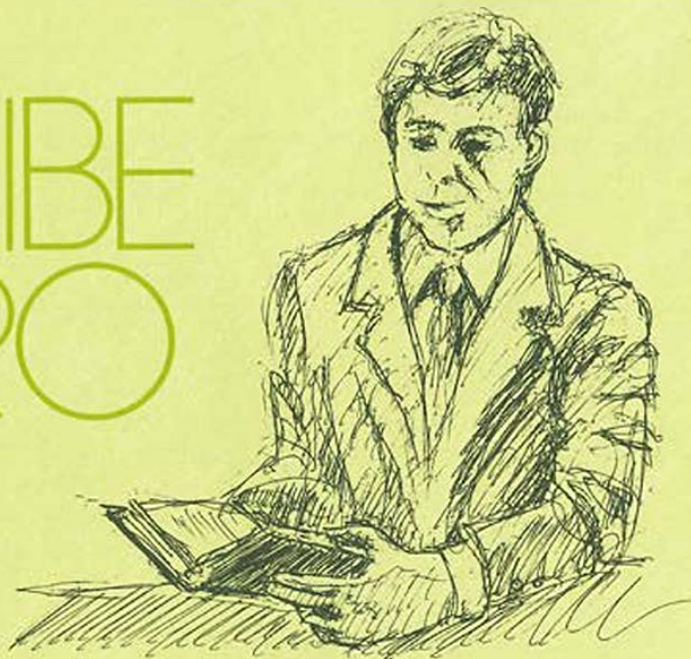
A questo punto la lezione di A.A. si è faticosamente fatta strada nel mio cervello ottenebrato dal desiderio e mi è sorto il dubbio se telefonare a qualche amico A.A.: a Giacomo? A Giuseppe forse? Silvio sarà già arrivato in ufficio? Nel tempo che queste domande attraversarono la mia mente il desiderio (la compulsione come diciamo noi alcolisti) sfumò e il terribile nemico sparì nuovamente nel nulla.

Cosa ho imparato da tutto questo? Che l'alcool sarà sempre pronto a vincermi di nuovo, che in ogni istante della mia vita, fra un anno, o dieci o venti anni, potrà sempre riapparire dalle nebbie di un passato creduto morto e sepolto per rendermi ancora suo schiavo.

In guardia, dunque, Mimmo, sei un alcolista e lo sarai
PER TUTTA LA VITA.

Mimmo - Bologna

LIBE RO



Da sempre ho sentito dire che il bere è un VIZIO; nelle mie terre il vino è un dono di Dio e spesso viene considerato lui stesso un Dio.

Molti sono i detti che contribuiscono a rafforzare questo modo di pensare.

Io stesso per trentadue anni ho condiviso queste convinzioni. Questo modo di pensare mi nascondeva una realtà triste, stavo morendo lentamente e soprattutto senza accorgermene.

Un ricovero ospedaliero volontario non era servito a nulla, dagli esami clinici e psichici

risultava infatti che ero una persona normale, anzi psichicamente risultavo addirittura sopra la media!!!

A quel punto non avevo più dubbi l'ammalata in famiglia era la moglie.

Non ne potevo più di quella vita, doveva cambiare, ero stanco di essere ripreso ogni volta che rincasavo un po' alticcio. (Quand'ero ubriaco del tutto forse aveva ragione lei.)

Decidemmo di farci visitare entrambi da uno specialista; per fortuna quello specialista era un esperto in alcologia.

Mi disse che per il mio pro-

blema non poteva fare nulla, forse Alcolisti Anonimi poteva aiutarmi.

Decisi di provare, entrai in A.A. e per la prima volta da persone semplici e cordiali sentii che l'alcolismo è una malattia; in un attimo le convinzioni che mi trascinavo da trentadue anni vacillarono.

Ma non ero del tutto convinto di essere un alcolista, decisi perciò di smettere solo per prova.

Dopo un mese ebbi la prova che ero un alcolista e soprattutto più ammalato di quel che pensavo: infatti a causa della mia astinenza andai in delirium tremens.

Non sto qui ora a raccontare quei brutti momenti, dico solo una cosa, ricordo che in quell'occasione decisi più fermamente di non toccare più il primo bicchiere e soprattutto che avevo bisogno dell'aiuto di Alcolisti Anonimi.

Dopo qualche tempo che frequentavo i gruppi fui assalito da dei dubbi circa la terapia, pensavo che il fatto che non bevevo più era dovuto all'effetto di un lavaggio di cervello fattomi da persone esperte e che prima o poi questo castello meraviglioso mi

sarebbe crollato addosso.

Fu allora che capii che i Dodici Passi suggeriti da A.A. per essere veramente efficaci, dovevo metterli in pratica in ogni momento e luogo della mia giornata, se veramente volevo star meglio; non dovevano rimanere sterili parole, anche se meravigliose.

Le esperienze degli Amici Alcolisti dovevo farle mie, non solo ascoltarle e misurarle con le mie.

Cominciai a leggere letteratura A.A. e mano a mano che procedevo nella lettura trovavo puntuali conferme di ciò che imparavo in A.A.

Oggi sono convinto che ciò che A.A. mette in comune attraverso le esperienze vive (quelle delle riunioni per intenderci) e attraverso la letteratura, non è altro che l'unica strada che posso percorrere per mantenere la mia sobrietà per altre 24 ore.

Non sono assolutamente una persona condizionata o gruppo dipendente, al contrario, sono una persona libera, libera anche di prendere in mano il primo bicchiere!

Per queste 24 ore non l'ho fatto. Domani non lo so.

Paolo - Volpago del Montello

BUSSAMMO A QUELLA PORTA

Quando sono entrata in A.A. ho aperto quella porta, ho varcato quella soglia senza troppa convinzione. Ero andata dai medici, dagli psichiatri persino da un guaritore. Mi ero fatta innestare chirurgicamente delle pastiglie di antabuse che danno sofferenze durissime a chi si azzarda anche soltanto a prendere un cioccolato al liquore. Nonostante tutti questi tentativi non ho smesso di bere. Il mio modo di bere era diventato, nel tempo sempre più costringente e compulsivo.

Volevo smettere con tutte le mie forze ma non ci riuscivo. Ormai la mia famiglia mi allontanava senza volerlo veramente e con sincero dolore e nessuno sapeva più trovare una strada che giungesse al mio cuore. Mio marito aveva

tentato in tutti i modi possibili umanamente. Era perfino partito all'improvviso senza dirmi dove andava sperando che la solitudine mi inducesse a ripensare alla nostra situazione e a cercare di smettere veramente una volta per tutte. In quei momenti lo odiavo letteralmente. Adesso so che anche lui era un malato, malato per me, per il mio alcool, anche lui aveva contratto il mio male sia pure alla sua maniera.

Quasi 2 anni fa quando mi sono accorta che la mia solitudine era diventata un pozzo senza fondo, che non avevo più amici e parenti contagiati anche loro dalla disperazione dell'alcool ho trovato il coraggio di fare l'ultimo tentativo possibile: sono andata a un gruppo e ho aperto quella por-

ta con le mani ancora tremanti. Mio marito da parte sua entrava nel gruppo degli Alanon che accoglie i familiari, i parenti e gli amici degli alcolisti.

Cominciò la risalita. Tutti e due tentammo di seguire il programma dei 12 Passi. Lui con maggior convinzione io come meglio potevo. E man mano che i mesi passavano anche la mia vita cambiava. Tra me e mio marito era ritornata l'armonia e anche la nostra casa cominciava a ripopolarsi di persone e non di ombre. Non fuggivamo più.

Ho festeggiato il mio quarantesimo compleanno e per me è stato veramente meraviglioso. La sera della vigilia ero in compagnia degli amici A.A. a una riunione di gruppo. Il giorno successivo rice-

vevo telefonate e auguri anche da persone che credevo mi avessero dimenticata. Tra poco ci sarà la festa del nostro gruppo e io con mio marito se Dio vorrà saremo insieme ai nostri compagni di viaggio.

Tutte queste cose, queste piccole gioie, queste conquiste quotidiane, questi sforzi per migliorarci sono venuti grazie a quel po' di umiltà che ci ha permesso di bussare a quella porta, di entrare e di ascoltare chi, prima di noi aveva sperimentato le gioie della sobrietà.

Oggi mi sento come una di quelle piante che vengono credute morte e che invece con un po' d'acqua e un po' di luce tornano a fiorire e fruttificare.

Gabriella - Rovigo

— 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



UN'ISOLA DI PARADISO

Mi chiamo Cinzia e sono un'alcolista.

Oggi 5 gennaio scade il mio primo anno di sobrietà, un 1986 di magnifico recupero, di voglia di vivere, di amare, di ragionare, di decidere e scegliere liberamente senza la dipendenza dall'alcool.

Mi ritengo una ragazza fortunata perché ho deciso di smettere di bere a 23 anni evitando gravi problemi fisici e mentali, ricevendo la forza di continuare nell'aiutare gli altri alcolisti e nel frequentare le riunioni del mio gruppo.

Il gruppo per me è la vita, l'insieme di amici sinceri e sensibili che mi hanno sempre dato suggerimenti preziosi perché hanno sofferto come me e per questo voglio

continuare a crescere con loro.

Vorrei che i lettori di «INSIEME» leggessero un mio pensiero dopo una stupenda serata di gruppo nel ricevere alcune persone nuove sperando che sia comprensibile anche se scritto in metafora:

«Una serata magnifica, una città desiderata, un paradiso sognato, come un'isola deserta, è un sogno sperato del naufrago. I marinai della barca sono tutti salvi, chi prima chi poi, chi con facilità, o molta fatica hanno raggiunto quell'isola tanto ambita. È gran festa quando altri naufraghi giungono, stanchi e si riposano al fresco tepore di questo paradiso. Questa sera è festa! L'isola è colma di terrore e gioia, di pa-

nico e serenità. Sentimenti divini, quasi percettibili al tatto, sensazioni che esaltano l'animo e accrescono l'amore nel cuore dei marinai che anche stasera hanno allungato la mano a tre nuovi naufraghi. Nell'isola paradisiaca l'aria sembra frizzare di serenità, gli occhi dei marinai sono scintillanti come gocce d'oro e gli sguardi si cercano quasi per

trovare conforto e solidarietà. Sono tutti uniti in un solo Essere e insieme emanano una forza d'Amore unica e temibile dal male più terribile.»

Devo la mia vita e la mia serenità ad A.A., per questo il mio «grazie» sarà nel collaborare, partecipare e crescere con gli amici, perché A.A. possa sempre esistere.

Cinzia - Faenza



«Pensi veramente che sia necessaria una così grande ricerca per il tuo primo discorso in A.A.?»

TEMI SU CUI RIFLETTERE

3° Passo – A pagina 50 del Grande Libro si legge: «Lo scopo principale di questo libro è quello di aiutarvi nella ricerca di questa Potenza Superiore a voi stessi che risolverà il vostro problema». L'articolo che comincia a pag. 17 mette in comune con noi il percorso compiuto da Fausto per «ricercare» il suo Potere Superiore: vale la pena soprattutto per gli agnostici (e siamo in tanti) soffermarci a riflettere sulle difficoltà di questo percorso, vale la pena perché il 3° Passo è la chiave di volta del Programma «la chiave con cui v'è letto l'intero Programma».

4° Passo – L'articolo a pagina 6 è prezioso per chi debba ancora affrontare «il quarto Passo della nostra crescita spirituale» (pag. 72 Grande Libro). Quasi tutti i nostri difetti sono analizzati; ridimensionarli, smussarli, e preferibilmente eliminarli è lo scopo del Programma. Il risveglio spirituale che «si ottiene come risultato dei Passi» è il cambiamento della nostra personalità sufficiente a farci accettare «le cose che non possiamo cambiare».

10° Passo – A pagina 28 si parla ancora dei nostri difetti di carattere che possono riaffiorare nella cronaca delle nostre 24 ore: il Programma ci mette a disposizione «un servizio segreto» per avvertirci quando sulla nostra rotta si presentano dei pericoli alla nostra sobrietà. L'articolo descrive parecchie situazioni pericolose. Riflettiamoci. Usiamo le sentinelle della nostra sobrietà.

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