

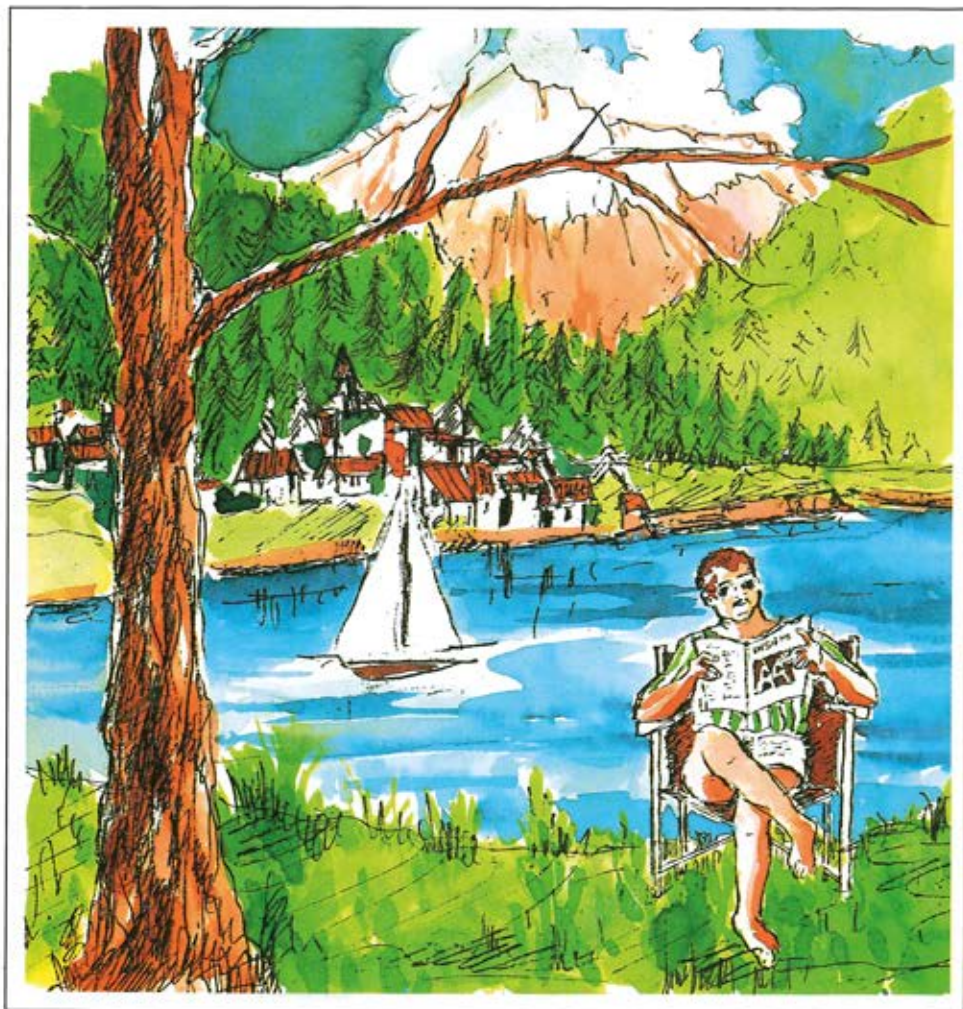
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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

SONO...

SONO...

SONO...

Sono Ella e sono un'alcolista.

Quando sono entrata ero l'esempio vivente della demenza alcolica.

Il numero di telefono in calce al cartello «Se vuoi bere, etc., etc.» avevo dovuto farmelo scrivere dall'infermiere del Centro Psicosociale dove mi recavo regolarmente e regolarmente ubriaca.

Da lungo tempo, forse anni, non riuscivo più a scrivere. Sempre per un lungo periodo, pur avendo smesso di bere, non riuscivo a coordi-

nare una frase nella mia mente. Ero una larva. Il mio medico disse che A.A. mi aveva salvato la vita.

Piano, molto lentamente iniziai a vivere; dopo mesi potei iniziare, non a leggere, ma a guardare i libri.

La mia storia era penosa, sì, ma non molto diversa da tante altre; e poi, poi non m'importava più.

M'importava solo la lenta pienezza d'essere; e il 4° Passo mi dava questa possibilità. Io esisto, io sono. Sono. Sono un'alcolista, sono un'immatu-



ra, sono..., sono..., sono..., sono un'agnostica. Il mio credo è l'uomo, la mia fede la forza spirituale di ogni individuo. La mia razionalità mi fa parlare di caso e di coincidenza.

Solo che, solo che oggi sono turbata; sono turbata perché non sono tanto ottusa da poter parlare di coincidenza.

Oggi sono qui a Rimini per

la 3ª Conferenza dei S.G.I., per servizio. Oggi sono in grado di intendere e di volere.

Oggi è il 1º maggio 1987.

Ieri, ieri quando per la prima volta sono entrata in A.A.; ieri era il 1º maggio 1982.

Questo è Potere Superiore. Con profonda riconoscenza. Grazie.

E. - Lombardia

SCIVOLONI E NATURA UMANA

Pubblichiamo un articolo del dr. William Duncan Silkworth. È stato il medico di Bill, il medico che ha scritto la prefazione al Grande Libro e che per la prima volta ha definito l'alcolismo una malattia progressiva, inguaribile e mortale.

Il mistero degli scivoloni non è così profondo come può apparire. Anche se sembra strano che un alcolista, che ha reintegrato se stesso in un dignitoso posto tra i suoi amici e ha continuato per anni a non bere, possa all'improvviso gettare via la sua felicità e ritrovare se stesso di nuovo nel mortale pericolo di annegare nell'alcool, spesso la ragione è semplice.

La gente è portata a dire, «c'è qualcosa di particolare negli alcolisti. Essi sembrano star bene, eppure in ogni momento essi possono tornare nella loro vecchia vita. Non si può mai essere sicuri».

Questo significa parlare a vanvera. L'alcolista è una persona malata. Col sistema di Alcolisti Anonimi egli migliora, vale a dire, la sua malattia viene arrestata. Non vi è più nulla di impre-

vedibile in lui, più di quanto vi sia di strano in una persona che ha arrestato il diabete.

Sia chiaro, una volta per tutte, che gli alcolisti sono esseri umani. Allora noi possiamo intelligentemente salvaguardare noi stessi dalla maggior parte degli scivoloni.

Sia nei circoli professionali che non, vi è una tendenza a etichettare qualsiasi cosa un alcolista possa fare come, «comportamento da alcolista». La verità è che si tratta di semplice natura umana.

È del tutto sbagliato considerare come loro peculiari molte delle caratteristiche della personalità osservate negli alcolodipendenti. Stravaganze emotive e mentali vengono classificate come sintomi di alcolismo semplicemente perché gli alcolisti ne sono affetti, eppure queste stesse stravaganze

possono essere riscontrate anche tra non alcolisti.

In realtà questi sono sintomi dell'umanità.

Naturalmente, gli stessi alcolisti tendono a pensare di se stessi come a dei diversi, qualcuno speciale, con tendenze e reazioni uniche. Molti psichiatri, medici e terapeuti portano agli estremi la stessa idea nelle loro analisi e cure degli alcolisti. A volte, essi fanno un complicato mistero di una condizione che si ritrova in tutti gli essere umani, sia che essi bevano whisky o latte.

L'alcolismo, come ogni altra malattia, si manifesta in qualche modo singolare. Esso ha un certo numero di sconcertanti peculiarità che differiscono da quelle di tutte le altre malattie.

*L'alcolismo,
come ogni altra malattia,
si manifesta
in qualche modo singolare.*

Allo stesso tempo, molti dei sintomi e gran parte del comportamento nell'alcolismo è strettamente analogo e perfino uguale ad altre malattie.

Lo scivolone è una ricaduta! È una ricaduta che capita dopo che l'alcolista ha smesso di bere e ha iniziato il programma di recupero di A.A. Gli scivoloni generalmente capitano all'inizio dell'in-

dottrinamento A.A., prima che egli abbia avuto tempo di appren-

*Lo scivolone è una ricaduta!
È una ricaduta che capita
dopo che l'alcolista
ha smesso di bere e
ha iniziato il programma
di recupero di A.A.*

dere abbastanza della tecnica e della filosofia di A.A. e che queste gli abbiano dato un solido equilibrio. Ma gli scivoloni possono anche capitare dopo che un alcolista è stato membro di A.A. per molti mesi e anche parecchi anni, ed è in questi casi, soprattutto, che uno trova una marcata similitudine tra il comportamento dell'alcolista e quello delle «normali» vittime delle altre malattie.

Avviene in questo modo: quando un malato di tubercolosi si riprende sufficientemente per essere dimesso dal sanatorio, il medico gli dà accurate istruzioni circa il modo di comportarsi quando tornerà a casa.

Egli deve bere molto latte, astenersi dal fumare. Egli deve obbedire a regole severe.

Per parecchi mesi, forse parecchi anni, il paziente segue le direttive. Ma come le sue forze aumentano ed egli si sente completamente ripreso, egli diviene svegliato. Può arrivare la sera in cui

decide che può stare alzato fino alle dieci. Quando fa ciò non accade nulla di spiacevole. Presto trascura le indicazioni che gli sono state date quando ha lasciato il sanatorio. Alla fine ha una ricaduta!

La stessa tragedia può verificarsi nei casi di malati di cuore. Dopo un attacco, il paziente viene posto in uno stretto programma di riposo. Impaurito, egli naturalmente segue ubbidientemente le direttive per lungo tempo. Egli, pure, va a letto presto, evita le attività fisiche quali salire le scale, smette di fumare e conduce una vita spartana.

*Presto trascura
le indicazioni che
gli sono state date quando
ha lasciato il sanatorio.
Alla fine ha una ricaduta!*

Alla fine, tuttavia, arriva un giorno, dopo che si è sentito bene per mesi o per parecchi anni, che sente di aver riacquisito le forze e anche di non avere più paura. Se un giorno l'ascensore è fermo per un guasto, egli sale tre rampe di scale. O decide di andare a un ricevimento, o giusto farsi una fumatina, o prendere uno o due cocktails. Se non derivano serie conseguenze da questo primo al-

lontanarsi dal rigoroso programma prescritto, egli può provarci ancora, fino a quando non subisce una ricaduta.

In entrambi i casi, quello cardiaco e quello tubercolare, gli atti che portano alle ricadute vengono preceduti da modi di pensare errati. Il paziente in ciascun caso razionalizza se stesso uscendo da un senso di realtà pericolosa per lui. Egli deliberatamente ha allontanato da sé la conoscenza del fatto che egli è stato vittima di una malattia seria. Egli acquista eccessiva sicurezza. Decide che non deve seguire le prescrizioni.

Ora questo è precisamente quello che accade all'alcolista, quello che ha smesso, o quello in A.A. che fa uno scivolone. Ovviamente, egli decide di prendere di nuovo un drink qualche tempo prima di quando egli effettivamente lo prende. Egli inizia a pensare in modo sbagliato prima di intraprendere la strada che porta a uno scivolone.

Non v'è ragione di imputare lo scivolone al comportamento dell'alcolista o il secondo infarto al comportamento del malato di cuore. Lo scivolone dell'alcolista non è un sintomo di condizioni psicopatiche. Non c'è nulla di folle in tutto ciò. *Il paziente semplicemente non segue le prescrizioni.*

Per l'alcolista, A.A. offre le prescrizioni. Un fatto vitale, o elemento premonitore, special-

mente per l'alcolista, è un'emozione prolungata. L'alcolista che apprende alcune delle tecniche o dei meccanismi di A.A. ma si lascia sfuggire la filosofia o lo spirito può stancarsi di seguirne la direzione, non perché egli sia un alcolista, ma perché è un essere umano. Regole e regolamenti infastidiscono quasi tutti, poiché sono frenanti, proibitivi, negativi. La filosofia di A.A., comunque, è positiva e fornisce un ampio e prolungato sentimento, un desiderio prolungato di seguirne l'indirizzo volontariamente.

In ogni evento, la psicologia dell'alcolista non è diversa come

la gente cerca di farla apparire. La malattia ha certe differenze fisiche, sì, e l'alcolista ha problemi a lui peculiari, forse, in ciò egli è stato posto sulla difensiva e conseguentemente ha sviluppato frustrazioni. Ma in molti casi, non vi sono più ragioni di parlare di «mente alcolica» di quante non ve ne siano di provare a descrivere qualcosa chiamata «mente cardiaca» o «mente tubercolotica».

Credo che aiuteremo di più l'alcolista se noi riconosciamo che egli è prima di tutto un essere umano, afflitto dalla umana natura.

William Duncan Silkworth, MD

Ottava tradizione: Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.



Se io fossi pagato per fare questo, darci le dimissioni.

BASTA CREDERCI

Nel numero 1° dell'86, Insieme pubblicò una testimonianza di Maurizio, allora nel problema: ora, grazie al Programma, ce l'ha fatta. Basta crederci.

Mi chiamo Maurizio e sono un alcolista. Faccio parte del gruppo di Ferrara. Nel mese di gennaio-febbraio dello scorso anno è stato pubblicato sul nostro giornalino «Insieme» un articolo in cui dicevo che, malgrado l'aiuto del gruppo, non riuscivo a risolvere il mio problema alcolico. Erano momenti disperati e vivevo nel labirinto di bottiglie vuote. Il desiderio di bere non mi faceva pensare ad altro: procurarmi da bere. Infatti con le ultime bevute mi sono trovato in un letto di ospedale. Mi dissero che ero andato in coma. Sono stato colpito, colpito da paresi agli arti inferiori e al braccio sinistro e non potevo muovermi. Era la fine! Gli amici del Gruppo mi vennero a trovare, ma feci fatica a riconoscerli. Devo tanto al Gruppo, a quei soli amici che mi erano rimasti. Malgra-

do le mie frequenti assenze alle riunioni, erano lì vicino a me. Perché? Nella vita gli amici, la gente mi hanno dato sempre qualcosa in cambio di quello che io avrei potuto dare a loro. Questi amici invece cercavano di aiutarmi in cambio di niente.

Dopo un lungo periodo in ospedale mi sono sentito un po' meglio e sono stato dimesso. Camminavo a malapena, avevo bisogno di aiuto perché le forze mi mancavano, ma capivo di essere ancora vivo. Tuttora seguo una terapia fisica per il recupero degli arti colpiti.

Ma nonostante la malattia e le relative disintossicazioni, l'alcool era sempre nei miei pensieri. Non volevo convincermi che era più forte di me. Mi misi a bere poco, una o due birre la settimana. Per circa un mese ce l'ho fatta.

Ma la mia mente incominciava a pensare a una bottiglia di whisky.

Ora sono fermamente convinto che il Gruppo, il programma di A.A. avevano ragione. Per cui se avessi ceduto, presto mi sarei ritrovato in quel labirinto di bottiglie già vuote, e forse sulla sedia a rotelle.

Grazie al Gruppo, nel luglio 1986 decisi che la birra che avevo bevuto tre giorni prima doveva essere l'ultima.

Sono trascorsi sei mesi da quel giorno; da quell'ultima birra non ho più toccato un goccio di alcool e mi convinco sempre di più che i miei amici avevano ragione. Ho 31 anni e ora so che posso vivere senza l'alcool. Posso pensare al mio futuro, ai miei figli, a mia moglie che hanno tanto sof-

ferto per la mia malattia perché la bottiglia ci separava. Sono grato a mia moglie poiché malgrado tutto mi è sempre stata vicino e non potrò ricompensarla in pieno, ma cercherò in futuro di fare del mio meglio.

Amici di A.A. grazie. Con questo grazie trovo risposta anche alle domande che precedentemente mi sono posto: eravate vicino a me, sono come voi che ce l'avete fatta.

Dirò adesso senza presunzione a chi è ancora nel problema: ascolta, ce la puoi fare! Non occorre attendere di finire su una sedia a rotelle. Fermati prima, Amico!! Faccio un augurio di cuore a tutti quelli che sono ancora nel problema: che il 1987 dia loro la Sobrietà.

M. - Emilia Romagna



RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

SÌ, È DANDO CHE SI RICEVE

○ IL 12° PASSO ○

«Sì, è dando che si riceve». Il tema della 3ª Conferenza dei Servizi Generali mette a fuoco un aspetto della parte centrale del XII Passo: noi abbiamo ricevuto, noi restituiamo. È la gratitudine che diventa azione, è dando che noi riceviamo. Perché «quello che noi doniamo – noi conserviamo: è donando che noi riceviamo; quello che vogliamo tenere per noi, lo perdiamo perché non può riprodursi – e quando ce ne andremo, noi porteremo con noi solo ciò che abbiamo donato».

Tutti abbiamo sperimentato che noi conserviamo la nostra sobrietà se la passiamo, la diamo a qualcun altro: per conservare ciò che noi miracolosamente abbiamo avuto, «cerchiamo di portare il messaggio» ad altri alcolisti. In altre parole noi seguitiamo a met-

tere in pratica la parte centrale del XII Passo con uno scopo preciso, quello di rimanere sobri. È lo scopo e il motivo del XII Passo, un motivo che ci ricorda che noi abbiamo sempre bisogno degli alcolisti, che ci mantiene «umili», che spinge noi alcolisti patologicamente orgogliosi a praticare la legge dell'amore per il prossimo e a dimostrare la nostra gratitudine umilmente senza mai salire sul piedistallo della filantropia.

Questo è un programma fatto di DARE. E ci sono tanti modi di dare nella attività di XII Passo: «portare il messaggio» significa anche e soprattutto vivere il programma di A.A. nella sua globalità. Vedremo che tanti sono i modi di dare inclusi nel «portare il messaggio»: ed è proprio attra-

verso questi modi di dare che noi riceviamo cento volte di più di quello che doniamo. Riceviamo pace della mente e dello spirito, solidarietà, vera amicizia, gratificazione spirituale, una sobrietà che si fa sempre più serena. Attraverso questi modi nel nostro globale XII Passo, noi cresciamo gradualmente, maturiamo nel corpo, nella mente e nello spirito.

Cerchiamo, quindi, di mettere in comune fra di noi i vari modi e aspetti del nostro «dare».

Possiamo DARE con la nostra PRESENZA alle riunioni di Gruppo. Se dare è la motivazione della nostra presenza alle riunioni, noi riceveremo sempre. Ma se noi frequentiamo le riunioni solo per «prendere», il più delle volte noi usciremo dai Gruppi a mani vuote, delusi e a batterie scariche. Ma se frequentiamo le riunioni motivati a dare comunque si svolga la riunione noi raggiungiamo il nostro scopo: quello, appunto, di dare. Perché è dando che si riceve. Inoltre se noi andiamo alle riunioni solo per prendere, per ricevere dalle testimonianze, dai servitori fedeli, dagli anziani, ecc. ecc., verrà il tempo che queste motivazioni non saranno più sufficienti a spingerci a frequentare, e, piano piano, troveremo varie scuse per non andare più alle riunioni...: in quel Gruppo chi coordina dice ovvietà o annoia, in quell'altro sono trop-

po ripetitivi e nell'altro ancora c'è Tizio o Caio che infastidiscono e mettono a dura prova pazienza e tolleranza. Ma se noi frequentiamo le riunioni con il solo scopo di dare in modo da ricevere e conservare, non potremo mai essere delusi, non potremo trovare scuse per non frequentare. Perché – per quanto noiosa possa essere la testimonianza di chi coordina, per quanto ripetitivo il tono generale della riunione, per quanto disturbante la presenza di Tizio o Caio – noi siamo lì per raggiungere il nostro scopo: «dare». E avremo sempre e comunque la possibilità di dare: dare incoraggiamento e speranza al nuovo arrivato, mettere in comune la nostra forza ed esperienza, testimoniare che il Programma funziona.

Amiche e amici, cerchiamo di ricordare – di ricordare – le nostre prime riunioni. Che cosa sarebbe accaduto di noi se i presenti in quel Gruppo avessero solo voluto ricevere? O se ci fossero stati solo uno o due alcolisti? Se non ci fosse stato un anziano a incoraggiarci con la sua esperienza?

A proposito, dove è finita la maggioranza degli anziani? Che se ne è fatto della loro gratitudine? Consentitemi di ripetere anche in questa sede – per chi non lo ricorda – la parabola dei lebbrosi. Racconta il Vangelo che un giorno Gesù incontrò 10 lebb-

brosti che lo implorarono: «Maestro, abbi pietà di noi, abbi pietà». Gesù li guardò – le loro piaghe, le deformazioni, le devastazioni, gli orrori – alzò la mano, li benedisse e i 10 lebbrosi miracolosamente guarirono. Passò del tempo e nel corso delle sue prediche un giorno Gesù vide un uomo prostrarsi ai suoi piedi. «Grazie, Maestro – gli disse – grazie per avermi guarito!» Gesù lo aiutò a sollevarsi, lo riconobbe e gli domandò: «E dove sono gli altri 9?».

La parabola si addice a tutti coloro che hanno fermato la loro malattia nei Gruppi, sono potuti tornare alle famiglie, al lavoro, alla loro – impensabile prima di incontrarci – vita normale, e, piano piano, hanno perso ogni interesse al Gruppo, all'Associazione, non portano più il messaggio, non frequentano più. Noi tutti abbiamo ritrovato la vita nei gruppi – la Vita – ma quanti della vecchia guardia l'hanno dimenticato? Dove sono gli altri 9 che non dimostrano più la loro gratitudine?

Ma torniamo al «dare» con la nostra presenza alle riunioni e analizziamo qualche altro modo di «dare».

Possiamo DARE la nostra esperienza durante la riunione. La nostra esperienza e la conoscenza fatta in anni di frequenza nei Gruppi. Per esempio, cercare di smussare la tendenza, sempre

tanto diffusa, di criticare o giudicare malevolmente chi coordina, o altri membri del Gruppo, o, in generale, la conduzione del Gruppo. Possiamo, invece, incoraggiare chi dà per la prima volta esitando la sua testimonianza, stringergli la mano, esprimergli la nostra solidarietà, fargli sentire il nostro affetto, dargli, insomma, qualcosa di noi. Perché, è dando che si riceve.

E poi ancora possiamo DARE la nostra ATTENZIONE alla riunione e agli oratori. La nostra speranza di ricevere è condizionata alla nostra capacità di attenzione.

Quante volte capita di vedere i membri del Gruppo sussurrare fra di loro mentre qualcuno parla? Quante altre il Segretario si rende conto che molti dei presenti sono distratti, non seguono più, pensano ad altre cose? Tutti costoro ricevono poco perché non danno la loro attenzione che è requisito essenziale per ricevere.

Altro modo di DARE è contribuire con APERTURA MENTALE alle riunioni. Il Grande Libro dice chiaramente, e sono le sue parole conclusive, che «Buona volontà, onestà, e apertura mentale sono indispensabili al nostro recupero». È la chiusura mentale che induce a criticare, a mettere in dubbio testimonianze, a creare stati d'animo e atmosfere negative. Diamo, quindi, a ogni testimonianza e discussione

la totale disponibilità della nostra apertura mentale.

E poi possiamo DARE NOI STESSI alla riunione, al nostro prossimo. Miglioriamo la nostra sobrietà e la qualità della nostra vita, se applichiamo a noi stessi, se mettiamo in pratica quanto si dice nelle riunioni. Solo se applichiamo alla conduzione della nostra vita le esperienze ascoltate noi riceviamo e portiamo a casa qualche cosa.

E questo è il momento di DARE azione a ciò che ascoltiamo in Gruppo, di mettere in azione il Programma, di applicarlo alla nostra vita. Stare a sentire, magari approvare e consentire a ciò che dice il Programma, e poi, appena usciti dal Gruppo, dimenticarlo, non matura nessun frutto sull'albero della nostra esistenza.

Dare azione a ciò che si ascolta, ci consente di raccogliere i preziosi frutti della maturità e della serenità. Vi siete mai domandati il motivo di tante ricadute? Semplice: non abbiamo messo in azione ciò che abbiamo ascoltato. Nel nostro Programma, azione è la parola magica. Noi ascoltiamo e poi usiamo il Programma. Lo mettiamo in azione.

Altro modo ancora di DARE è incoraggiare il nuovo arrivato, o coloro che hanno difficoltà coi 12 Passi, e cioè mettere realmente in comune la nostra forza, esperienza e speranza. Un braccio affet-

tuosamente appoggiato sulla spalla aiuta, una calorosa stretta di mano aiuta, e aiuta un autentico e attento interesse che noi portiamo a chi ha problemi. Non è passato tanto tempo da quando noi avevamo bisogno dell'incoraggiamento e dell'aiuto e della comprensione di chi ci ha accolto in A.A.: diamo, quindi, la nostra forza, esperienza e speranza, non comportiamoci come gli altri 9: perché è dando che si riceve.

Un altro modo di DARE è di parlare alle riunioni. Quanti «passano» anche quando c'è un nuovo arrivato?!? Si scusano dicendo: «Ma io non sono un buon oratore, io non so parlare, non so che cosa dire ccc. ccc.». Non è vero: chiunque, proprio chiunque può dare una testimonianza – forse proprio quella che serve, o servirà al nuovo arrivato, che il nuovo arrivato aspettava da tempo: non dimentichiamoci mai che nel Gruppo noi siamo degli strumenti. Di che cosa parlare? Ma il Grande Libro lo ripete spesso e con estrema chiarezza: dite che cosa vi è accaduto. E in realtà questo è quello che noi diamo e ciò che i nuovi arrivati vogliono sapere: come eravamo, che cosa ci è successo e come il Programma ha lavorato nella nostra vita. DIAMO, dunque, raccontando ciò che ci è accaduto: ci sarà sempre qualcuno nel nostro Gruppo che sta aspettando di sapere proprio quel particolare della nostra

personale esperienza che lo aiuterà a raggiungere quello che noi abbiamo raggiunto. Parliamo, dunque, nelle riunioni, onestamente e umilmente perché questo è un Programma fatto di dare: ed è dando che si riceve.

Possiamo DARE anche un po' della nostra esperienza e del nostro eventuale talento ai vari impegni e servizi di Gruppo, assu-

mai, amiche e amici, che nel Servizio noi «riceviamo», sì, ma dal nostro Potere Superiore, non dagli altri membri del Gruppo. Non scordiamocelo mai negli inevitabili momenti di scoraggiamento, di frustrazione e di delusione che tutti conoscono e soffrono nel Servizio: perché servendo noi avremo raggiunto il nostro scopo: «dare» perché questo è un pro-



mendoci, quando siamo cresciuti, qualche responsabilità. E qui tocchiamo l'essenza stessa del «dare in A.A.»: perché il servizio – qualunque esso sia – implica che si dia tempo, tanto tempo, ad A.A., ma, soprattutto, tanta pazienza e tolleranza e amore, implica che si formi dentro di noi l'umile capacità di sopportare critiche, pettegolezzi, cattiverie, malignità. Sì, è dando che si riceve, e il Servizio, se ne è parlato a lungo nella prima Conferenza, è l'essenza stessa del «dare in A.A.», ma non dimentichiamoci

gramma fatto di dare, ed è dando che si riceve una risposta in termini di serenità dal nostro Potere Superiore.

Un altro semplice e facile modo di DARE: qualche volta noi potremmo dare il Grande Libro al nuovo arrivato che non ha i mezzi per comprarlo. Il nostro Programma, A.A., è tutta nel Grande Libro che mette in comune l'esatta natura dei nostri problemi, la soluzione trovata dai primi 80 alcolisti e il semplice programma – la serie di azioni da fare – per raggiungere la soluzio-

ne. Regalare il Grande Libro equivale a portare il messaggio nella sua originale e globale integrità. «Ma quel nuovo arrivato, forse non lo leggerà, è l'obiezione, e saranno 10 mila lire buttate». No, il Grande Libro è un seme gettato, e prima o poi, troverà il terreno fertile e darà i suoi frutti. Regalando un Grande Libro noi avremo dato: e in A.A. è dando che si riceve.

Ancora un altro modo di DARE è di contribuire con il nostro denaro ai bisogni del Gruppo, del Distretto, dell'Associazione. Uno dei misteri, degli enigmi di A.A. è questo: come, e quanto, gli alcolisti possano diventare avari, dopo che hanno raggiunto la sobrietà in A.A.!!! È incredibile che noi, che abbiamo sperperato i nostri averi in alcool, cliniche, medicine, medici e ospedali, che abbiamo gettato al vento capitali in follie di ogni genere, noi – ora sobri grazie ad A.A. – siamo così avari! È ingratitudine? È mancanza di consapevolezza che la nostra Associazione non riceve finanziamenti esterni? È indifferenza? Non si sa né si riesce a capirlo, il fatto è che tutti i Gruppi sono afflitti da questo enigmatico problema. Il Segretario o il Rappresentante chiedono qualche foglio da mille in più per questo o per quel motivo e che cosa si sente dire in giro? «Non ci sono contributi per divenire membri di A.A.»;

«A.A. è gratis»; «La sobrietà non si compra!»; «Noi non abbiamo niente da vendere!» Certo: è vero. Per divenire membri di A.A. non occorrono contributi, la sobrietà non si compra, d'accordo, ma esistono – e noi le abbiamo proposte, volute e approvate – una serie di strutture – dai Gruppi ai Distretti ai Servizi Generali con i suoi Comitati – che tutte hanno una funzione: e cito testualmente Bill «portare il più efficacemente ed efficientemente possibile il nostro messaggio all'alcolista che soffre ancora, che è l'attività essenziale e vitale di A.A. senza la quale Alcolisti Anonimi – con noi dentro – cesserebbe di esistere. Tutti i servizi di A.A. hanno lo scopo di incrementare e rendere migliore, rapido, spedito e presente nel maggior numero di località possibile il nostro 12° Passo, e di conservare e mantenere l'Unità indispensabile alla sopravvivenza dell'Associazione. Queste funzioni sono, dunque, essenziali alla nostra espansione e alla vitale, unica finalità di Alcolisti Anonimi, e il loro costo è una obbligazione collettiva che ci siamo assunti. Rispettarla significa riconoscere che A.A. dovrebbe a tutti i livelli funzionare al suo meglio: e significa – nel rispetto della nostra Tradizione di autosufficienza – che ciascuno di noi, nei suoi limiti dovrebbe contribuire a pagarne i costi». E qui finisce la lunga ci-

tazione letterale da Bill. Ora è possibile che tanti alcolisti si dimentichino di questa obbligazione, di questa responsabilità che ci siamo assunti?!?

C'è, certo, chi non può contribuire – l'esistenza è ancora devastata dall'alcool – ma sono tanti coloro che attraverso A.A. hanno ritrovato prima la salute, e poi quel lavoro che avevano perso o che stavano perdendo, e il talento perduto, e la capacità di ricostruirsi anche economicamente. Possibile che non pensino a restituire un po' di quello che hanno avuto, a mettere in comune con A.A. un pochino del benessere ritrovato, e a non limitarsi alle solite mille lire, quando passa il cappello?!? Noi conserviamo solo quello che doniamo e A.A. è un Programma fatto di dare. Quante volte il tesoriere, dopo aver contato i soldi nel cestello, si domanda: «Ma dove sono, dove sono gli altri 9?».

E, infine, noi possiamo DARE un po' delle nostre capacità, un po' del nostro recuperato eventuale talento all'Associazione. I talenti prima distrutti dall'alcool e poi recuperati in A.A. sono doppiamente un dono del Potere Superiore, e questa è una ragione di più per metterli in comune con A.A. C'è chi ha ritrovato – o si è scoperto – la capacità di scrivere: dia ad A.A. scrivendo per «Insieme in A.A.» e avrà messo in comune la sua esperienza con mi-

gliaia di alcolisti e cercato di portare un messaggio che dura nel tempo. C'è chi ha recuperato eccellenti qualità artigianali: e quanti Gruppi hanno bisogno di buoni artigiani per migliorare o abbellire i loro ambienti? Altri con la sobrietà hanno ritrovato la loro capacità organizzativa: e tutti i nostri servizi hanno tanto bisogno di chi li sappia coordinare e, nei nostri limiti, organizzare. Usiamo queste capacità, questi talenti ritrovati, mettiamoli a disposizione di A.A., diamo quello che possiamo dare del meglio di noi stessi ad A.A. Ci sono stati dati due volte dal Potere Superiore: restituiamoli all'Associazione che del Potere Superiore è lo strumento. Perché questo è un programma fatto di dare, ed è dando che si riceve.

Abbiamo messo in comune parecchi modi di DARE in una visione globale del XII Passo, ma è ovvio che il momento supremo, il momento essenziale del «Dare in A.A.» è nel meccanismo del 12° Passo stesso, perché in nessuna altra attività in A.A. noi diamo più di noi stessi che in quella di cercare di portare il messaggio. È il momento più alto della nostra vita di alcolisti anonimi. Come scrive Bill: «è il momento in cui una vita umana, e forse anche la felicità di un'intera famiglia, sono in giuoco. Il modo in cui noi portiamo il messaggio, il modo in cui valutiamo le reazioni dell'alcoli-

sta che soffre ancora, il modo con cui rispondiamo alle sue critiche e il modo con cui attiriamo l'interesse dell'alcolista sofferente con il nostro esempio personale; questi modi di portare il messaggio possono essere determinanti per una decisione: quasi sempre la decisione fra la vita e la morte.». Questo ci ricorda Bill e in quel momento magico del XII Passo noi diamo interamente noi stessi. Tempo, talento, denaro, incoraggiamento, amicizia, esempio, solidarietà, in una parola AMORE: ecco che cosa diamo quando in ospedale o a casa o nel Gruppo noi parliamo all'alcolista che soffre ancora. Ed è dando che si riceve. Dando noi miglioriamo e maturiamo la nostra sobrietà, continuando a dare – perché questo significa mettere in pratica in tutti i campi i principi – l'esempio della nostra totale sobrietà – totale nel lavoro, nella vita sociale, familiare, spirituale, nella nostra

vita di Gruppo, noi riceviamo la calma, la distensione, una nuova apertura mentale, tolleranza, una nuova visione della vita, noi riceviamo la Serenità. Se ci guardiamo attorno nei Gruppi sono molti gli amici che vivono così la loro esperienza in A.A.: sono quelli che danno, danno, DANNO nei vari modi che si è detto, perché questo è un programma fatto di DARE e «quello che noi doniamo, noi conserviamo e ce lo porteremo appresso quando ce ne andremo».

Sì, è dando che si riceve. Abbiamo qui messo in comune che cosa DARE. Parafrasando il Grande Libro quando ci invita «a raccontare che cosa ci è accaduto», possiamo concludere con questa promessa, con questo impegno con noi stessi: DIAMO TUTTO QUELLO CHE È STATO DATO A NOI. Perché: «È DANDO CHE SI RICEVE»

*Non parlare mai a un alcolista con sussiego,
ponigli semplicemente in mano
tutti gli strumenti spirituali
che gli consentano di lavorare.
Mostragli come lavorare con te.
Offrigli la tua amicizia e fratellanza.*

Da «Come la vede Bill»

«Controlla» le tue tradizioni

1° TRADIZIONE: Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; Il recupero personale dipende dall'unità di A.A.

1. Nel mio Gruppo sono una persona che sta ricostruendosi, ricucendo le sue lacerazioni o sono uno che polemizza e critica? Diffondo i pettegolezzi e faccio l'inventario degli altri membri?
2. Cerco soluzioni pacifiche? O, con il consueto prelude «discutiamone un po'», polemico con tutti?
3. Sono gentile con chi non mi prende per il verso giusto o reagisco con acidità?
4. Ho l'abitudine di fare polemici paragoni fra un Gruppo e l'altro mettendo in rilievo i contrasti fra la A.A. di un posto e la A.A. di un altro?
5. Minimizzo certe attività in A.A. considerandomi superiore o certi aspetti del Servizio in A.A.?
6. Cerco di essere informato su A.A. nella sua globalità? Aiuto A.A. nel suo insieme o dà il mio appoggio solo a quella parte di A.A. che approvo e condivido?
7. Sono attento alle esigenze degli altri membri di A.A. come vorrei che il mio prossimo lo fosse con me?
8. Ironizzo sui luoghi comuni sull'omero e ho l'abitudine di indulgere in comportamenti che sfiorano l'ostilità?
9. Vado od abbastanza riunioni e leggo letteratura A.A. in modo sufficiente a rimanere in un reale contatto con A.A.?
10. Metto in comune con A.A. tutto di me, il buono e il cattivo, accettando e dando aiuto all'Associazione?

da «Grapevine» - Novembre 1969



UN VECCHIO STRACCIO LOGORATO UN PAPA' RITROVATO

Mi chiamo Santino e sono un alcolista.

Come biglietto da visita di presentazione non è male, direi. Certo che nessuna persona al mondo quando si presenta a un'altra persona dichiara la propria malattia. Chi lo farebbe se non fosse un alcolista anonimo? Nessuno. Presentarsi come alcolista? Ma siamo matti? Penso sia la cosa più umiliante che uno possa fare. Alcolista? Ma mi rendo conto di ciò che sto di-

cendo? Mi rendo conto del significato profondo e tragico di questa parola? Sì, oggi mi rendo perfettamente conto di ciò che sto dicendo e ringrazio Dio di poterlo dire perché questo significa che anche oggi Santino, alcolista, è ancora vivo e con tanta voglia di vivere. Ed è per questo che butto giù queste due righe nella speranza che qualche amico che ancora soffre le legga e si renda conto che c'è la possibilità di smettere di bere alcolici e di vivere, soprat-

tutto, senza l'aiuto dell'alcool.

Il mio primo incontro col l'alcool l'ho fatto a quattro anni. Un bicchiere di vino dolce per festeggiare un vicino di casa rientrato dal fronte greco. Prima sbornia e prima ferita all'arcata sopraccigliare destra. Ricordo che ancora oggi porto con me. L'occhio si è salvato per puro caso. Il secondo a dieci anni. Domenica delle Palme 1945. Mi sono scolato una bottiglia di marsala trovata, chissà come, nella camera dei miei genitori. Rimasi in coma per diverse ore. Per il medico non c'era nulla da fare. Per i miei genitori la disperazione più completa.

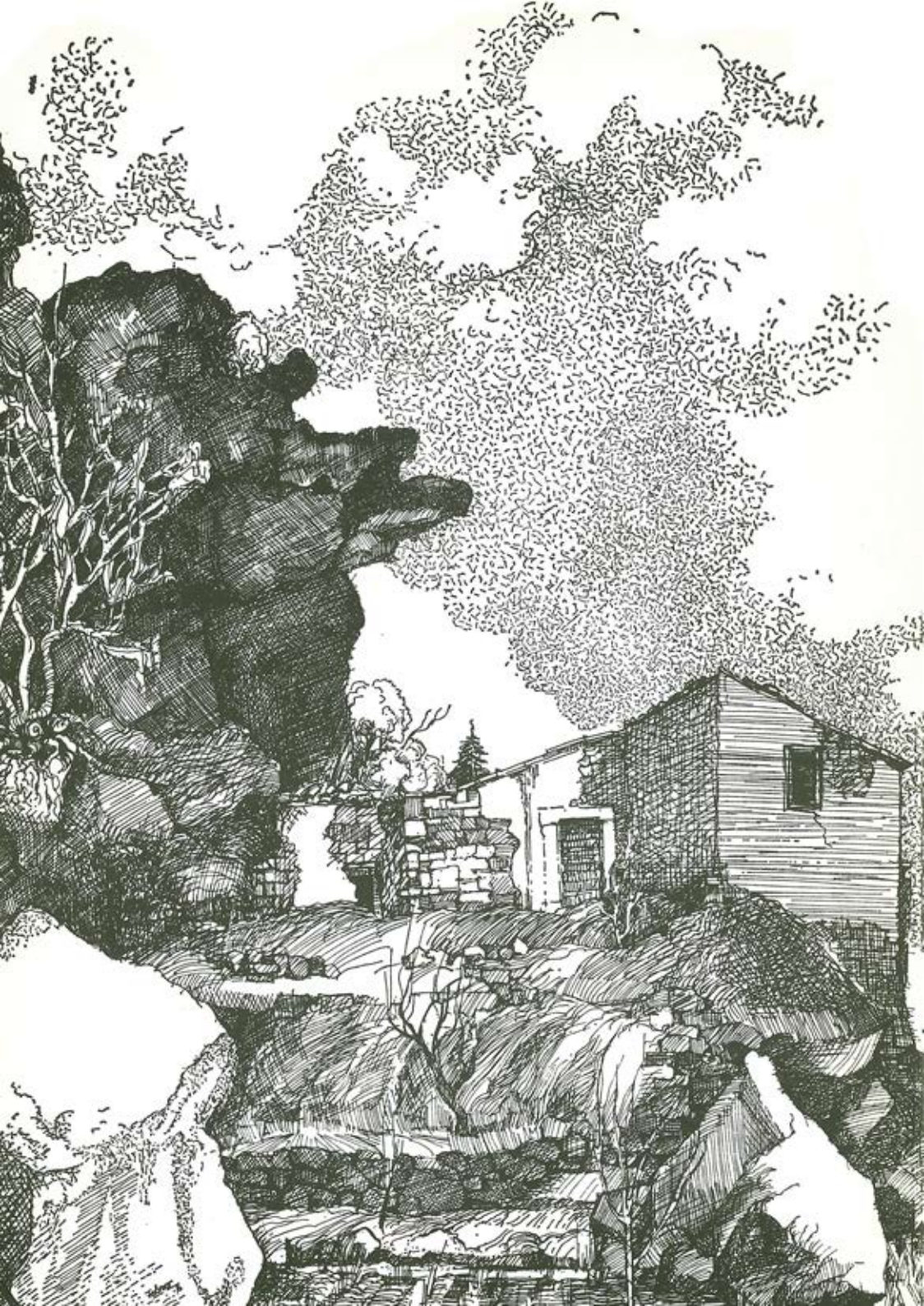
Alla fine tutto si risolse per il meglio. Poi, sino ai trent'anni, incontri sporadici senza conseguenze. Dopo i trent'anni il terzo e definitivo incontro che doveva, purtroppo, protrarsi per una quindicina d'anni circa.

Alcool-uomo, la simbiosi peggiore che possa esistere. L'alcool è il peggior padrone che tu possa avere. Per pochi attimi di stordimento ti chiede un sacrificio enorme. Sul suo altare sei costretto a sacrificare tutto quello che hai di più

caro, di più sacro. Te stesso in primo luogo. Poi i tuoi cari, la tua famiglia, i tuoi figli, i tuoi genitori, gli amici, i valori morali e spirituali, insomma tutto ciò che possiedi o che ti può appartenere. Rimani completamente vuoto, distrutto, pieno di paura, tensione, angoscia. Rimani solo, completamente solo: tu e la tua disperazione più cupa. Quella disperazione che ti induce e ti obbliga a bere sempre di più e sempre peggio. Non riesci mai a concludere nulla, a fare, a decidere qualche cosa. Ed ecco la bugia, il bisogno, la necessità della bugia. La bugia continua che serve, ne sei convinto, a coprire e nascondere la tua debolezza, la tua impotenza di fronte al bicchiere. Sì, perché il bicchiere è sempre più forte dell'alcolista.

Triste ma cruda realtà. Realtà che per lunghi quindici anni io ho vissuto sulla mia pelle.

Odiavo l'alba, il sorgere del sole, il nuovo giorno. Li odiavo perché sapevo quello che mi attendeva, perché sapevo che, contro mia voglia, sarei stato costretto a fare ciò che non volevo, ciò che, nei momenti di



INSERTO DA STACCARE

QUI AL-ANON



INSERTO DI INSIEME N. 4

LUGLIO AGOSTO 1987

**Ma come fa a ridere...
Non deve essere stato
tanto terribile
per lei...**

**Non lo sa nessuno
quello che ho
passato...**

**Presto anche
questi nuovi venuti
sorrideranno!**



La nostra cura di bellezza

La mia madrina ed io parliamo dell'importanza dell'assiduità alle riunioni Al-Anon.

Ci può capitare qualche volta di mancare una riunione: ci sentiamo troppo stanchi o ci inventiamo altre ragioni. L'esperienza mi ha insegnato che quando manco una riunione, anche se è perché le strade sono brutte, il mio viso comincia a riflettere di nuovo la paura.

Per me, leggere della letteratura non è sufficiente. Io ho bisogno di questi scambi personali che trovo nel gruppo perché mi danno la forza necessaria così come la speranza mi dà il coraggio d'incominciare di nuovo. Se io dovessi cominciare una cura di bellezza, non potrei seguire il regime solo per un giorno e aspet-

tarmi che questo ripari a ciò che gli anni mi hanno inflitto. Seguire la mia cura di bellezza giorno dopo giorno fino a quando otterrei i risultati sperati.

Poi la continuerei per rimanere bella.

È la stessa cosa per il programma Al-Anon. Io devo continuare ad assistere regolarmente alle riunioni, a leggere la letteratura Al-Anon e ad applicare i principi del programma nella mia vita, un giorno alla volta, fino a che la bellezza del programma sia visibile su di me! È allora che io posso far fronte al mondo con un sorriso e una calma che vengono dalla mia fiducia in un potere superiore a me stessa.

(da «Forum»)

Una vera fonte di serenità

Quando entrai in Al-Anon ero disperata e mi chiedevo cosa potessero fare per me e per il mio familiare alcolista.

In un primo momento non riuscivo a capire cosa fossero i Passi le Tradizioni e l'unità, perché in quel momento esisteva per me solo il problema. Subito però capii che tutte quelle persone avevano il mio stesso problema; poi piano piano ho incominciato a mettere in pratica le esperienze degli amici, dai quali avevo subito ricevuto comprensione, amicizia e amore. Dopo poco tempo che frequentavo il gruppo di Martellago, incominciai ad essere più serena e, di conseguenza, anche la mia famiglia gioì di questo beneficio; per venti anni non avevamo avuto che dolori e soffe-

renza.

Tutto questo l'ho acquisito grazie agli amici e all'unità del Gruppo.

Ora anche il mio familiare ha incominciato la sua astinenza e a mettere in pratica il suo programma.

Il gruppo è diventato per me la mia seconda famiglia; se per qualche motivo devo essere assente, ne soffro.

Pur non essendo ancora in grado di dare molto aiuto, sento il bisogno della frequenza per migliorare me stessa, per acquisire bene il programma per poter dare in futuro la mia collaborazione a chi soffre.

Graziella - Martellago



Prima di conoscere il Gruppo Al Anon, la vita, che secondo il mio modesto parere, è un dono meraviglioso, ha rappresentato una strada irta di sentieri impervi e viottoli scoscesi, di cui ognuno di noi è chiamato ogni giorno ad affrontare le difficoltà; tante, ma anche le gioie tantissime.

Nel mio caso, nei momenti di difficoltà, dovuti alla mia ignoranza riguardo alla malattia, ho commesso molti errori, esponendomi di persona a difesa dell'alcolista (mia moglie) pronto anche a venire alle mani e poi pagandone le conseguenze.

Su questa mia impulsività, chiaramente un difetto, ho riflettuto nei momenti sereni, chiedendomi se non fosse il

caso di fermarmi e far valere la ragione.

Adesso, e non starò a raccontarvi il come e il perché, dopo la conoscenza del gruppo Al Anon, e frequentandolo assiduamente, prima con un certo scetticismo, poi consapevole della mia totale impotenza di fronte alla malattia e toccato dalla pazienza degli anziani del gruppo, i quali con i loro suggerimenti e la loro discrezione, pur con un soggetto abbastanza ostico come il sottoscritto, sono riusciti a farmi capire di avere imboccata la strada maestra. Sì, proprio a me, che non sono mai stato un buon ascoltatore, sono riusciti a far capire che questa è l'unica strada da seguire per la nostra guarigione

STRADA MAESTRA

e per quella del nostro alcolista.

Ora questa strada io la percorro con gioia (perdonate la mia enfasi) con la certezza di poter veramente raggiungere il traguardo più importante della vita mia e di quella del mio alcolista.

Grazie al mio A.A., al quale chiedo umilmente scusa e grazie al gruppo A.A., che tanto sta facendo per il mio congiunto.

*Nicola - Cernusco
sul Naviglio*

RIMINI

**9-11 ottobre 1987
Assemblea nazionale**

NOVE ANNI DI SAGGEZZA

Oggi sono venuta alla riunione del Gruppo Al Anon insieme a mia madre. Qui tutti parlano di come hanno sofferto con il marito o la moglie e si aiutano a vicenda. Cercano di sfogarsi raccontando agli altri le loro sofferenze.

In Al Anon trovi delle persone che ti vogliono bene, che ti aiutano giorno per giorno; ed alla fine capisci che essere alcolisti è una malattia, che solo con la comprensione e l'amore si riesce a superare.

Il programma Al Anon è fatto proprio per chiarire i problemi: con i figli, il marito o la moglie e ti fa capire che c'è sempre la speranza che l'alcolista guarisca, sia che si tratti di un tuo parente o di un tuo amico.

C'è anche il gruppo A.A. che è formato di persone che hanno sofferto o ancora soffrono per questa malattia e si aiutano tra loro a superarla.

*Francesca anni 9 - Ostia
Gruppo Insieme - Ostia*

Tanti modi di dare aiuto:

OFFRIRE LA NOSTRA ESPERIENZA

La Quinta Tradizione ci insegna a trasmettere il messaggio a chi soffre, ma, prima che ciò sia possibile, era necessario che io avessi aiutato me stessa avendo ricevuto lo stesso aiuto da altri.

Il primo appoggio che ho trovato, arrivando al gruppo, è stato quello di avervi incontrato persone disposte ad ascoltarmi, mentre tiravo fuori le angosce e la sofferenza che mi portavo dentro. Per la prima volta mi sono sentita dire che le mie scelte e i miei atteggiamenti erano stati giusti o sbagliati. Ascoltavo invece una parola amica: «anch'io ho fatto come te, ho sofferto e imprecato, cercando di cambiare la sorte che mi era toccata».

Tanta comprensione verso di me, che subito mi inondava di calore e umanità!

Quando il mio spirito era così esacerbato e inaridito, era

il primo gesto di amicizia che Al Anon mi offriva. Il primo di una lunga serie che d'ora in poi si sarebbe snodata per ricostruire in me l'equilibrio perduto, la serenità forse mai posseduta, la voglia e la forza di vivere. Al Anon mi sta guidando in un non facile cammino, anzi nel più difficile che ci possa essere: quello che mi porta a lavorare su me stessa, nella mente come nell'animo, a trovare in me quel senso di dedizione verso gli altri e la forza necessaria per affrontare il comune problema, per risolverlo senza paura di ricominciare da capo.

Vi sono tanti modi di dare aiuto, ma il migliore è quello di offrire ai nuovi venuti la nostra testimonianza sul come usare questo meraviglioso strumento che è Al Anon e il suo programma di recupero.

Gisa - Reggio Calabria

Cosa trovi in Al-Anon?

UN ABITO NUOVO

Sono un Al Anon di Cassano d'Adda, ma ho iniziato frequentando il gruppo di Cernusco sul Naviglio. Entrando in Al Anon mi ero chiesto che senso avesse il mio partecipare alle riunioni, poi man mano che frequentavo mi rendevo sempre più consapevole che l'utilità delle riunioni era tale da rendermi evidente che il mio modo di agire verso me stesso e verso gli altri era sbagliato; forse per una tensione nervosa troppo carica, per un vittimismo smisurato, per volerli imporre su tutto e su tutti. Oggi, sono circa otto mesi che frequento Al Anon e alla domanda: «che cosa trovi in Al-Anon?» Io rispondo: «Un abito nuovo». Sì, un abito nuovo fatto di valori spirituali, di sentimenti, di circostanze, di sensibilità e un abito del ge-

nere non lo trovi già confezionato, ma te lo devi confezionare da solo, giorno dopo giorno. Esso è fatto di cose semplici, ma difficili da attuarsi. Io questo abito lo sto allestendo e mi sono reso consapevole che per poterlo terminare occorrerà molto tempo da parte mia, perché si tratta di rivedere la mia vita, il mio modo di essere e confrontarlo con quanto viene detto in Al Anon su ciò che occorre fare per essere un buon Al-Anon.

Occorre da parte mia che vi sia la volontà di cambiare e la forza di accettare questo cambiamento, che del resto non potrà che portare un miglioramento di rapporti con tutto e con tutti.

La filosofia che viene seguita in Al Anon mi servirà come strada da percorrere e soprat-

tutto di confronto. Spero solo di riuscire, con l'aiuto del Gruppo e del Potere Superiore, ad ultimare questo mio abito; quando sarà finito, farà di me una persona diversa, più sensibile, più umile, più semplice, più vera.

Un'ultima cosa vorrei dire: per conservare bene questo abito nuovo occorrerà che da

parte mia vi sia l'impegno nel futuro di continuare la strada che Al Anon ci indica in modo da poter mantenere integro quell'abito.

Il mezzo più semplice per ottenere tutto questo sarà quello di continuare a frequentare Al Anon e di partecipare ai nuovi arrivati la mia esperienza.

Vincenzo

AL-ANON: UNA LEZIONE DI VITA

●oggi, dopo tre anni di Gruppo posso quasi dire che sto raggiungendo la vera serenità, la saggezza di comprendere, come dice la Preghiera della Serenità, ma so benissimo che devo ancora fare molto.

Mentre scrivo mi trovo in Ospedale perché mia figlia deve subire un piccolo intervento chirurgico e sto applicando il programma anche in questo momento mantenendomi calma e dare conforto a lei che mi sta vicino. Vorrei stare al suo posto ma so che non è possibile e cerco tutta la calma interiore che mi sarà possibile vedendo le altre mamme che piangono: fra poco toccherà a mia figlia e forse anche io piangerò.

Mia figlia è entrata in sala operatoria: Dio che dolore! Dio, dammi il coraggio di resistere a questa grande emozione: mia figlia è andata via sorridendo e mi ha detto: ciao mamma, ci vediamo dopo.

Confermo che il Gruppo è una lezione di vita anche al di fuori del problema dell'alcool.

Mio marito è sobrio da tre anni e qualche mese e frequentiamo il gruppo insieme. Sono tre anni che comunichiamo.

Io ho ritrovato me stessa, mio marito ha ritrovato sua moglie ed i suoi figli che in tanti anni di alcolismo avevano perso ogni stima, fiducia, amore.

Mirella - Pescara

Non possiamo essere felici se ci aspettiamo
di vivere sempre con il massimo dell'intensità.
La felicità non è questione di intensità,
ma di equilibrio, di ordine, di ritmo e di armonia.

Thomas Merton



lucidità, rifiutavo nel modo più assoluto. Sarei stato costretto, da una forza più grande di me, a prendere di nuovo il bicchiere in mano. Capivo che la mia volontà era nulla dinanzi all'alcool. Lo capivo, ma non sapevo come rimediare.

Allora scappavo. Scappavo da casa per rifugiarmi, come un'automa, nel primo bar che incontravo sulla strada che mi avrebbe portato al mio lavoro per il primo appuntamento con il mio «primo» doppio cognac mattutino. Era l'unico modo per cominciare a ridurre e attenuare quel maledetto tremore che accompagna a volte l'alcolista cronico nel suo risveglio quotidiano. Tremore che ti snerva e ti opprime sempre più. Tremore che ti fa desiderare spasmodicamente l'alcool, che ti fa frangere qualsiasi miscuglio pur di riuscire a calmare quell'inferno che ti sconvolge dentro e fuori. Inferno che brucia la parte migliore dell'uomo, quella morale e spirituale. Quella parte nobile che distingue l'uomo dall'animale. Eppure per un goccio di fuoco, in quel momento, sei disposto a sacrificarla senza esitazione alcuna. Ormai sei schiavo e

vittima insieme. Ma quel primo doppio cognac, alle sette e mezza del mattino, non era sufficiente. Ci volevano ancora, uno, due, tre doppi cognac prima di varcare la soglia dell'ufficio. Ma quando ti trovavi a cento metri dall'entrata, dove tutti ti conoscevano, non potevi bere più il doppio cognac, altrimenti, pensavi, tutti avrebbero pensato e poi sussurrato che tu eri un alcolizzato. Ed ecco, allora, la mente astuta dell'alcolista che ordina il doppio fernet perché «digestimola», dice la pubblicità e quindi nessuno ti può condannare o giudicare se tu lo prendi per aiutare la tua digestione. Ma io cosa doveva digerire se la sera prima non avevo assaggiato nulla? Anzi non mi ricordavo neppure se avevo cenato e cosa avevo mangiato. Non mi ricordavo neppure la tavola.

Quanti vuoti di memoria ha l'alcolista al mattino. E anche qui, per questo motivo, sorgevano impetuosi i mostri della paura, dell'incubo di qualcosa di fatto e di cui non ci si ricordava. Guardavo con sospetto e terrore tutti coloro che mi avvicinavano per paura che aprissero il velo su qualche

guaio commesso il giorno o la sera precedente.

Cominciava il lavoro, ma le ore non passavano mai. La carne e lo spirito chiedevano con insistenza il pedaggio pattuito con il padrone alcool. Ogni ora ero obbligato ad assumere una razione di liquore per poter calmare quella necessità impellente che ti sconquassa il corpo intero se non viene soddisfatta. Sudorazioni, tremolii, giramenti di testa, conati di vomito erano il ricatto che il mio dio alcool mi imponeva se non lo soddisfacevo subito e immediatamente.

La sera, stanco e sfinito, rientravo a casa. Mi sdraiavo sul divano e mi assopivo. Quante volte sono rientrato carponi! Invariabilmente sulla soglia di casa trovavo due creature, innocenti e ignare del dramma che si svolgeva sotto i loro occhi, che dopo avermi scrutato gli occhi correvano dalla mamma a dirle: «Mamma, papà ha bevuto anche stasera!». Poi non li vedevo più. Povera moglie, poveri figli. Quanto vi ho fatto soffrire. Lo so che mi avete perdonato e vi ringrazio. Vi ringrazio perché so che mi avete capito e mi avete capito perché

mi amavate veramente. Altrimenti mi avreste abbandonato al mio triste destino. A modo vostro mi avete aiutato e mi aiutate ancora. Io sono qui, disponibile e pronto a riparare sin dove posso il male che vi ho fatto. Avete sofferto più voi, forse, che io. Io l'alcolista, ero quasi sempre sotto l'anestesia alcolica e quindi il più delle volte non mi rendevo conto di quello che mi facevo e vi facevo. Grazie amori miei! Senza di voi e senza il Gruppo A.A. sarebbe veramente dura la vita anche adesso. Con Voi e A.A. sono sicuro di farcela anche oggi.

Alcolisti Anonimi l'ho conosciuta nel 1979, leggendo il quotidiano locale. Mi sono recato alla prima riunione deciso di smettere di bere, ma anche curioso di vedere cosa si nascondeva sotto questa associazione. Erano esattamente 27 giorni che non toccavo alcool. Credevo di trovare dottori, psichiatri, medicine miracolose. Non ho trovato niente di tutto ciò sul momento. Ho trovato soltanto una donna sorridente che mi ha accolto con molta simpatia. Era Romea, non alcolista, fondatrice del Gruppo. Ho

trovato due alcolisti come me, spauriti e disorientati. Ho trovato altri due che già avevano smesso da qualche anno ma senza l'aiuto di A.A.

Io non parlavo. Balbettavo. Non riuscivo a connettere, a dire una frase dietro l'altra con un nesso logico. Avevo il cervello completamente annebbiato. Ma quella sera, in quella stanza, mi sono sentito a mio agio, ho sentito che avevo trovato il luogo adatto al mio recupero. Mi hanno detto subito che quello che stavo per fare dovevo farlo esclusivamente per me. Dovevo in altre parole cominciare a volermi bene. Mi hanno detto di non toccare il primo bicchiere. Non mi hanno detto «Non devi bere». Mi hanno fatto capire che ciò era una libera scelta mia. O bere o morire. Ho preferito scegliere la vita perché avevo capito che potevo farcela col loro aiuto. Mi hanno detto di agire ventiquattrore alla volta. Sino a quel momento avevo pensato solo al passato, per commiserarmi, e al futuro, per promettere cose che non avrei mai mantenuto. Era un continuo autoinganno, il mio. Il passato ormai non conta più.

Il futuro non so se verrà, ma se verrà al suo arrivo mi sto già preparando con l'oggi. Quindi è l'oggi che è importante per me. È l'oggi che io devo vivere intensamente e coscientemente. Per fare ciò dovevo essere sincero e onesto con me stesso e con gli altri. Ecco i due principi balisari per un recupero veritiero e duraturo. Onestà e sincerità. Prima con me e poi, di conseguenza, con gli altri.

Ho cominciato a vivere i Dodici Passi, che altro non sono che un modo di vita pratico per raggiungere un equilibrio interiore. Quell'equilibrio morale e spirituale che l'alcool aveva distrutto completamente. Ho imparato che l'alcolismo è una malattia dell'anima e che quindi la medicina per questa malattia deve essere di natura spirituale e che deve servire a riempire l'immenso vuoto che ha lasciato l'alcool nell'alcolista che non lo adora più. Ho imparato a essere responsabile e ho ritrovato tutto quello che avevo smarrito o perduto durante gli anni bui del mio alcolismo. I Dodici Passi sono un programma semplice ma impegnativo che va bene per



tutte le persone che nel loro intimo desiderano vivere in maniera onesta e sincera.

Una volta che ho riscoperto ciò che veramente ero e il miracolo che si sta compiendo in me, sarebbe assurdo ed egoistico che io tenessi tutto questo enorme patrimonio spirituale solo per me. Per vivere bene io ho bisogno di dare e dare molto. È necessario quindi che per mantenere la mia sobrietà così faticosamente raggiunta io trasmetta il messaggio di A.A. all'alcolista che ancora soffre.

Io, grazie a Dio, anche per oggi ce l'ho fatta. E ogni mattina, quando mi sveglio, mi viene spontaneo dire: se ce l'ho fatta ieri, perché non devo farcela anche oggi? E così di ventiquattrore in ventiquattrore si riesce a vivere mesi e anni in completa e gioiosa sobrietà. Sobrietà che è un unisono di astinenza e serenità.

Con la sobrietà ho recuperato me stesso, la mia famiglia, i miei figli, quei figli che non ho conosciuto da piccoli ma che ho finalmente ritrovato da grandi. Quei figli che in occasione del mio settimo compleanno di sobrietà mi hanno fatto trovare il seguen-

te bigliettino sotto la scodella della colazione:

«Sette anni fa? Sette anni fa non eri nessuno, eri uno straccio vecchio e consumato che si stava rompendo. Ora? Ora sei un uomo rinato, un papà ritrovato. Affinché il vecchio «straccio» rimanga un ricordo ancorato al passato e il nuovo papà una realtà del presente, tantissimi auguri dalle tue due pesti!

PS.: Forza papà, sei arrivato a sette, ma la strada è ancora lunga e il traguardo lontano, ma non preoccuparti ti feremo per te! Con tutto l'amore possibile. Alessandro - Manuela».

Cosa posso pretendere di più dalla vita?

La malattia alcolica è stata un'esperienza negativa prima e un'esperienza più che positiva poi. Ora amo la vita e la voglio vivere intensamente, attimo per attimo, e di questa mia voglia di vivere devo far partecipe più gente che mi sia possibile. Non sarà veramente felice se questo mio benessere non lo dono a chi ancora soffre.

Grazie Alcolisti Anonimi, grazie amici A.A. per avermi fatto conoscere e apprezzare la Vita, l'Amore.

S. - Friuli Venezia Giulia

2 ORE PER UNA VITA

Mi chiamo Mario, son un alcolizzato e non bevo grazie ad Alcolisti Anonimi.

Non ancora quattordicenne presi la mia prima sbronza, da allora fino all'anno scorso ho sempre continuato nel mio cammino di alcolizzato. Era un flagello su tutti i fronti, il mio primo matrimonio già fallito alla solà età di 17 anni.

Feci vari tentativi di formarmi una famiglia, ma fra me e la donna c'era di mezzo il vino questo dio alcool che non mi abbandonava mai. Passavano gli anni ma il mio alcolismo rimaneva; rimasi solo col mio bicchiere, e una donna che amorevolmente cercava di capirmi. Ero ormai arrivato alla fine; con l'aiuto di lei e A.A. entrai all'ospedale e fù la mia salvezza.

Ci sono dei momenti oscuri nella mia mente, io so di essermi svegliato all'ospedale ma non ricordo come vi sono entrato; a quanto mi ha riferito il medico sono stato per 2 mesi in coma e delirio e non sapevano neppure loro se il

mio fisico riusciva a superare la crisi di astinenza che mi aveva procurato il Dio Alcool.

Sono uscito da questo tunnel della morte per poter vivere, gioire assieme alla mia futura moglie, e a quanti hanno saputo capire la mia malattia.

Quando ero giovane ero ricco, oggi non più; ma sono più ricco di prima perché non bevo e sono felice di tutto ciò che la vita mi può dare. Ho imparato in Alcolisti Anonimi a vivere un giorno alla volta, e che uno è felice solo quando decide di esserlo.

Io con la morte sono andato a braccetto per mesi, ho dialogato con lei, ma oggi grazie al Gruppo questo è solo un lontano ricordo (che certo non posso dimenticare).

Se uno ha qualche dubbio sul come smettere di bere provi a fare come ho fatto io, frequentare le nostre riunioni, due ore alla sera possono salvare una vita.

M. - Veneto

4 idee fondamentali

Recupero, Unità, Servizio rappresentano le tre facce del Programma di A.A. che ci è stato lasciato in eredità da quanti ci hanno preceduto e che continuerà a costituire la struttura entro la quale i Gruppi A.A. possono e devono lavorare, crescere e camminare in buona armonia per poi diffondersi per il bene di quelli che ancora soffrono a causa dell'alcool.

Esse indicano al singolo individuo la strada verso una vita normale, serena, utile, onesta e laboriosa.

Il *recupero* si ottiene mediante l'accettazione dei 12 Passi; l'*unità* mediante le 12 tradizioni e il *servizio* mediante i 12 concetti.

Grazie alla loro collaudata forza e validità, i 12 Passi suggeriti da A.A. rappresentano un modo di vivere che attrae tutte le persone, a qualsiasi

fede religiosa appartengano o siano agnostiche. Ogni parola dei 12 Passi esprime una forza e dei principi capaci di attuare il recupero anche delle persone più disperate, come sono le persone che hanno il problema dell'alcool.

Il comune problema, che aveva portato ognuno di noi ad ammalarci di una malattia che ci aveva ossessionati, resi ansiosi, che aveva scatenato in noi le paure, le rabbie, i sensi di colpa, ci ha finalmente spinti a chiedere aiuto.

I 12 Passi di A.A. con la saggezza e l'esperienza in essi contenuta, ora lentamente, ora velocemente, ci hanno fatto percorrere l'intera strada del recupero morale, psichico e soprattutto spirituale.

I 12 Passi di A.A. propongono l'accettazione di quattro idee fondamentali, ognuna capace di iniziare il processo

di recupero personale e di donarci la Serenità.

La prima idea fondamentale indicata nel 1° Passo è l'impotenza davanti al primo bicchiere e che le nostre vite erano diventate incontrollabili; un atto di umiltà che pone fine alla nostra battaglia interiore. Possiamo finalmente abbandonare una vita vana e inutile e cercare di vivere «un giorno alla volta».

La seconda idea fondamentale è trattata sia nel 2° e 3° passo che nel 6° e 11°: essi ci dicono che possiamo e dobbiamo affidare la nostra vita a un *Potere Superiore* che sta al di sopra di noi: questa è la fede. Nessuno di noi vuole dare un nome al Potere Superiore: ciascuno di noi può trovarlo in se stesso, nel Gruppo e nel proprio credo religioso: «... Dio, come ognuno può concepirLo...». «Affidare la propria vita» significa chiedere umilmente aiuto, consci che abbiamo trovato Protezione, Amore, Consolazione e che non saremo mai più soli con il nostro alcolismo. Ritroveremo una fede e per questo la nostra vita avrà un senso.

La terza idea fondamentale è espressa nei passi 4°, 5°, 7°

8°, 9° e 10°. In essi ci viene detto che possiamo cambiare noi stessi. Inizia l'*autoanalisi*. L'inventario dei nostri difetti, il riconoscere i nostri errori e la conseguente lenta, puntigliosa, costante, forse impietosa battaglia per modificare i nostri difetti di carattere, per far sì che la nostra vita divenga limpida ed esente da rimorsi. L'umiltà e la fede che all'inizio ci hanno consolato, ora generano *forza e coraggio* per cambiare noi stessi e per «crescere spiritualmente».

Infine la *quarta idea fondamentale* è espressa nel 12° Passo: conservare, condividendolo con gli altri, il bene ricevuto - la *vita*; condividere la *sobrietà* e trasmettere agli altri quanto abbiamo avuto perché non muoia con noi. L'altruismo annulerà - dice Bill - l'innato orgoglio, l'egoismo, l'egocentrismo. Dare per non perdere. Permettere anche agli altri di salvarsi e continuare insieme a godere della salvezza comune. Questa è la strada del recupero per quanti di noi hanno conosciuto e messo in pratica il programma di A.A.

Molti di noi si sono recuperati come per miracolo alla

prima riunione; altri un po' più tardi. Anche con una sola delle quattro idee fondamentali, molti affrontano il resto del programma serenamente e senza fretta, con cuore tranquillo.

Molti faticano ad accettare e soffrono perché, non sapendo o non volendo piegarsi a una fede, hanno un cammino di recupero più lento e faticoso ma, se non abbandonano il Gruppo, riusciranno ugualmente a camminare assieme con gli altri.

Ognuno di noi ha una storia

da raccontare circa il suo alcolismo e il suo recupero. Molti sono ancora fermi al 1° Passo, ma, proprio per questo, anche la loro esperienza ci interessa, poiché è nello scambio di esperienze che A.A. cammina: *camminiamo assieme*.

Dobbiamo darci una mano per *cambiare* ciò che possiamo, per mettere in comune gioie, speranze, ansie, paure, capire la differenza fra ciò che dobbiamo fare noi e ciò che dobbiamo affidare al *Potere Superiore*.

R. - Veneto



Era un bel pezzo di ragazza quella che hai sposato la notte scorsa.

CON STUPORE

Mi chiamo Alfredo e sono un alcolista; prima di conoscere A.A. bevevo copiosamente, tanto da rilevare ogni forma di malattia mentale: schizofrenia, mania di persecuzione, stati di totale amnesia e di conseguenza ricoveri in ospedali psichiatrici. Un giorno ho avuto la fortuna di ascoltare un programma alla radio, dove una persona parlava della sua esperienza vissuta quando era nel problema dell'alcolismo, e come ne era uscita. Dopo tante peripezie varcai anch'io la soglia di A.A. dove venni accolto da persone improntate ai migliori sentimenti umani, qualità molto rare da scoprire altrove, specie in una società fatta di falsità e di ipocrisia, dove il soddisfacimento dei beni materiali viene al primo posto. Rimasi esterrefatto dal senti-

mento di fratellanza e di solidarietà che essi mostravano nei miei confronti e verso coloro che soffrivano della mia stessa malattia. Soprattutto fui meravigliato al forte spirito di tolleranza di questa gente; essi accettavano semplicemente idee e atteggiamenti diversi dai propri e dimostravano comprensione per gli errori e i difetti altrui. Le riunioni venivano portate avanti con amore e dedizioni, con la consapevolezza dei propri limiti di conoscenza senza che alcuno esaltasse i propri meriti. Oggi a un anno di astinenza, specifico non di sobrietà, frequentando questa gente umile anch'io sto imparando giorno dopo giorno, quasi con stupore, le regole essenziali per vivere una vita sobria e felice.

A. - Abruzzo

una riflessione

Smettere di bere per me non è stato difficile. Ero nella disperazione più assoluta: per la prima volta nella mia vita mi resi conto che non ero in grado di decidere su un qualcosa che mi riguardava: il mio bere.

E questo durava da almeno un anno.

Avevo consultato clinici che – allora – ritenevo qualificati per il problema, ma il grave problema rimaneva.

Con l'affettuosa cocciutagine che le è congeniale, mia moglie scovò l'esistenza di A.A.

Per non contraddire ci andai, tanto...

Mi sono bevuto un paio di proseccchi prima di entrare al gruppo di A.A.: potevano servire a superare lo scetticismo e, perché negarlo, la vergogna.

Ripeto sempre però agli amici dei gruppi che frequentato la fiducia che mi prese già ascoltando il brano di introduzione: nessuno mi giudicava.

Vennero poi cinque testimonianze tra le più drammatiche che io abbia ascoltato in questi sei anni di sobrietà: per la verità io non ero mai stato ricoverato, avevo ancora il posto di lavoro, nonostante tutto mia moglie e mio figlio erano ancora con me, ma...

Capii con terrore che quello era inequivocabilmente il mio destino.

Ma A.A. è una terapia di gruppo positiva. Infatti mi offriva il «trucco» delle 24 ore.

Mi sono aggrappato subito e non mi sono più staccato.

Ricordo sempre la gioia che ho provato nel constatare che ero capace di restare senza alcool per 24 ore.

Anche ora mi dà gioia: anzi ho applicato da tempo al mio modo di vivere la filosofia delle 24 ore.

E guarda caso, vivo abbastanza sereno e riesco anche ad avere momenti di felicità.

*Un alcolista anonimo
Lombardia*

E forse, un nuovo Dio

Mi chiamo Mario e sono un alcolista; nella vita di Gruppo, nell'intimità delle nostre riunioni spesso si sentono grida di angoscia e di dolore da parte di amici, anche con un vasto bagaglio di sobrietà, che dibattono in continuazione un proprio problema, sempre lo stesso, e, malgrado il loro accorato appello, i nostri più disparati suggerimenti e l'analisi delle possibili soluzioni, non riescono a trovare la spinta per uscire da quel complesso di risentimenti, rimorsi e rimpianti che li affliggono.

Dispiace sinceramente, proprio per l'amore fraterno che vive in A.A., vedere queste belle anime soffrire e rodersi in questioni di dipendenza (vedi: strumentalizzazione da parte del partner o dei figli...), di infantilismo (gente di una certa età che non riesce a scrollarsi di dosso il peso dei genitori...), di narcisismo (gente che vorrebbe essere pienamente gratificata dagli altri per il loro nuovo stato...), di protagonismo (quanti vivono ancora nel complesso d'inferiorità del passato...), e non poter portare loro

un concreto aiuto per vederli finalmente tranquilli e sereni.

Rimane il suggerimento del Programma. È certamente valido, anche se la faccenda è in sé complessa, sia per quanto concerne la conoscenza, l'accettazione e soprattutto l'abitudine a viverlo. Di conserva, nei Gruppi regna spesso un senso di indifferenza, quasi di ostilità verso il Programma. Si cercano alibi per non farlo, per sminuirne l'interesse, o per combatterlo. Si dice che è solo suggerito e che, quindi, non serve; mentre bisognerebbe dire che si tratta di una serie di suggerimenti dai quali ognuno di noi potrebbe attingere qualcosa. Si dice che è vitalizio e, quindi, c'è tempo; ma si continua a soffrire per situazioni la cui soluzione potrebbe essere trovata facilmente dentro di noi. Certo il Programma è complesso, difficile, e richiede una qualche volontà e anche una dose di energia per attuarlo, anche se la vita stessa ti offre le occasioni per metterlo in pratica e per cambiare.

Ma, al di là del Programma, abbiamo la fortuna, vivaddio, di

avere a portata di mano uno strumento più rapido e più chiaro per organizzare le nostre azioni, i nostri rapporti, la nostra vita; uno strumento che credo sia accettato da tutti noi, e che costituisce la chiusura spirituale delle nostre Riunioni: la Preghiera della Serenità!

Passiamo sopra alla polemica tra chi la vuole preghiera e chi massima. Ascoltiamone la potenza del messaggio:

... La serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare...

... Il coraggio di cambiare quelle che possiamo...

... La saggezza di distinguerne la differenza...

Devo dire che, fin dai miei primi passi in A.A., sono stato colpito dalla trasparenza di questi tre concetti, pensavo che gli stessi fossero stati dettati a uso e consumo degli alcolisti. Un giorno però rimasi sorpreso di vedere un giornalista della RAI, durante una trasmissione televisiva con notevole indice di ascolto, estrarre dalla tasca un foglietto e leggere questa preghiera nella stessa veste in cui noi la recitiamo. Allora ne compresi l'universalità e la presi come un primo strumento per fare pulizia nella mia vita, appena uscita dalla devastazione dell'alcool.

Cominciai a verificare, in un ampio panorama, tutto ciò che mi veniva dall'esterno: ambienti,

persone, attività... dividendole tra quelle piacevoli e gratificanti e quelle che mi procuravano disagio, fastidio e sofferenza. Queste ultime, mi accorsi, nel passato erano state facilmente sopportabili. Mi bastavano tre o quattro bicchieri di vino per entrare in un ambiente ostile col sorriso, un liquore per sopportare una persona sgradita, una mezza sbronza per compiere un'azione contraria alla mia natura.

Ma tutto questo non potevo ed essenzialmente non volevo permettermelo più. E' allora?

Accantonato tutto quello che potevo accettare *con serenità*, ho cominciato a darmi da fare per superare le altre situazioni, ricercando il momento e il modo, o anche il luogo più opportuni per non procurare danni e me e agli altri. E, per la prima volta in vita mia, sono riuscito a soffocare l'impulso, privilegiando la riflessione, la valutazione del pro e del contro, del rischio e delle conseguenze, usando prudenza. Qualche volta ho dovuto scegliere il taglio netto brusco, sconcertante; in altra occasione mi son lasciato una scappatoia per poter rientrare nel mio guscio. Da tutto questo complesso di attività ho ricavato la consapevolezza di questo grande movimento che è la vita, dove tutto è evoluzione e mutamento, e nulla è stabile e definitivo.

Ne ho tratto anche la coscienza

che la ragione e la continua attenzione alle sensazioni, alla percezione dei segnali e degli impulsi recepiti dall'esterno, possono dare quel tanto di saggezza che ci consente di agire.

Ho accertato che molte situazioni che d'acchito sembrarono insostenibili, col tempo diventavano solleticanti e accettabili, e altre che, in prima istanza, sembrano buone, diventano da rifiutare a un'analisi più accurata.

Voglio ribadire meglio quest'esperienza. Ho già detto che, nei miei primi passi in A.A., nell'intento di fare una pulizia drastica e veloce, (e la posta in palio era enorme: la possibilità di ribere!), non sono andato troppo per il sottile. Ho eliminato senza tanti ragionamenti tutto ciò che mi procurava una qualche difficoltà. Ho egoisticamente fatto piazza pulita, e penso comunque di aver fatto bene, perché, fin d'allora, non ho avuto tentennamenti, né vissuto pericoli di ricadere nel fango. Con il passare dei mesi, degli anni, le circostanze della vita mi hanno portato a dover forzatamente confrontarmi con alcune delle vecchie situazioni che avevo allontanato; ebbene, ho dovuto registrare che il quadro d'insieme era mutato, tanto da diventare appetibile e attraente, in parte perché io mi ponevo in termini diversi avendo prodotto un cambiamento interiore grazie alla mia

frequenza in A.A., e in parte anche perché il mio prossimo si mostrava, nei riguardi di questo nuovo Mario, più interessato e disponibile. Viceversa, situazioni che avevo sentito di poter serenamente accettare, con lo scorrere del tempo cominciavano gradualmente a incrinarsi, e, senza traumi, a dissolversi. Non era immaginabile che Mario, il quale, nel complesso di colpa e di inferiorità creato dal suo stato di alcolista attivo, aveva detto sempre di sì, potesse un giorno dire: - No! -, - Ora basta... -, - Non sono più disponibile a... -. Il nuovo Mario non serviva più, e anche il nuovo Mario poteva fare a meno di vecchie consuetudini, di lontane convivenze, ricompensato dai nuovi valori, dalle nuove amicizie e dalla nuova vita che A.A. gli aveva elargito.

A questo punto qualcuno di voi potrebbe arguire: - Ma questo pallone gonfiato non sbaglia mai? - Cavolo, se sbaglio! Ma voi mi avete insegnato ad ammetterlo umilmente, e, soprattutto, a chiedere aiuto se non posso rimediare da solo.

Quello che ancora non riesco a concepire è il concetto di tolleranza. Tollerare, per me, non significa altro che sopportare, quindi una azione negativa che ho sempre visto in contrasto con lo spirito della Preghiera della Serenità. Una cosa, o l'accetto, o non l'accetto, al di là dei casi che cito qui sotto.

Ammettiamo che una cosa mi appaghi per il 70%: ovviamente sarebbe stupido buttarla via. Ecco, ho capito che posso godermi il buono e tollerare il 30% che non va. Poi c'è il caso in cui ho individuato chiaramente una certa cosa da cambiare, ma che debba attendere l'occasione propizia o la maniera più idonea: ebbene, in questa attesa non mi nuoce sopportarla.

Può darsi che sia un po' poco come concetto di tolleranza, ma, per il momento, non riesco a dare di più.

Tutto questo guazzabuglio di idee e di atti che ho descritto sopra, vanno bene per l'esterno, per la dinamica delle cose.

Ma per i miei difetti di carattere, i miei conflitti interni, per le mie ansie inconscie, per il mio modo quotidiano di pormi basta la Preghiera della Serenità? Io credo di no.

Posso sbagliarmi, ma è difficile dare un taglio netto a se stessi, eliminare in un giorno o mettere sotto controllo un difetto di carattere incancrenito, che, a volte, si dimostra ancora utile a difen-

dere la propria personalità!

Nel mio entusiasmo di neofita ho cercato di attuare un programma di sperimentazioni per cambiare quei lati del mio carattere che mi danneggiavano. Mi sono trovato in un pantano di contraddizioni tale da perdere quel lieve stato di serenità che la frequenza quotidiana del Gruppo mi dava. Allora ho capito che tutto quello che ero, tutto quello che avevo dentro di me, io non lo potevo buttare; ma, come atto d'amore verso me stesso, come punto di partenza per cambiare, dovevo accettarmi così com'ero, e cercare uno strumento che mi desse nuovi valori per poter sostituire i vecchi, che mi desse una nuova filosofia della vita, nuovi obiettivi, e forse un nuovo Dio.

Il Programma. I Dodici Passi.

Saranno lunghi, difficili e complessi, ma a me servono per godermi ogni giorno, con serenità, secondo la mia morale, tutto il bene che la vita mi offre.

Ed è tanto, a cominciare da Alcolisti Anonimi.

M. - Toscana

— PER GLI ABBONAMENTI A
«INSIEME IN A.A.»
N. 74028002

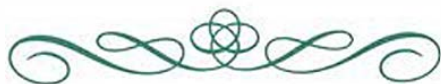
INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA



RICORDO DI UN AMICO



Poche, semplici parole per ricordare un amico che ci ha lasciato. Era venuto fra di noi due anni fa magro e spaurito; gli occhi buoni e vaganti a volte pieni di allegria a volte di lacrime per la sua consapevole impotenza nei confronti di quell'alcool che giorno per giorno lo divorava.

Periodi di astinenza rabbiosa poi la ricaduta che lo portava un gradino più in basso verso un fondo per lui quasi senza fine.

I medici, tempo addietro, gli avevano dato poche speranze ma lui, caparbio, continuava a scendere al Gruppo tutte le sere in cerca di un sorriso, di una parola d'incoraggiamento, di comprensione.

Qualche mese fa volle partecipare alla riunione di Rimini; partì e laggiù, come per magia, iniziò le sue prime 24 ore, non più con rabbia ma

con serenità.

Tornò fra noi umile, fiducioso e paziente; la vita finalmente gli dava un po' di gioia e cominciò ad assaporarla in tutta la sua bellezza e con l'ottica della sobrietà.

Ma forse era troppo felice e una sera ebbe un tracollo; il suo fisico tanto a lungo stressato non ha saputo o voluto ricostruirsi in tempo. Ancora non mi rendo ben conto di quanto è successo poiché ogni tanto mi accorgo di cercarlo al suo solito posto in riunione.

Una cosa è certa: la sua morte servirà ad altri che come lui, continuano a combattere e a perdere giornalmente la battaglia contro l'alcool; i suoi pianti, la sua disperazione e infine la sua vittoria ci resterà per sempre nel cuore nei giorni a venire.

D. - Lombardia

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Le ricadute - Gli A.A. di tutto il mondo hanno e coltiveranno eterna gratitudine per «il piccolo dottore» (com'era chiamato affettuosamente da Bill e dai pionieri) che fu a lungo fiduciario non alcolista. Del dott. Silkworth presentiamo a pag. 3 un articolo divenuto ormai un «classico» nella storia di A.A.

Dodicesimo Passo - Dodici Passi, 12 Tradizioni, 12 Concetti e a pag. 9 dodici modi di dare in A.A.. Diamo la nostra presenza alle riunioni? E la nostra esperienza? E la nostra attenzione? E la nostra apertura mentale? Mettiamo in azione ciò che ascoltiamo in Gruppo? Incoraggiamo veramente il nuovo arrivato? Non «passiamo» quando vi è un nuovo nel Gruppo? E un po' di servizio lo diamo nel nostro Gruppo? Qualche volta regaliamo un Grande Libro? Diamo finanziariamente qualche cosa ad A.A. che non può accettare contributi esterni? E diamo tutti noi stessi quando cerchiamo di portare il messaggio? Ogni domanda può essere il tema di una riunione.

Camminiamo assieme «la strada di un felice destino» (terz'ultimo rigo del Grande Libro) e riflettiamo assieme sulle quattro idee fondamentali a pag. 28 che hanno consentito il nostro recupero e ci conservano il dono inestimabile della 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