

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VI - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 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



Va' pure tranquillo nel frastuono di questa vita frenetica, ma pensa a quanta pace può esserci nel silenzio; con dignità, senza compromessi, fa' di tutto per andar d'accordo con chi ti sta vicino.

Di' la tua verità in modo chiaro e sereno e ascolta gli altri, anche se sciocchi o ignoranti: anche loro hanno una storia da raccontare. Evita chi è aggressivo o chi parla troppo forte, perché opprime il tuo spirito.

Se ti paragoni agli altri puoi diventare presuntuoso o invidioso.

Mettiti uno specchio nell'anima. Ci sarà sempre chi è migliore o peggiore di te.

Impegnati nel tuo lavoro pur umile che sia; è la sola cosa vera nel gioco delle alterne fortune. Sii cauto negli affari: il mondo è pieno di inganni. Ma non essere cieco di fronte alla vera onestà, c'è eroismo un po' d'ovunque. Sii te stesso. Soprattutto non fin-



gere affetti; ma non essere cinico in amore; e malgrado le amarezze e le delusioni l'amore è come un prato sempre verde.

Accetta il passare degli anni e abbandona senza rimpianti le smanie della gioventù.

Abitua il tuo spirito a essere forte perché ti sorregga nelle improvvise avversità e non fare drammi su cose che non esistono.

Le tue paure nascono solo dalla stanchezza o dalla solitudine.

Sii dolce con te stesso. Sei un figlio dell'Universo, non meno degli alberi e delle stelle; hai diritto di stare al mondo.

E che tu lo capisca o no: l'Universo è giusto così com'è.

Perciò sii in pace con Dio, qualunque sia il tuo modo di concepirLo, e sii in pace con la tua anima qualunque siano i tuoi problemi e i tuoi desideri.

Con tutte le sue ipocrisie, le sue ingratitudini e i suoi sogni andati in fumo è ancora bello.

Mettiti uno specchio nell'anima e lotta per essere felice...

Alcolista Anonimu - Basilicata

QUELLE DEPRESSIONI CONTI

**FATELE LAVORARE
PER IL NOSTRO BENE!**

La maggior parte di noi le ha, suppongo, quelle depressioni che ci attaccano senza preavviso e apparentemente senza una buona ragione. Sono sicuro che non sono un'esclusività degli alcolisti; ma per noi sono pericolose, molto più pericolose di quanto non siano per il non alcolista medio, poiché esse portano un forte desiderio, non necessariamente per l'alcool, ma per i suoi effetti.

Ricordo di aver letto un articolo qualche tempo fa su i cicli dell'umore; penso, diceva, che il cambiamento di umore per una persona normale media ha luogo di regola ogni 14-

18 giorni. Esso ci consigliava di tener presente il corso dei nostri sentimenti; sarebbe a dirsi, se ci svegliamo sentendoci stranamente felici e trascorriamo la giornata in questo stato mentale, prendiamone nota nel nostro calendario, e stiamo a vedere quanto tempo passa prima di avere un'altra giornata del genere.

Facciamo la stessa cosa con i giorni tristi.

Questo potrebbe essere un interessante esperimento e potrebbe dimostrarsi abbastanza utile se non fosse per il fatto che i cambiamenti del nostro umore sono più ampi di quelli della media delle perso-

ne. I nostri momenti tristi sono più tristi; i nostri periodi felici, forse perché siamo abituati a farne a meno, causano un'esaltazione che è irrealistica e per noi quasi altrettanto pericolosa delle depressioni. Facciamo progetti che sono del tutto sproporzionati in relazione alle nostre capacità, almeno senza anni di sforzi prolungati.

Noi non siamo capaci di sostenere troppo a lungo uno sforzo e quando qualcosa non va in relazione a quanto ci siamo prefisso, qualunque cosa possa essere, se non vi sono risultati immediati, noi siamo propensi a lasciar perdere tutto.

Per far sì che questi violenti cambiamenti d'umore siano innocui, credo che dobbiamo

*Se affrontiamo questi
pensieri onestamente
e senza vergogna,
abbiamo fatto qualcosa*

fare qualcosa per farli divenire in qualche modo vantaggiosi per noi. Non saprei cosa fare circa i momenti di esultanza tranne che tirare fuori noi

stessi dalle nuvole con la forza e uscire a fare qualcosa di attivo invece di passare il tempo a sognare, fare qualcosa che sia nel campo del possibile e continuare a farlo sino a quando non abbiamo ottenuto qualcosa di concreto. In questi momenti, la fiducia in noi stessi è alta, e abbiamo buone probabilità di fare un buon lavoro.

Le nostre depressioni variano in durata e in intensità, almeno le mie lo fanno. A volte esse sono veramente profonde e durano anche un mese.

A volte sono meno forti, e io ne esco fuori in alcuni giorni. Come che siano, esse sono penose, tempi improduttivi, quando la vita sembra simile a un lavoro molto triste. Perfino A.A. perde realtà. Vado alle riunioni e vengo via annoiato e insoddisfatto. Se è una riunione di discussione non contribuisco con alcuna opinione ottimistica, ascolto me stesso cinicamente e penso, «perché non la smettiamo di prenderci in giro da soli? Non approderemo mai a niente. Abbiamo perso la nostra occasione molto tempo fa. Siamo rimasti indietro nella corsa della vita».

Questi, a mio parere, sono i momenti in cui bisogna met-

tersi al lavoro, battersi fino alla fine con se stessi, confutare se stessi. Dirsi: «bene, forse io non farò mai niente di grandioso. Forse non sono un genio, non lo sono mai stato né lo sarò. Supponiamo che io debba camminare lentamente al centro della strada proprio come la grande maggioranza degli esseri umani, riportando un piccolo successo qui, un piccolo ritardo là, non andando mai molto lontano, cercando di non andare mai troppo indietro».

Se affrontiamo questi pensieri onestamente e senza vergogna, abbiamo fatto qualcosa. Abbiamo trasformato la nostra depressione in un accommodamento che è l'unico necessario per la più parte di noi. È abbastanza probabile che le nostre vite saranno grandiose solo in quello in cui siamo riusciti a cambiare rispetto agli anni in cui bevevamo. Noi saremo importanti solo per noi stessi e i pochi che ci sono vicini. Se restiamo sobri, e noi sappiamo che dobbiamo farlo, possiamo dirci queste cose e da lì procedere.

Per noi alcolisti attivi, la parola «mediocrità» significava tutti gli aspetti monotoni,

noiosi della vita da cui cercavamo di sfuggire.

Se non potevamo essere i primi, non volevamo partecipare del tutto.

*Se non vi sono
risultati immediati,
noi siamo propensi
a lasciar perdere tutto*

Bene la maggior parte di noi, non tutti noi certamente, ma la maggior parte di noi, sono individui nella media. Noi possiamo fare un lavoro altrettanto bene del nostro vicino, ma forse non meglio. Possiamo guadagnare altrettanto denaro se lavoriamo con la sua stessa applicazione, e, se possiamo smettere con questo frenetico modo di agire per dimostrare che siamo persone eccezionali, è molto probabile che ci stabilizzeremo e ci godremo veramente qualsiasi cosa la vita abbia da offrirci. E ci offre tanto ora che siamo sobri e possiamo apprezzarlo.

C'è una cosa che possiamo fare superlativamente bene, e non c'è niente che può impedirci di farla se lo vogliamo se-

riamente. È il lavoro che facciamo con noi stessi, dentro di noi. Che significa ripulire tutto il disordine dei falsi valori, delle ambizioni irrealistiche, dei logori risentimenti, e mettere al loro posto le qualità che vogliamo avere; per esempio gentilezza, tolleranza, cordialità. Possiamo cominciare a vedere quali sono i veri valori della vita, ed essi sono veramente diversi dai confusi, distorti sogni che avevamo di diventare famosi da un momento all'altro.

Se possiamo veramente parlare a noi stessi in questo modo nel corso della nostra depressione noi ne abbiamo

tratto profitto. Invece di lasciare che ciò ci sommerga e forse ci conduca a una scivolata, noi l'abbiamo usato come una pietra su cui poggiare il piede per guardare verso una migliore comprensione di ciò che una vita sobria può riservarci.

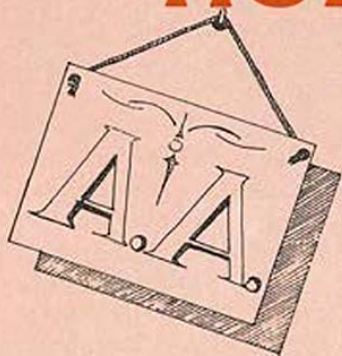
Nel corso dei momenti di umore migliore noi ancora sogniamo a occhi aperti, e io non vorrei smettere. Ma saranno sogni costruttivi e non puri voli della fantasia, e se noi li trattiamo nei limiti della possibilità, avremo buone opportunità di farli divenire realtà.

M.N. New York

(da «The best of the Grapevine»)



NON SONO COME LORO



Prima di varcare la soglia di A.A. non sapevo di essere un'alcolista, una ammalata di alcool.

Quando mi rendevo conto che i miei comportamenti, tutto il mio modo di fare e di essere era tutt'altro che quello di una persona normale, mi dicevo «Mi pare che bevo un po' troppo. Da domani smetto». Ma quel domani non è mai arrivato.

Quando spesso passavo per quella via e vedevo scritto A.A. dicevo a me stessa «lo non c'entro». Poi la mia completa distruzione, il buio, il fondo.

Mi portarono al Gruppo. Nella prima riunione, senten-

do le testimonianze dei miei amici, ancora ho sentito dentro di me una grande ribellione «IO NON C'ENTRO, io non sono come loro». Pur sentendomi sconfitta, senza forze, senza volontà, volevo lottare ancora contro qualcosa che era più forte di me. Tornata a casa dissi a mio figlio «Ma io sono un'alcolista?»

Mi rispose «Mamma, tu non hai capito niente».

Ecco, in quel preciso momento ho avvertito qualcosa di inspiegabile dentro di me, è scattata quella molla, ho saputo cogliere quell'attimo, mi sono finalmente arresa e per la prima volta mi sono detta

«Io sono un'alcolista» punto e basta. Senza riserve mentali; i se, i ma non sono più esistiti. Ammettendolo e accettandomi, è stato il primo passo verso la liberazione.

Una volta che l'avevo ammesso con me stessa, dichiararlo agli altri è stato più facile, non solo ai miei amici in Gruppo, ma anche al di fuori, perché io non avevo più nulla da nascondere.

Io non ero quell'alcolista che beveva di nascosto fra le pareti della propria casa. Io andavo a lavorare perché dovevo, ma anche perché «*dovevo bere*». Siccome a casa non me lo permettevano, facevo il giro dei bar, la vergogna era meno grande dell'ossessione del bere, una lotta tremenda, giorno dopo giorno, da sola non ce l'avrei fatta.

Oggi come oggi, sono sempre più convinta che difficilmente l'alcolista, anche se sa di esserlo, lo ammetta e si accetti prima di arrivare al fondo, però c'è questa possibilità. Per me è stato un miracolo, mi ritengo molto fortunata anzi, sono contenta di essere un'alcolista, perché se non lo fossi stata non avrei incontra-

to A.A. che con il suo meraviglioso programma mi ha dato e mi dà tutt'ora la possibilità di conoscere me stessa, di migliorarmi. Ora la mia vita è cambiata in meglio, una vita che vale la pena di essere vissuta sempre un giorno alla volta. Ma perché questo continui non debbo dimenticarmi mai di essere un'alcolista né oggi, né domani, né mai perché il giorno che lo dovessi dimenticare io tornerei a bere e io non lo voglio. Ricordarmi di essere alcolista in tutti i campi della vita soprattutto in famiglia dove i problemi o il problema ti tocca da vicino; per me non è così semplice, è un continuo lavorare su me stessa per tenere sotto controllo la mia emotività e mantenere un certo equilibrio.

Mi rendo sempre più conto che ho molto da fare, ma se seguo il programma di A.A. con la mia forza di volontà con l'aiuto del Gruppo, di tutti i Gruppi che io frequento assiduamente ma soprattutto con l'aiuto del Potere Superiore spero di farcela. Grazie A.A.

N. - Veneto

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

L'ENIGMA DEL BEVITORE

○ IL 1° PASSO

Il 1° Passo fa il patetico ritratto dell'enigma del bevitore incontrollato che si è ammalato di una malattia sulla quale ha perso ogni controllo.

Una malattia nota in medicina come alcolismo e che è nel suo genere unica in quanto colpisce il fisico, la mente e lo spirito.

Gli alcolisti considerano l'alcool un bisogno, un'esigenza fisica e ne aumentano gradualmente il consumo a spese del normale nutrimento. Questa abitudine induce disordini fisici e mentali che distruggono la salute. Occupandoci del 1° Passo vorremmo fare qualche riflessione sull'aspetto fisico della malattia dell'alcolismo.

Noi, a un certo punto della nostra carriera alcolica, ci siamo oscuramente resi conto che sarebbe stato opportuno smettere ma..., ma abbiamo sempre seguito a bere.

Ci ricordiamo i nostri terribili mal di testa la mattina dopo, il tremore delle mani, il freddo e ci ricordiamo che abbiamo dovuto bere per placare i tremori, soprattutto ci torna alla mente una insopportabile angoscia fisica e mentale.

Così noi abbiamo vissuto in schiavitù: schiavi dell'alcool che da una parte era l'unico mezzo che ci rendeva la vita sopportabile e dall'altra insopportabile. Vivere a lungo in queste condizioni, rende la



vita non solo ingovernabile, ma anche insostenibile.

Correggere queste condizioni è il nostro problema. Ma è possibile correggerle, uscirne fuori, per l'alcolista che ha il desiderio di smettere. Noi siamo la prova che le vite ingovernabili e la malattia fisica indotta dal bere compulsivo possono essere «fermate».

I fondatori di A.A. hanno identificato nel fattore fisico una parte della loro «impotenza di fronte all'alcool»: e infatti nel programma di recupero di A.A. il fattore fisico della malattia è considerato per primo. Poi nei 12 Passi hanno indicato uno «stile di vita» quotidiano che ci ha riportato alla

salute e alla sobrietà serena.

La pratica quotidiana di questi principi è stata ed è la chiave del successo di A.A.

I fondatori di A.A., provando e riprovando come due Galilei, cioè usando i loro errori e le loro esperienze, hanno costruito una semplicissima – chiamiamola – filosofia che arresta l'alcolismo. Questa filosofia implica la conoscenza di tanti fatti. Intanto: il recupero è possibile ma la guarigione è impossibile.

L'uomo e la donna che sono divenuti alcolisti non possono più tornare a essere dei bevitori sociali. Essi si sono ammalati di una grave malattia verso la quale sono fisicamente e mentalmente impotenti. Il controllo sull'alcool gli è per sempre sfuggito. E continuare a bere aggrava la loro malattia sul piano mentale e fisico. Gli alcolisti sono dei malati, gravemente ammalati.

Ecco, l'esperienza di A.A. ha provato che il recupero dall'alcolismo è possibile ma è legato alle seguenti condizioni:

- 1) dall'avere il desiderio di smettere di bere;
- 2) dall'ammettere e convincersi nel più profondo di se stessi che siamo impotenti di

fronte all'alcool;

3) dal considerare l'alcolismo una malattia fatale e inguaribile che colpisce corpo, mente e spirito;

4) dal considerarci come dei pazienti di A.A.;

5) dal considerare l'alcool come un veleno per noi, piuttosto che una bibita;

6) dal cercare di capire come l'alcool agisce su di noi;

7) dall'ammettere di essere alcolisti;

8) dallo studiare, praticare, avere fede nel Programma di A.A. e quindi nei 12 Passi;

9) dal credere, imparare a convincerci nel più profondo di noi stessi, che noi possiamo solo arrestare il nostro alcolismo ma che non potremo mai più bere normalmente;

10) dal cercare di capire come l'alcolismo agisce sulla nostra salute;

11) dall'usare la nostra conoscenza e comprensione dell'alcolismo non solo per raggiungere la sobrietà ma per stare sempre in guardia contro i pericoli del bere;

12) dal tenere sempre fisso nella nostra memoria il quadro della nostra vita, divenuta ingovernabile a causa dell'alcool.

Qualche altra riflessione sulla nostra malattia.

Una persona normale può resistere a difficili condizioni di vita se riceve ossigeno, acqua, una nutrizione bilanciata con relativa eliminazione, riposo appropriato e, diciamo, sufficiente relax.

Ma se viene meno uno di questi elementi il nostro corpo entra in crisi: si stabiliscono condizioni che alterano tutto il sistema. Queste sono condizioni in cui viviamo il nostro alcolismo, condizioni che aggraviamo sempre di più ingerendo sistematicamente ogni giorno sempre più veleno: l'alcool.

Questo veleno intacca e irrita tutto il nostro organismo – sangue, fegato, pancreas, cellule cerebrali, ecc. – fino a spezzare tutte le barriere difensive che la natura aveva creato a nostra protezione.

Un decadimento dapprima lento, poi pian piano sempre più rapido fino agli stadi ultimi della malattia quando il quadro patologico si fa chiaro ed evidente a tutti.

Evidente a tutti meno che a noi alcolisti: a causa del veleno che noi ingeriamo ogni giorno la nostra personalità

cambia, noi non siamo più in grado di renderci conto di che cosa ci succede, «la nostra vita è diventata ingovernabile», e seguitiamo follemente a bere.

Chi ci sta vicino si preoccupa e soffre per questo profondo cambiamento della personalità, non noi alcolisti che abbiamo perso qualunque capacità critica.

Il recupero da queste condizioni è possibile solo se noi smettiamo di bere e riprendiamo una dieta bilanciata, una vita normale, sonno, riposo, ecc. Non c'è altra via di uscita dall'alcolismo che questa.

Quindi, prima di tutto rimettere a posto le nostre condizioni fisiche e qui ci soccorre la medicina: non esitiamo ad affidarci agli specialisti. Siamo dei malati: bisogna prima di tutto rimetterci in sesto. Perché se noi vogliamo salvaguardare il nostro futuro mettendo in pratica il sistema di vita di A.A., bisogna prima di tutto riacquistare un equilibrio fisico.

I fondatori di A.A. capirono che noi prima di tutto bisogna tornare a stare bene fisicamente per potere poi applicare le nostre facoltà mentali a quella ricerca spirituale indi-

spensabile al nostro recupero permanente.

La salute fisica è necessaria ma è solo il primo passo sulla via del recupero dalla nostra malattia alcolica.

Riassumendo: il recupero dall'alcolismo implica prima di tutto una presa di coscienza della nostra malattia e delle sue dimensioni. La dipendenza dall'alcool ha avvelenato e intossicato il nostro corpo: il nostro bere compulsivo è una conseguenza di questa intossicazione. Siamo impotenti di fronte a questo avvelenamento. Il primo passo per uscire da questa malattia è riconoscerla, ammetterla e accettarla. Solo così ci mettiamo in grado di valutare la nostra condizione.

E questa fondamentale, indispensabile accettazione incomincia a renderci umili, ferma il nostro tipico processo di razionalizzazione dell'alcool e risveglia in noi il desiderio di farci curare fisicamente. La salute fisica può essere recuperata, ma non dimentichiamoci mai – e per questo frequentiamo i gruppi – che non c'è cura al mondo che potrà farci tornare bevitori sociali, capaci di controllarci.

Non accadrà mai.



INCONTRO A BERLINO

Mi chiamo Maria, sono un'alcolista.

Desidero parteciparvi la mia esperienza a Berlino.

Il fatto di andarci è stato incerto quasi fino all'ultimo momento ma fin dall'inizio, cioè da quando ho desiderato di andarci, mi sono messa nella disposizione anche di rinunciarvi. In altre parole, visto che l'unico ostacolo era di natura finanziaria, mi sono affidata al Potere Superiore dicendo: «Tu sai quello che ho nel cuore, se Tu, per il mio bene, vuoi che vada a Berlino, sono sicura che mi farai trovare la strada». E infatti, dopo varie peripezie, i soldi li ho trovati. E questo è stato l'inizio.

Sono sposata e ho due figli,

quindi ho cercato di lasciare loro meno disagi possibili; la carne già cotta, preparata in porzioni e congelata, biancheria e vestiti in ordine, la casa abbastanza pulita; insomma, ho cercato di fare del mio meglio. Poi, pronta per la partenza.

Alla stazione ho trovato persone dai volti sorridenti, pronte per la grande avventura (tra l'altro era la prima volta che andavo all'estero). Mi sono unita a loro e facevamo un bell'insieme. In treno abbiamo parlato, riso, scherzato e mangiato. Alcuni dei miei amici avevano già avuto esperienze del genere ma lo stesso la vivevano come la prima volta con tutto l'entusiasmo e con tutta la gioia.

Arrivo a Berlino. All'inizio è stato tutto un abbracciare e baciare persone che mi venivano presentate e che a loro volta si abbracciavano fra loro. La cosa mi è sembrata un tantino esagerata ma già al secondo giorno queste manifestazioni mi sono parse più che naturali. Mi è stato spiegato che quell'abbraccio voleva dire: sono come te, fino a oggi ce l'ho fatta, ti voglio bene, dammi la tua forza, coraggio, sono felice; e tutto questo con un abbraccio, senza dire una parola.

Ma il colpo grosso, quello che mi ha allargato il cuore, è arrivato nella giornata di apertura. Un conto è sentire dire che A.A. è universale, che A.A. non ha frontiere e un conto è vederlo con i propri occhi e sentirlo nel proprio cuore. Non conosco una parola di tedesco, ma dai gesti, dagli occhi delle persone che parlavano, credo di aver capito quello che dicevano. Ho avuto la fortuna di poter salutare davanti a un microfono tutte quelle persone. Mi chiamo Maria, sono un'alcolista, e una sola voce fatta di cinquemila voci, ha risposto «Ai, Maria» (non so come si scrive

«Ai», questa è la pronuncia), e un applauso che non finiva più. Durante l'applauso guardavo tutta quella gente davanti a me e un forte sentimento di gratitudine ha invaso il mio cuore. Grazie mio Dio, grazie A.A., perché siamo qui, perché siamo vivi. È stato bello, molto bello. E poi la nostra preghiera detta in italiano. Sono sicura di non riuscire a rendere bene l'idea di tutto ciò, d'altra parte certe esperienze o si vivono o si perdono, e questo è un invito che faccio a tutti noi, esperienze del genere ammorbidiscono e dilatano il cuore.

Un'altra cosa che mi ha molto impressionato è stata che loro, i tedeschi, prendono molto sul serio il programma.

Quello che fanno è solo per amore e quello che sono diventati è perché sono stati amati.

Pensando a me, anch'io sono stata amata, da un Dio di amore, che mi ha fatto incontrare A.A. e continua ad amarmi attraverso gli amici del gruppo e io non posso altro che essere riconoscente scambiando questo amore.

M. - Veneto

«Controlla» le tue tradizioni

2ª TRADIZIONE: Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.

- 1.** Ho criticato o appoggiato quelli che hanno incorichi nel mio gruppo, i comitati di A.A.? I nuovi venuti? Gli onzion? Gli onzion?
- 2.** Sono completamente degno di fiducia, anche in segreto, nel lavoro da dodicesimo passo o relativamente od oltre responsabilità in A.A.?
- 3.** Cerco credito nell'espletamento dei miei compiti A.A.? Approvazione per le mie idee?
- 4.** Debbo salvare lo faccio nelle discussioni di gruppo, o posso cedere in buono spirito al consenso del gruppo e lavorare di buon umore, allegramente?
- 5.** Sebbene sia sobrio da alcuni anni, voglio ancora effettuare i miei turni di servizio?
- 6.** In una discussione di gruppo parlo di cose di cui non ho esperienza o poca conoscenza?

da «Grapevine» - Febbraio 1987



Quando penso a tutto il tempo e il denaro sprecato! 5.000 lire per il «non vi sono né quote né tasse», biglietti del tram per andare alle riunioni, e 10.000 lire per il grande libro che non ho nemmeno letto!



Piccole gocce d'amore

Mi chiamo Alessandro e sono un alcolista.

La storia del mio alcolismo è cominciata quando avevo 16 anni e si è protratta sino a 10 mesi fa, quando, grazie al gruppo e al mio sponsor, mi sono ricoverato, deciso a chiudere per sempre la porta di quel labirinto che la mia malattia mi aveva fatto percorrere per anni, senza mai riuscire a trovare il filo che mi avrebbe portato all'aperto, alla luce.

Per anni mi sono trascinato avanti, graffiandomi le mani e battendo la testa su quelli che sono i muri del labirinto, muri di vetro colorato di verde, di riflessi

ambrati, effimeri più consistenti del cemento.

Al centro di questo vi era una stanza buia ed enorme, popolata di fantasmi, di paure, di menzogne, di sogni e incubi, dominata da un essere che non permetteva ad altri che a se stesso il diritto di esistere, o, se questo accadeva, doveva esistere secondo la sua volontà.

Questo essere aveva un nome, molto semplice, in verità, per un'entità così complessa. Si chiamava Alessandro, e quella stanza enorme altri non era che il mio cranio, dimora di una mente distorta e malata, di un Super Ego

che agiva come un cancro, alimentato dalla sola sostanza che poteva farlo esistere, l'alcool.

Talvolta, una piccola luce chiara filtrava attraverso la penombra ambrata, una piccola scintilla che subito moriva, soffocata. Era l'agonia della mia coscienza, l'urlo di ciò che in me era vero, l'urlo soffocato dall'alcool che lavorava come un rullo compressore.

Dicono che anche il cigno canti prima di morire, e forse fu così che un giorno il mio essere urlò più forte, e io mi resi conto di non riuscire più a combattere una battaglia già persa, di non distinguere la realtà vera dai sogni.

Quante volte mi ero domandato: «Ma quello che ora ricordo, l'ho vissuto realmente o solamente sognato?».

Un giorno, per una serie di circostanze che io non esito a definire miracolose, tramite colui che ora io considero quasi un padre e che è il mio sponsor, varcai, di colpo, la soglia dell'uscita, ed entrai in un gruppo di A.A.

Parlai con un ragazzo della mia stessa età che si dichiarava alcolista. Ma se tutti mi dicevano: «Non bere così tanto, così giovane!» Lui era come me, e mi parlava del «suo» alcolismo, la prima volta che mi vedeva.

Fu come una bomba che mi scoppiava in testa, la sua onda d'urto mi scosse tutto il labirinto, fece crollare il primo muro.

C'era una scritta su quel muro crollato, c'era scritto *DIFFIDENZA*. L'essenza dell'essere chiamato Super Ego era stata violata, aveva ricevuto il primo colpo diretto, e lo aveva accusato. Poi entrai in una stanza dove incontrai alcune persone, tranquille, serene, che si dichiaravano alcoliste.

Qui cadde un altro muro, anche questo aveva una scritta; c'era scritto *SOLITUDINE*.

Alessandro, dopo anni, non era più solo. Certo, avevo altri intorno a me. Ho una moglie, due figli, una famiglia che mi ama, degli amici. Ma ero solo, con il mio Super Ego, che non ammetteva errori che non fossero i suoi, che mi bruciava, con il virus che lo alimentava, con la mia malattia, il virus alcool, il virus che si frapponeva tra i miei pensieri e li sterceva, li dirottava, li rendeva sterili. Ero solo con il mio alcool, questo cancro che filtrava tra i miei neuroni sino alla punta dei piedi.

Solo, perché gli altri non capivano il cancro del mio essere che era radicato in me, e se non lo alimentavo, io stesso mi sentivo morire, perché ormai avevo affondato le radici anche nell'anima e la stringevo con forza inumana.

E un'altra bomba cadde, e Super Ego accusò un altro colpo; ma era forte, sovrumaneamente forte. Vi erano ormai molte crepe nei muri di quel labirinto, e mano a mano che i suggerimenti del grup-

po entravano nelle mie orecchie e passavano, continuavo a tremare, ma anch'essi erano forti, incredibilmente forti e resistevano. Continuai a bere, molto meno, ma alimentavo il cancro, perché esso era più forte di me. Mi aggrappai al filo che avevo trovato, quel filo il cui bandolo aveva un'etichetta ben precisa: «Alcolisti Anonimi».

Super Ego sentiva di non essere più padrone, e le scintille della mia vera coscienza erano sempre più vivaci, più luminose.

Come spesso capita a chi si sente minacciato, egli si sforzò di trascinarsi con sé, mi fece bere ancora, mi portò sul fondo, o meglio, all'anticamera, poiché il fondo era il nulla.

Ma il filo che avevo in mano diventò d'acciaio. La forza e il coraggio del gruppo, si fecero sentire oltre la barriera, la spezzarono, mi si aggrapparono addosso come una rete invisibile, mi salvarono dal nulla. Nell'anticamera apparvero i volti, le parole, i consigli del gruppo mio, la forza di menti libere e piene d'amore per il loro simile.

Sì, fu quella la forza che mi salvò dal nulla, la forza di uomini e donne che avevano imparato ad amare un loro simile, una forza guidata da qualcosa di più grande, da una volontà reale e astratta, che l'uomo sente e spesso non capisce.

Quando mi ricoverai avevo la

mente che sembrava un frappé nel frullatore. Il mio corpo chiamava l'alcool, la mia coscienza vera lo rifuggiva, il mio super Ego lottava con la mia coscienza. Era, finalmente, la vera battaglia di me stesso contro me stesso. Smettere di bere fu facile, non ebbi nemmeno il delirium tremens. Il mio ricovero comprendeva una psicoterapia di gruppo. Anche là, tra le pareti dell'ospedale, non ero solo, c'erano altri alcolisti accanto a me.

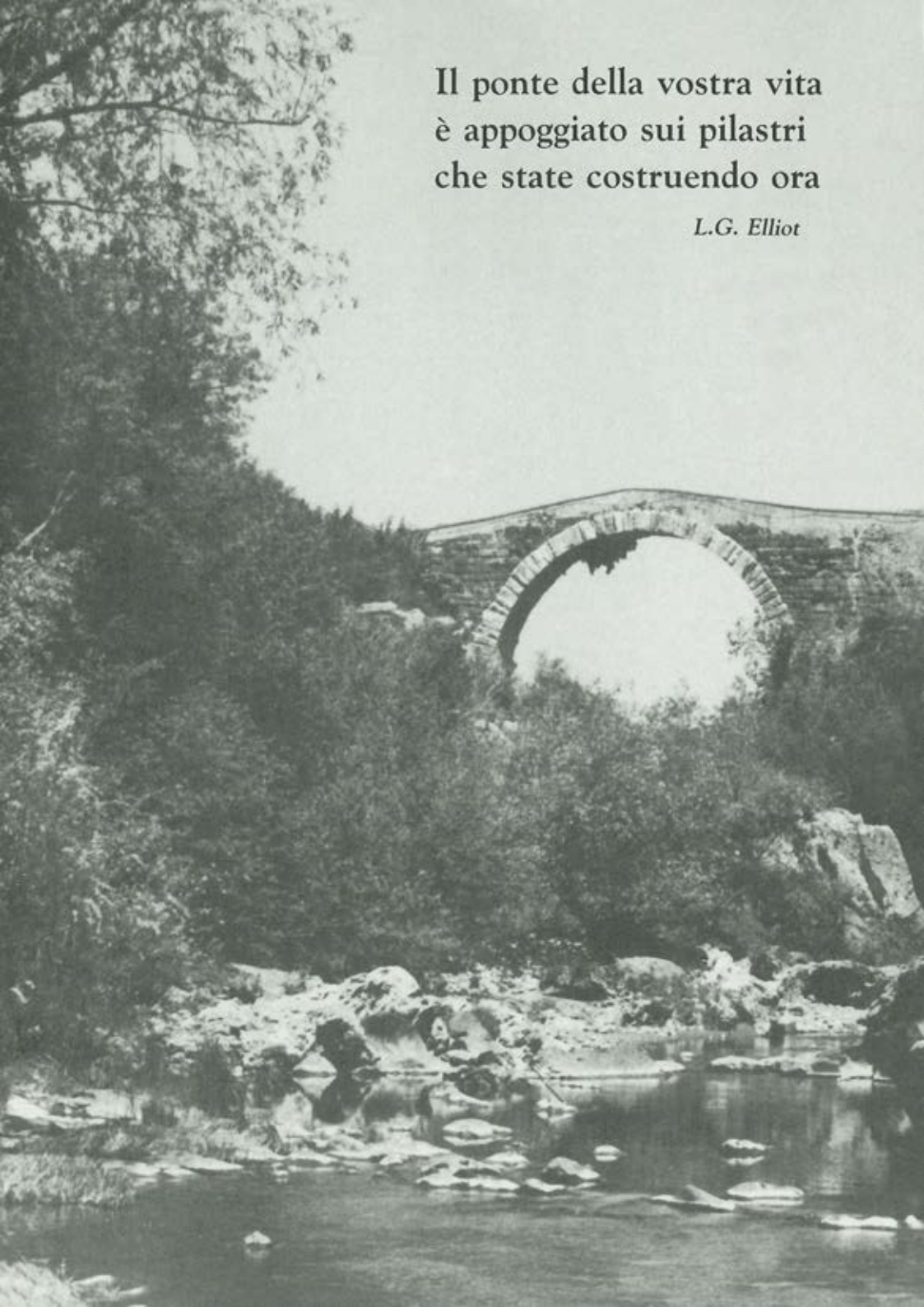
Fu un suggerimento del gruppo che mise un po' di ordine tra i miei pensieri. I miei amici e il mio sponsor mi avevano raccomandato di essere sincero, e io decisi di esserlo. La mia fu come una confessione, le mie paure, le mie colpe, uscirono a profusione dalle labbra. Quando uscii ero svuotato, i muri erano crollati, il mio Super Ego era vinto, ma ancora vivo.

Avevo trovato la lucidità mentale. Era tempo di cominciare a vivere, in pace con me stesso e con gli altri. Questa pace era difficile da trovare, perché, all'interno di me, tutto era come prima, il mondo era come spalmato di sapone e dovevo camminare con troppa tensione per non scivolare verso l'alcool. Ancora una volta il gruppo mi prese e mi aiutò, come ora mi aiuta.

Quei semplici passi, piccole frasi ispirate di un altro alcolista, che

Il ponte della vostra vita
è appoggiato sui pilastri
che state costruendo ora

L.G. Elliot



INSERTO DA STACCARE

**QUI
AL-ANON**



INSERTO DI INSIEME N. 5

SETTEMBRE-OTTOBRE 1987

**INSIEME
A
RIMINI**

SERENITÀ

Sono qui, appoggiata al balcone della mia casa in questa notte di maggio tiepida e silenziosa. In fondo, dietro i tetti, un pallido chiarore annuncia il levarsi della luna.

Mi godo questo momento di pace in cui mi sento al di sopra di tutto. Lascio scendere dentro di me questa dolcezza che mi toglie ogni pensiero triste, ogni ricordo amaro. È serenità.

Eppure, dietro la porta c'è una famiglia difficile, un marito alcolista, due ragazzi cresciuti senza sicurezza.

Sono passati così gli anni, stagione dopo stagione, ma sono riuscita a trattenere in me la capacità di guardarmi dentro, di ricercare le cose vere, di ritagliarmi dei momenti da godere, come questo che è tutto e soltanto mio.

Come ho fatto?

Ho sentito che qualcuno al di sopra di tutto era con me, sempre. Era a lui che chiedevo aiuto nei momenti più brutti, era a lui che dicevo grazie

per le cose belle. Egli mi si rivela sempre con la forza che ho per affrontare i problemi, con la grandezza di ogni mio sentimento, con la sensibilità di godere di tutto.

E ora c'è anche il gruppo delle Al-Anon vicino a me, ed anche questo è un dono che lui mi fa per non sentirmi sola. Tante amiche sincere, disponibili, affettuose.

Perché scrivo tutto questo?

Perché voglio dire a tutte le Al-Anon che ancora soffrono, che si sentono profondamente deluse, di fermarsi un attimo, di regalarsi un po' di tempo tutto per loro e in questo tempo guardarsi dentro. In qualche angolo del loro cuore c'è sicuramente ancora la speranza, la gioia, la freschezza di quei sentimenti che ogni essere umano si porta dentro.

Svegliate quei sentimenti, la vita può essere ancora meravigliosa perché siete voi che potete decidere che lo diventi. Avete questa grande capacità nelle vostre mani, non perde-

tela, non lasciatela appassire.

Forse, anche voi come me, vi accorgerete di non essere sole e se una sera di maggio non vi dice niente, donatevi un libro, un momento davanti allo specchio, rispolverate un hobby, regalatevi una passeggiata. Scoprirete che siete importanti in quanto persone e

capirete che imparare ad amarsi significa comprendere di più anche gli altri, tutti gli altri.

In fondo a tutto questo c'è quel sentimento meraviglioso che provo io adesso: la serenità.

Franca - Udine

Caro papà...

Questo è il miglior anno che abbiamo trascorso insieme. Ce ne sono stati altri ma c'era sempre qualcosa che turbava la nostra armonia in famiglia. Siamo stati sciocchi papà a non capirti, abbiamo sbagliato noi come hai sbagliato tu. Di errori ce ne sono stati tanti, non ci siamo mai capiti, bastava un nonnulla per fare diventare la nostra casa un campo di battaglia. Noi ci scusiamo per essere stati così duri con te ma non sapevamo come comportarci. C'eri sempre contro, niente ti andava bene, tutto era sbagliato finché non abbiamo capito che tu eri ammalato e non un vizioso, che tutte

le tue malefatte erano causate da una cosa sola: l'alcool. Tu non sai quanto siamo felici ora, la nostra vita è cambiata così come sei cambiato tu. Ora sei veramente quel papà che noi ricordavamo, quel papà che noi abbiamo sempre desiderato. Pure mamma è contenta, solo che per lei è più difficile dimenticare. Papà, continua su questa strada, che non sia solo un anno di sobrietà ma altri cento. Noi ti resteremo sempre vicino e ti aiuteremo a vincere assieme al gruppo questa dura battaglia. Ti vogliamo bene.

*Cinzia - Al Anon
Favaro - Venezia*

«La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare il nostro anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, della televisione e del cinema.

Dobbiamo rispettare in modo particolare l'anonimato di tutti i membri di A.A.».

Al-Anon è basata sull'attrazione più che sulla propaganda. Lo scopo in definitiva è lo stesso e cioè far conoscere Al-Anon e quello che essa può fare per le persone che hanno un alcolista nella loro vita.

Quindi lo scopo è identico ma è il mezzo che è diverso. Infatti l'attrazione implica l'umiltà e una promessa di amicizia e di aiuto, quindi disponibilità.

La promozione invece, potrebbe essere motivata da un interesse per raggiungere uno scopo; questo non ha niente in comune con i principi di Al-Anon.

Quindi una buona pubblicità è stata un mezzo che ha portato tante persone a entrare in A.A. e Al-Anon, persone che avevano il problema dell'alcool, unica condizione è che sia rispettato l'anonimato

Undicesima Tradizione

UNA PROMESSA E DI

e quindi le persone non siano identificabili e che ciò che viene dichiarato corrisponda a verità.

Inoltre l'anonimato oltre nei confronti della stampa, radio e televisione dovrebbe essere mantenuto anche a scopo personale perché è il punto principale per incoraggiare l'alcolista con ogni mezzo a provare a raggiungere la sobrietà anche se non ci riuscirebbe subito, poiché egli ha bisogno di essere protetto dall'anonimato.

Quindi per contribuire al progresso del gruppo bisogna mantenere l'anonimato dei membri Al-Anon e dei loro A.A. e delle loro famiglie. L'anonimato è la base spirituale del programma di Al-Anon e di tutte le nostre Tradizioni.

Se noi ci ricordiamo della

SA DI AMICIZIA AIUTO

nostra entrata in Al-Anon, senz'altro dobbiamo ammettere che all'inizio ci siamo preoccupate se ciò che dicevamo rimaneva lì.

Ecco perché nell'introduzione e nel benvenuto che si legge all'inizio di ogni riunione c'è scritto che tutto ciò che diciamo nelle nostre riunioni rimane per noi e infatti il nuovo venuto viene subito confortato e rassicurato quando capisce che può parlare liberamente, senza timore che le sue parole vengano riferite. Gli dobbiamo questa assicurazione. Siamo impegnati in questo senso dalle nostre tradizioni e dal nostro bisogno personale di protezione da pettegolezzi imprudenti. Quindi ci dobbiamo sempre ricordare di mantenere l'anonimato sia nel piccolo, e cioè nell'ambito del nostro gruppo,

sia nel grande e cioè nei confronti della stampa, della radio, della televisione.

Molti gruppi infatti attraversano periodi di crisi, e rischiano addirittura di sciogliersi, perché succedono pettegolezzi per la trasgressione dell'anonimato.

Pertanto, secondo me, bisogna far conoscere Al-Anon attraverso i miei mezzi di pubblicità, ma senza esagerare e senza venir meno al rispetto dell'anonimato, quindi in pratica evitando di fare nomi, dire luoghi ed episodi che possono permettere di risalire alle persone coinvolte, sia per esse stesse ma perché penso che in Al-Anon se non fosse garantito l'anonimato, nemmeno le persone che vogliono venire per la prima volta, verrebbero. Una persona potrebbe decidere, sempre per il bene del gruppo, di rompere il proprio anonimato, ma ciò non deve arrecare danno ad alcuno dei membri del proprio gruppo, e di tutta l'associazione, quindi una persona può infrangere solo il suo anonimato, se è ritenuto necessario per il bene comune.

Loredana - Al Anon Roma

Per migliorare me stesso

Sono un Al-Anon, da due anni partecipo al gruppo Al-Anon e ho potuto constatare i benefici ricevuti dal nostro programma, oltre la sobrietà del mio A.A. anche il suo e mio recupero personale.

Ho iniziato il mio cammino di crescita al seminario di Venezia e poi ho ricevuto tanto alla riunione nazionale tenutasi a Rimini ma nonostante la mia partecipazione ho avuto tanta difficoltà nel comunicare fuori gruppo, perché l'emozione è sempre grande e faccio fatica a parlare. Ho scritto una relazione personale di Venezia e Rimini ma non ho mai avuto il coraggio di farla stampare l'ho sempre tenuta per me. Ora, però l'entusiasmo è troppo grande e questo credo faccia parte della mia crescita poterlo trasmettere. Vorrei raccontarvi la mia esperienza vissuta tre giorni a Berlino. Sono stati tre meravigliosi giorni trascorsi a un convegno di lingua tedesca dove però erano presenti anche altre nazioni. Mio marito assieme al suo amico Sneder hanno preso

contatto con Cris un loro amico A.A. germanico conosciuto l'anno scorso a un convegno italiano di Rimini. Telefonicamente si sono organizzati, così il giorno 30 aprile siamo partiti in comitiva: 6 amici A.A. e 3 amiche Al-Anon tutti del Veneto. Da subito ho legato con loro seppur non li avevo mai conosciuti prima, a parte l'amico Sneder. Arrivati abbiamo trovato l'amico Cris e sua moglie Ingle Al-Anon ad attenderci a braccia aperte dopo di che ci hanno fatto da guida. È stata una cosa incredibile nel vedere l'immensa struttura di questo palazzo per congressi nazionali. Poi vedere migliaia di persone in movimento, tutti parlavano la loro lingua, tedesco, spagnolo, inglese fuorché l'italiano. Da subito mi ha dato l'impressione di trovarmi tra gente amica anche se non capivo il loro linguaggio ci si capiva con l'espressione del viso e del cuore, quell'espressione di serenità e amicizia che si può trasmettere vivendo in stile Al-Anon e A.A. Sentendo que-

sto calore e accoglienza e amicizia abbiamo potuto far sentire la nostra presenza italiana, con grande entusiasmo il primo giorno di riunione la nostra amica Maria A.A. ha potuto dire la nostra preghiera della serenità, che è stata ricambiata con molti calorosi applausi e noi contenti di sentirci accettati tra tutti loro stranieri. Al sabato mattina abbiamo potuto esporre la nostra letteratura e molto è stata l'utilità sull'informazione con richiesta di tutti i contatti dei gruppi italiani.

Nel pomeriggio abbiamo fatto riunione italiana ed è stato trasmesso dagli uffici di informazione la chiamata per chi volesse partecipare, ci siamo trovati un bel gruppetto, c'era qualche persona da Berlino, da Brunico, italiani che partecipavano a gruppi tedeschi tra i quali il nostro amico germanico sempre con noi. Alla domenica mattina abbiamo potuto trasmettere i saluti da parte dell'Italia. E questa è stata un'esperienza meravigliosa, mi sono trovata davanti a più di cinquemila persone e l'emozione per me è stata grande e questo mi ha fatto sentire il mio spirito di Al-

Anon vicino a tutte le Al-Anon d'Italia e trasmettere a loro tutti i nostri saluti sentendomi unita con loro, rilevare l'importanza dell'unità che ci lega tra noi con amicizia e amore senza confini, mi sono sentita in una grande famiglia che mi ha dato la forza di parlare e trasmettere.

Conoscendo la mia persona ho avuto il modo di riflettere, ho capito che il mio potere superiore mi è venuto in aiuto, perché il mio spirito di Al-Anon sia sempre presente nel modo giusto in ogni momento, sapendo partecipare e dare per il bene della mia crescita personale e di Al-Anon nel suo insieme. Mi è rimasta impressa l'esperienza di Daniela un Al-atecn, la quale è sola perché i suoi genitori sono nel problema alcolico, per questo li aveva dovuti lasciare. Con il programma di Al-atecn riusciva a condurre la sua vita. Sperando che con il suo comportamento i genitori potessero riflettere e prendere la strada di A.A.

Ringrazio il mio A.A. senza il quale non avrei potuto condividere questa meravigliosa esperienza.

Teresa - Verona

Una esperienza vissuta a Berlino

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 mio 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 a essere più serena, e di conseguenza anche la mia famiglia gioì di questo beneficio; per venti anni non avevamo avuto che dolori e sofferenza.

Tutto questo 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
AL-ANON - Martellago*

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».



come me aveva vinto la sua battaglia, erano le pietre sulle quali costruire un'esistenza. Passi piccoli ed enormi allo stesso tempo, troppo enormi per un solo uomo.

Ecco che invece, insieme ad altri, diventavano più facili, più leggeri. Spesso mi sono chiesto cosa poteva avere di particolare il mio gruppo per farmi sentire così bene quando lo frequento, come potevano altri alcolisti come me tenermi lontano dall'alcool, come potevo uscire dalla porta del gruppo e dire:

«Mi sento vivo, mi sento Perso-
na con la P maiuscola».

Le risposte possono essere tante, e possono variare per ciascuno di noi. La mia personale esperienza mi ha fatto pensare al gruppo di A.A. come alla struttura del corpo, con qualche importante differenza. Nel nostro gruppo noi siamo come le cellule umane, ognuna diversa dall'altra, ma con un solo scopo: assicurare la sopravvivenza del corpo intero, e nello stesso tempo ricavare da esso l'ossigeno e le sostanze necessarie per vivere e crescere.

Il nostro corpo è A.A., le sostanze necessarie per vivere sono i 12 Passi e le 12 Tradizioni.

L'armonia tra le varie funzioni degli organi fa sì che il corpo viva, cresca e si riproduca, come l'armonia nel gruppo di A.A. fa in modo che A.A. cresca e si riproduca attraverso il 12° passo, e si

rinnovino i membri come le nostre cellule.

Questo discorso potrebbe andare bene per qualsiasi associazione, ma in Alcolisti Anonimi acquista un significato per me più profondo, poiché finora non ho ancora incontrato una associazione dove il singolo membro acquista una forza vitale così vigorosa come in A.A. Il semplice fatto di essere gruppo ha per me un significato meraviglioso.

Quel muro è crollato, la mia diffidenza nei confronti degli altri è crollata perché io parlo con persone come me, che possono capire benissimo le mie ansie di alcolista, i miei modi di essere così come sono perché essi hanno passato migliaia di volte i corridoi di quel labirinto, hanno inciampato sui miei stessi ostacoli, sono arrivati al fondo della loro non esistenza.

È per questo, secondo me, che i suggerimenti di un membro di A.A. hanno presa sulla mia anima, poiché nascono da un'anima che parlando con me, si guarda allo specchio.

Ogni volta che parlo con il mio gruppo, ho davanti a me lo specchio di quel che sono, che ero e che sarò.

Il pianto o il sorriso di un altro alcolista sono il mio pianto e il mio sorriso, che sgorga da dentro un'anima che ha lottato, che è stata sconfitta dall'alcool, ma ha saputo fare di una sconfitta una vittoria della vita.

Sono stato troppo a lungo solo col mio Super Ego, col cancro dell'alcool che lo esaltava. La prima lezione del gruppo è stata l'umiltà, e Alessandro, che da solo era un dio di se stesso, è soltanto una goccia nel mare, ma del mare è l'essenza.

Il nostro anonimato fa sì che ognuno, nel nostro gruppo, non venga ascoltato per quello che fa o dice, ma soltanto per il semplice fatto di «essere» alcolista, uomo o donna, come persona in continua evoluzione. Gli alcolisti giovani, trovano nel gruppo altre persone più anziane, che danno suggerimenti.

Non sono consigli paternalistici, dettati soltanto dalla maggiore età, ma i suggerimenti di chi, guardando me, vede se stesso più giovane, si trova davanti a uno specchio e dice: «Io avevo fatto così, è andata bene, prova anche tu se vuoi».

Il gruppo mi ha dato una responsabilità che avevo perso, mi ha fatto capire che i ma e i se non valgono a nulla, perché davanti a un altro alcolista la verità viene sempre a galla. Mentendo ad altri alcolisti, mento a me stesso, perché loro sono me stesso.

Prima avevo accennato alla forza delle menti serene dei membri di A.A. Questa forza è per me qualcosa di tangibile, ogni volta che entro dalla porta del gruppo sento qualcosa che ti mette a tuo agio anche se sei teso e nervoso.

Le prime volte che frequentavo il gruppo, mi veniva in mente una

scena del film «Guerre stellari». Il vecchio saggio Ben Kenoby diceva: «Usa la forza, Luke, quella che dà al Jedi la possanza: è in tutto l'universo basta usarla».

Sarà un paragone stupido, ma ogni volta che entro al gruppo io «sento» la forza che esiste, e non so bene come definirla. Penso allora che entro in una stanza piena di persone resuscitate, come me, e l'energia vitale che si sprigiona da esse formi una specie di simbiosi con quel Potere Superiore che così si manifesta a noi.

Potrò forse sembrare un mistico, ma non so dare altre spiegazioni a questa forza. Credo che sia la vera espressione della coscienza di gruppo, quella coscienza che fa da tramite tra noi e il Potere Superiore. Vi sono dei momenti in cui essa si manifesta anche soltanto alla semplice vista di un componente del mio gruppo, solamente con un sorriso.

L'importanza di tutto questo mi si è rivelata, quando ero in ferie l'estate scorsa. Un mese d'inferno, sempre in preda all'ansia e alla paura del bicchiere, fresco di ospedale e in balia del mondo, un mondo che pareva rinchiudere di nuovo Alessandro nel suo labirinto. Il mio Super Ego era in agguato, voleva tirarmi a sé, farmi dire ancora: «Ho ragione io, gli altri non contano».

Al momento del ritorno al gruppo potei sfogarmi, buttare fuori il vuoto interiore, parlare senza pau-

ra di essere frainteso, liberarmi e acquistare attimi di vita che mi appartenevano del tutto, perché a esprimerli non provavo vergogna o paura di pregiudizi.

Il gruppo non è certo una specie di monastero pieno di santi, né di eroi da emulare, né luogo di pettegolezzi, e neppure di grandi discorsi filosofici.

Esso per me rappresenta soltanto ciò che dice il nostro preambolo, ma nella sua essenza è qualcosa di unico, poiché crea letteralmente dal nulla delle persone umane, attraverso una coscienza comune.

Quel «qualcosa» che unisce i membri di A.A., la volontà comune di stare lontani dal bicchiere e aiutare altri a uscire dall'alcolismo, io, sino a oggi, posso spiegarcelo soltanto così, come espressione di un Potere Superiore che agisce con noi, se lo vogliamo veramente.

L'importanza dei nostri passi, se applicati alla vita di ogni giorno, diventa enorme. Con essi io mi ritrovo a esprimere una opinione vera di me stesso, confrontandomi ogni giorno, spingendo sempre più in basso il mio Super Ego, dando valori veri alla mia anima assetata non più di alcool, ma di verità.

Qualcuno potrebbe affermare che al nostro recupero basti la nostra letteratura e la nostra buona volontà, e con questi vivere in pace. Ma i libri, per quanto ben scritti e pieni di esperienze e buoni consigli,

non hanno occhi che ti guardano, non ascoltano ciò che hai da dire.

Sono importanti, certo, è da essi che si ricevono messaggi di vita, sono la base di A.A., ma senza il gruppo, senza un contatto umano con un altro alcolista, è facile rimetterli su uno scaffale e pensare che tu non sei così, sei migliore, che forse non hai nemmeno bisogno di libri. In quel momento il mio Super Ego gongola, pronto a portarmi verso il bicchiere. No, io ho bisogno di uno specchio, di guardarmi negli occhi con una persona che è come me, che riesce a capire quando ho veramente bisogno di aiuto, senza moine e commiserazioni che mi mettano al centro del suo interesse con gran godimento del mio Super Ego.

Ho bisogno di legare il mio filo alla matassa di A.A., di tirare fuori ciò che ho, ho bisogno di quella «forza» che mi ha salvato, di quella forza di cui io faccio parte, quella forza che si rinnova a ogni nuovo membro che entra nel gruppo.

Una piccola parte dell'amore che c'è in noi, verso gli altri, si esprime con essa, e sgretola i muri di quel labirinto che è nella testa del nuovo venuto.

Così io vedo A.A., come tante piccole gocce d'amore, di quella armonia che muove l'universo, espressione di ciò che noi chiamiamo Potere Superiore.

A. - Friuli V. Giulia

NON SONO COME L'AMICO DEL BAR

«Io non sono come l'amico del bar».

Mi chiamo Corrado e sono un alcolista. Sono trascorsi ormai diversi anni da quando ho avuto la fortuna di conoscere la nostra associazione e partecipo alle nostre riunioni con sempre maggior interesse, e se mi è concesso, con tanto più rispetto.

Ricordo i primi tempi quando non volevo adattarmi al nostro programma, tutto mi era estremamente difficile e naturalmente anche l'essere a mia volta capito diveniva impossibile, era evidente che non ero ancora disposto ad alcuna rinuncia, il mio comportamento, le mie espressioni,

erano quelle tipiche dell'alcolista assetato che si vede strappare la bottiglia dalle mani.

In seguito fortunatamente ha prevalso il buon senso, l'amore verso i gruppi e tutto è diventato facile, scorrevole.

Vi sono dei punti nella nostra letteratura su cui è necessario soffermarsi, ponderare, meditare; in particolare, una frase, che ho sentito ripetere molte volte dai miei amici e alla quale prima non davo alcuna importanza, oggi mi fa riflettere.

«Raggiungere la sobrietà e la serenità è facile, diventa difficile mantenere questo stato di sobrietà».

Questa affermazione è giu-

stissima; la nostra esistenza in genere, e in particolar modo il cammino dell'alcolista è sottoposto ogni giorno e in mille modi a continue tentazioni ed è per questo che la mia sobrietà e la nostra serenità ha un estremo bisogno di essere sostenuta.

Io non posso limitarmi a dire: oggi ho fatto bene il mio dovere, posso adagiarmi e attendere la ricompensa; sarebbe come dire di voler ritornare indietro nel buio. Il nostro recupero, possiamo definirlo, se vogliamo, un'opera di restaurazione e per questo c'è un prezzo che bisogna pagare in anticipo. Se per malaugurata ipotesi io trovo eccessivo quello che mi viene chiesto, ecco che il lavoro diventa pesante e alla fine non riesce perfetto. Certo che la strada che io avevo imboccato era più facile e può darsi che mi abbia dato qualche effimera soddisfazione, ma in seguito ci siamo accorti che era la strada che ci portava alla dissacrazione, allo sperpero, all'annientamento totale.

Da solo, certo, non mi sarei salvato; quel sottile filo che guida il nostro equilibrio si era spezzato, la mia volontà era

andata a farsi benedire ed è stato determinante per il mio recupero, quindi, il fatto di aver incontrato un gruppo nel momento giusto. Tutti assieme, un po' dall'uno, un po' dall'altro, ho imparato molte cose che non sapevo.

Nel passato, quando ero nel pieno del problema alcolico, se qualcuno mi faceva osservare che sarei finito male, non lo prendevo neanche in considerazione; poiché consumavo qualche oliva, qualche acciuga prima delle mie bevute, ero convinto di non cadere nella trappola della dipendenza, mi pareva di essere il più forte, di conoscere tutte le astuzie; dicevo sovente, cercando di convincere me stesso e mia moglie: io non sono come quello, *«l'amico del Bar»*.

Poi è venuta la resa dei conti e in fila dove ci siamo messi per pagare, mi sono trovato assieme ad altre persone, tutte con la stessa caratteristica, con la stessa mentalità. *«Io non sono come l'amico del Bar»*.

Ora grazie ad A.A. ho capito molte cose: l'alcool non fa distinzioni, entra nelle nostre abitudini con discrezione, in punta di piedi.



Come l'acqua, che scende a valle per racchiudersi nella diga, si adagia dolcemente e diventa pericolosa solo quando supera il livello di guardia per poi spazzare tutto ciò che trova sul suo cammino. Così l'alcool, ci illude, ci fa sognare cose impossibili, e quando siamo legati al suo carro, ci porta a barattare gli affetti più cari per un bicchiere di vino.

Ora, grazie a Dio la bufera è passata; i miei pensieri, le mie azioni non sono confuse

come un tempo; la pace, il dialogo, la fiducia sono ritornati nella nostra casa. Ma una cosa importante devo sempre tenere presente e cioè che basta un momento, una distrazione, una dimenticanza, e io mi ritroverei quello di prima, con in più il rimorso di aver sciupato l'occasione più saggia che mi poteva capitare.

Ora io vedo l'alcolismo come un grande mostro; difficilmente da soli si riesce a sottrarsi alle sue ire, basta aprire

un momento gli occhi e noi vediamo che uomini prestigiosi, penne che hanno saputo immortalare opere grandiose, mani che hanno creato dei dipinti che sono dei capolavori, tuttavia non hanno saputo difendersi dalla forza distruttrice dell'alcool. Per noi alcolisti è solo questione di tempo, da

soli prima o poi siamo destinati a soccombere, soltanto fermando dei gruppi io mi sento protetto.

E sono certo che l'alcool teme e rispetta là dove nei gruppi regna l'armonia, la sincerità, la voglia di rinnovarsi.

C. - Friuli - V. Giulia

UNA RIUNIONE PERSONALIZZATA

Mi chiamo Raul e sono un alcolista; dopo 1 anno, 9 mesi e 23 giorni di sobrietà vi scrivo ciò che ha fatto A.A. in questi ultimi 5 mesi.

Quando finalmente incontrai A.A. dopo 24 anni di alcolismo attivo smisi subito di bere, allora ero separato dalla moglie.

Passò qualche mese e la famiglia si riunì, ma aleggiava in casa sempre qualche cosa che non filava per il verso giusto.

Mia moglie si è ritrovata a vivere accanto a un uomo nuovo a lei sconosciuto. Ci siamo nuovamente separati.

Qui devo ringraziare il nostro fantastico programma, che mi ha consentito, nei momenti di solitudine, di non ricorrere alla bottiglia. Quando non c'è riunione, se mi sento solo, prendo il Grande Libro e mi faccio una riunione personalizzata.

Grazie A.A., ora che so cosa vuol dire vivere sono sicuro che affronterò le varie avversità senza il bicchiere in mano e rifacendomi alla Conferenza di Rimini, anch'io dico: «Sì, è dando che si riceve».

R. - Emilia-Romagna

NON GIUDICARE

Oggi 1° giugno '87 un amico ci ha lasciato, si chiamava Piero ed era sobrio da circa tre anni. Gli debbo un suggerimento del quale ho fatto tesoro.

Una sera, in una riunione, mi venne a trovare presso il gruppo nel quale io fungevo da conduttore; ero sobrio da circa un anno (ho avuto la fortuna di smettere di bere subito), Piero non stava ancora bene, erano sei mesi che frequentava un altro gruppo. Nel corso della riunione, con l'intento di stimolarlo a smettere, provai a usare «il metodo duro» e me ne uscii con questa frase: «se non si vuole smettere è inutile venire ai gruppi a scaldare le sedie».

Non feci in tempo a finire che Piero mi interruppe e disse: «qui non ci sono persone che scaldano le sedie, ma persone che lottano per smettere di bere, ti prego, non permetterti più tali affermazioni».

Il tono del suo intervento era stato così imperativo che non osai replicare e la riunione continuò nel migliore dei modi.

Alla sera, prima di addormentarmi, mi risuonavano alle orecchie le parole di Piero; ci riflettei bene e convenni che avevo offeso quell'alcolista che stava lottando con la sua malattia. Ciò mi procurò per parecchio tempo un senso di colpa per aver mortificato un amico.

Solo un anno e mezzo dopo, in una riunione, riincontrai Piero.

Come lo vidi mi prese un nodo alla gola; la stessa cosa deve essere accaduta a lui, non osavamo guardarci, entrambi abbassavamo il capo.

Poi d'improvviso alzai la testa, incontrai il suo sguardo e gli sorrisi; venne verso di me, mi strinse la mano e disse: «ciao, come va?».

Ci capimmo senza parlare e da quel momento tra noi ci fu sempre molta simpatia.

Mi aveva dato una grossa lezione: Non giudicare.

Mentre io sto scrivendo queste mie poche righe Piero da 24 ore si trova vicino al nostro Potere Superiore. A.A. gli era entrata nel sangue ed era riuscito a fermare la sua malattia.

Penso che il nostro Potere

Superiore lo abbia voluto vicino per donargli la grazia di una vita eterna, serena, ricca di valori spirituali, quale premio per le sofferenze che la sua malattia alcolica gli aveva procurato su questa terra, ma che egli con l'aiuto del suo Potere Superiore era riuscito a superare. Dio lo ha voluto con Lui perché dall'alto egli potrà aiutare tutti gli amici che soffrono e certamente aiuterà la sua adorata A.A. nel suo cammino, perché è vero che noi passiamo a vita migliore, ma A.A. rimane; ed è nostro preciso dovere cercare di donare un poco del nostro amore a chi ci ha ridato la vita.

P. - Lombardia

Certamente, Piero, starà tenendo una riunione «lassù».

Ciao, Piero, conservaci un posto.

— 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



RUBIK RECUPERO PERO



È quasi universalmente riconosciuto che «il» Programma di Alcolisti Anonimi è il trattamento per l'alcolismo che, nella storia dell'umanità, ha ottenuto il maggiore successo. Attiro l'attenzione sull'articolo «il» poiché è così che giustamente ci riferiamo a esso. Comunque quando gli dò un più ampio sguardo da una diversa prospettiva io

scorgo molti programmi A.A. In senso molto realistico vi è un programma per ciascuno di noi, giacché ognuno di noi ne trova uno suo personale nei dodici Passi. Sono giunto a paragonare il programma di Alcolisti Anonimi al cubo di Rubik che ha 42,3 quintilioni di combinazioni (il che significa diciotto zeri), ma una sola

combinazione o configurazione corretta. I 12 Passi di Alcolisti Anonimi debbono avere almeno altrettante combinazioni quando vengono calcolate tutte le sue sfaccettature, combinazioni, sottigliezze, variazioni, interpretazioni, sfumature e apparenze. Ma la differenza è che per ogni alcolista vi sono probabilmente molte combinazioni che danno buon esito. È soltanto una questione di torcere e girare il cubo.

Vi è una universalità e flessibilità quasi senza limiti nel nostro programma che scaturisce dalle sue tante fonti. Bill W., in qualità di primo autore del Grande Libro, nonostante i suoi altri talenti, era forse in primo luogo un grande sintetizzatore. Egli ha messo insieme l'essenza della religione, della filosofia, della metafisica, della medicina, della psicologia, della psicoterapia, della psicanalisi, della saggezza popolare e del senso comune in una rara ed efficace formula che ha incontrato le necessità di milioni di individui e ha superato la prova del cambiamento dei tempi e dei valori.

Egli ha formulato un pro-

gramma semplice da un insieme misterioso.

Mentre lentamente sperimentiamo il profondo cambiamento di personalità che il recupero inevitabilmente comporta, ciascuno di noi continua a praticare il programma nel proprio singolare modo, ottimo per sintonizzarsi con le nostre necessità. Oggi interpreto i primi tre passi in modo diverso, ad esempio, da come facevo quando per la prima volta li affrontai tre anni e mezzo fa.

Ho il sospetto che tra altri tre anni essi conterranno per me significati diversi da quelli di ora. Per la stessa ragione l'importanza e l'attinenza di certi Passi muta col cambiare dei tempi e mio. Così quando sentiamo, come a tutti accade di tanto in tanto, qualcuno che dice: «il programma per me non funziona», noi sappiamo con certezza che lui o lei non vi si sono applicati abbastanza a lungo e non hanno provato sufficienti combinazioni degli ingredienti A.A.

Tutti noi ci portiamo dietro dal nostro alcolismo una già ben sviluppata serie di neurosi, disordini di carattere, incapacità di adattamento, ego-

centrismi, pregiudizi, inferiorità, superiorità e peccatucci. Sotto questo aspetto non siamo diversi dai normali bevitori, le persone che possono prendere un drink senza problemi. Queste persone hanno giusto altrettanti problemi e incapacità di adattamento così come noi. È solo che, quando noi vi versiamo sopra alcool, essi vengono amplificati oltre il nostro controllo.

Uno dei molti miracoli di Alcolisti anonimi non è solo che possiamo perdere l'ossessione dell'alcool, noi possiamo, se continuiamo a girare il cubo alla ricerca della combinazione giusta, essere in testa nella gara per un nuovo modo di vivere. Sigmund Freud non poteva rivendicare un tale successo. Nei primi anni quando cominciava a ottenere dei risultati con i suoi pazienti aiutandoli a curare le loro neurosi, egli osservava a un collega che «... ma tutto ciò che realmente faccio è di riportarli alla ordinaria umana infelicità». È in questo senso che noi abbiamo l'incredibile opportunità di stare «meglio che bene».

La nostra malattia è progressiva, è vero, ma lo è anche

il nostro recupero. Il miglioramento nella nostra condizione umana può continuare sino a quando noi continuiamo a praticare i Passi e a vivere il Programma. Infatti noi non apprendiamo a vivere sobriamente sino a quando non iniziamo a essere sottoposti a un profondo cambiamento di personalità.

Col tempo, spogliati di molti mali del corpo e dell'anima, emerge una persona largamente nuova. Come dice un oratore: «L'uomo che ero beveva; l'uomo che io ero berrà ancora». Così noi vediamo la nostra esperienza in Alcolisti Anonimi come un viaggio, non una destinazione, un viaggio senza fine nelle nuove avventure della vita.

Mentre «il» programma di Alcolisti Anonimi è rimasto immutato in più di 50 anni, vi sono ancora milioni di combinazioni non usate per il recupero, per un vivere creativo, per la libertà, la crescita e la felicità. Vi sono milioni di combinazioni vincenti; c'è qualcosa per chiunque continuerà a girare il cubo.

da «*The Grapevine*»
E.K., La Canada, Calif.

**un
regalo
per voi**

Un numero in più di questa rivista lo riceverete fra 30 giorni e sarà dedicato completamente alle tradizioni. È il regalo **IN ANTICIPO** per il vostro abbonamento alla «**Riunione AA** stampata».

Inizia la campagna abbonamenti:
Amiche e amici rappresentanti di **INSIEME** nei Gruppi, rimboccatevi le maniche; fare abbonamenti a **Insieme** è un modo di dimostrare la gratitudine, e in **AA**: «è dando, che si riceve».

NON HO PIÙ BEVUTO BENE

Mi chiamo Sergio, sono un alcolista.

Ora orgoglioso di esserlo, voglio raccontare in breve la mia vita, vissuta con trent'anni di alcolismo.

Non so come o perché ho cominciato a bere, forse per farmi notare con le cretinate che facevo quando avevo bevuto e non mi accorgevo a quale spiaggia mi stava lasciando l'alcool.

Quando ebbi il primo ricovero ero ancora giovane e i medici hanno subito pensato a crisi epilettiche, curandomi di conseguenza per queste.

Dopo giorni uscii dall'ospedale e stavo bene; subito incominciai a bere, col risultato di un secondo ricovero.

La diagnosi dei medici era sempre la stessa: crisi epilettiche.

Ma le cose non stavano così; più andavo avanti e più peggioravano, non riuscivo a capire che cosa mi stesse succedendo.

Nonostante molti ricoveri, nessuno mi aveva avvertito che tutto ciò erano le conseguenze di eccessive dosi di alcool.

Solo mia moglie mi chiese di provare a non bere vino per un periodo di quindici/venti giorni, così si poteva verificare se questi svenimenti erano causati o meno dall'alcool; ma io non volevo consigli da nessuno, anzi, bevevo di più e così cominciarono le battaglie



in famiglia: le così chiamate autogiustificazioni.

Di ricoveri ne ho fatti parecchi nei vari ospedali della mia città; la mia personalità era ormai sparita, avevo perso stima e fiducia di tutti: avevo solo amici di bicchiere.

Datori di lavoro ne ho cambiati moltissimi, ero diventato un barbone.

Negli ultimi periodi non mi reggevo più in piedi; quando arrivavo a casa le mie figlie erano terrorizzate.

Mia moglie nonostante tutto mi è sempre stata vicina e ha cercato di continuo un aiuto per vedere se per me c'era

qualche possibilità di smettere di bere; finché un giorno, stanca e sfinita delle sue ricerche senza esito, ne parlò con un'amica che le disse che c'era una soluzione.

Indicò a mia moglie i gruppi di Alcolisti Anonimi e disse che suo fratello, frequentando questi gruppi, non beveva più da due anni; così mia moglie tornò a sperare.

Quando tornò a casa dal lavoro me ne parlò, ma io non ne volevo sapere.

Una sera mi sono messo in contatto con un amico che frequentava già il gruppo e non beveva più da due anni; mi è

venuto a prendere e mi ha accompagnato al gruppo.

Sinceramente quella sera non ho capito nulla, però non ho più bevuto bene; ho passato tre mesi d'inferno tra il bere e non bere, andavo e non andavo al gruppo.

Nel frattempo ho avuto l'ultimo ricovero; quando sono uscito ho frequentato il gruppo con tanto desiderio di smettere di bere e buona volontà, ma alla fine ci sono riuscito.

Ora sono sobrio da due anni e un mese, ho riacquistato tutto quello che avevo perso e ancora di più la salute e la mia famiglia alla quale devo tanto.

Adesso si è aperto un gruppo al mio paese, dove cerchiamo di dare una mano a chi si trova nel problema e vuole uscirne.

Ringrazio A.A. di tutto quello che mi ha dato.

S. - Veneto

Nona tradizione. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.



Io ne ho abbastanza delle strutture delle società per azioni, chissà che questa faccenda di A.A. non sia una buona cosa!

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Controlla le tradizioni. Molti di noi credono che le Dodici Tradizioni si applichino solo a livello di Gruppo nel suo insieme. È una opinione infondata. Soffermiamoci, infatti, sulle domande a pag. 15, rispondiamo a ciascuna di esse, discutiamone, e scopriremo che le Tradizioni concernono ciascuno di noi, personalmente. Ed è una scoperta che si rinnoverà nei prossimi dieci numeri.

Uno specchio nell'anima. Una parafrasi del nostro Programma: le indicazioni per uno «stile di vita A.A.». Meditiamo sul contenuto delle prime due pagine della nostra rivista: e proponiamoci – cerchiamo – di essere finalmente dolci e buoni con noi stessi e col prossimo. Che il nostro specchio rifletta una anima rinnovata e plasmata dai 12 Passi. Solo così avremo qualche possibilità di vivere confortabilmente con noi stessi, con un po' di pace dentro di noi; un po' di serenità e un filo di gioia è una delle più belle definizioni della sobrietà A.A.

Il primo passo. Quella sobrietà non si raggiunge se non si ferma l'aspetto fisico della nostra malattia e il primo passo provvede a questo. A pag. 9 i Gruppi trovano materiale su cui riflettere assieme ai nuovi arrivati: le dodici indispensabili condizioni di fronte al nostro Killer.

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 potremmo 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 potremmo 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.

**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