

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1988



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



1° Passo

Non è un gradino, è una piattaforma. Una fondamenta cementata al basalto della crosta terrestre. La betoniera che ne mescolò l'impasto è la morte. Il cemento fu la sconfitta, i sassi e la sabbia si chiamano impotenza e caos. Non furono mescolati con l'acqua, ma con le lacrime. L'armatura è una speranza d'acciaio, inchiodata coi bulloni saldati delle esperienze di tutti. Appena il calcestruzzo fuso fu colato, subito si rapprese: da quella parte non si passa, per oggi.

Quella base è com'era il giorno della creazione, irta di ganci d'acciaio inossidabile a cui legare le strutture successive, raggrumata, tutta bozzi duri e creste taglienti: lì non si scivola.

Le prossime colate faranno presa.

2° Altopiano

Sul muro di roccia che dal primo gradino porta al secondo c'è scritto "Accettazione". Sul secondo ripiano "Speranza".

Sembrava irraggiungibile. In A.A. non ci sono ascensori; dovevo salire da me, con un passo: impossibile.

Finché io stesso non pronunciai la sentenza: alcolista.

Allora mi prese come una vertigine, e l'altopiano acquistò le sue reali dimensioni: giusto un gradino dell'altezza che le mie gambe potevano superare.

Con un passo.

3° Altopiano

Sulla parete, l'oro della fede. E, quando ho ascoltato finalmente le voci dei miei fratelli e sorelle, il passo fu facile, lungo e faticoso.

Potevo ragionare di nuovo. Il tempo dell'euforia e della disperazione, della giostra del pianto e del riso, finì a un tratto.

Sulla parete di fronte, incise col fuoco nel granito c'erano queste parole:

- Conosci te stesso -

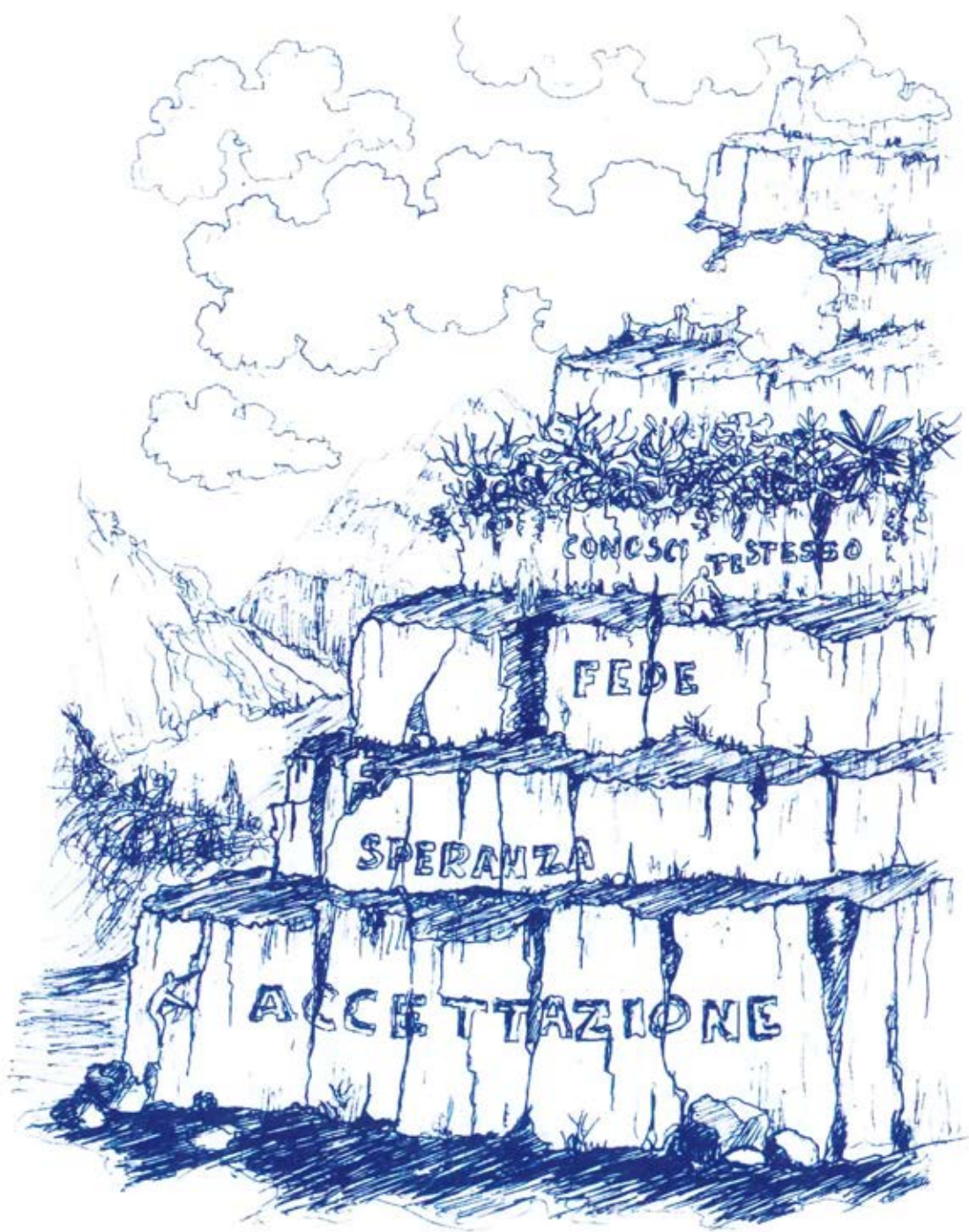
4° Altopiano

Una foresta di enormi piante e orride creature. Io mi feci cronista e ne scrissi.

Voi che germogliate dal mio cuore e che strisciate fuori dall'anima mia, io vi conosco! E vi temo. E sono solo: Vade retro!

Dio che tutto vedi, e proteggi il fagiano dalla volpe, abbi pietà di me.

Camminammo ancora, e superammo, al passo successivo, la paura, l'orgoglio e l'ignoranza. Puoi farlo anche tu, ma non da solo: il nostro Dio ci suggerì di cercarci un amico.



5° Altopiano

E funziona. bisogna aver provato, per sapere. Funziona in un modo!...

È bello sapere che ci sei, amico mio. Io sono un bambino in una stanza buia, e, d'un tratto, c'è qualcuno che fischietta per me, che non osavo neppure respirare. Abbi pazienza se mi vedo tanto goffo e lungo e brutto: i miei occhi si sono aperti da poco, e tutto è così diverso da come pensavo...

- Non sei diverso dagli altri. - Il libro si chiude. Il fiato ti esce d'un tratto, tutto insieme come un singhiozzo. È il giorno più importante della mia vita perché questa sensazione nuova di comprensione, di perdono a me stesso, di voglia di cominciare ancora, perché questa consolante, larga sensazione di essere un uomo, io le ho trovate per intercessione del mio Dio nelle parole serene di un piccolo caro essere umano come me, e così so che andrò avanti.

Ma non trovo la strada: forse non ho il senso d'orientamento.

6° Altopiano

Sono qui, e sono pronto. Farò qualunque cosa. Quello che mi manca, e che non conosco, non mi impedirà di vivere. È vero che per andare avanti ho bisogno di aiuto, che non posso far niente per le mie deficienze, anche se sono piccole, ma posso fare almeno quello che mi riesce. Nessuno può rimediare a ciò che non conosce di se stesso: solo Dio. Ma posso aprire cuore, mente e orecchi.

E, nel frattempo, vivere.

R.- Toscana

*L'inganno degli altri è quasi sempre radicato
nell'inganno di noi stessi.*

Da "Come la vede Bill"



NON ERA UN SOENO

Mi chiamo Antonia e sono un'alcolista; per circa 15-16 anni ho vissuto nella schiavitù dell'alcool. All'inizio l'alcool pareva che mi desse aiuto, cioè forza e coraggio quindi io lo avevo preso come un caro amico sempre pronto a sostenermi in tutto; ma col passare del tempo questo finto amico si impadroniva sempre più della mia volontà e delle mie forze, fino a fare di me una fedelissima schiava. A quel punto io avevo perso ogni interesse sia per la vita che

per i figli e il marito; per me al mondo esisteva soltanto l'alcool. Quando mio marito si accorse che non ero più in grado di controllarmi e che la mia salute peggiorava di giorno in giorno, cominciò a farmi ricoverare in ospedale, ma le cose non cambiarono, anzi peggiorarono; così i ricoveri si fecero sempre più frequenti, fino ad arrivare al numero di 19 (vi assicuro che non sono pochi).

Intanto gli anni passavano e in famiglia la tragedia si faceva

sempre più pesante sino a diventare insopportabile. In questi anni i miei due figli crescevano senza mamma. Quando sembrava che l'unica cosa che potesse risolvere la mia ormai grave situazione fosse la morte, si aprì il primo gruppo del Veneto; questo avvenne nell'anno 1979. Mio marito, su consiglio di un medico, incominciò a portarmi alle riunioni ma io non ero in grado di capire il programma di A.A. Così mi ci sono voluti undici mesi di frequenza assidua prima di smettere di bere.

In questi undici mesi di frequenza forzata, la mia disperazione aveva raggiunto il massimo della sopportazione, fu allora che tentai il suicidio, per fortuna andato a vuoto. Il giorno 22 ottobre dell'anno 1980 a seguito di un sogno fatto la notte precedente, decisi di smettere di bere; infatti sognai il gruppo A.A.

Da quel giorno incominciò la mia astinenza dall'alcool. Tutti i miei guai fisici e morali che mi trascinavo dietro per effetto dell'alcool non solo si sono attenuati, ma alcuni sono spariti del tutto.

Ora vivo tranquilla e serena come se nulla fosse successo, in famiglia è tornata la pace, l'amore e il rispetto reciproco come se nulla avesse mai turbato la nostra serenità e la nostra convivenza. Questa triste vicenda mi ha insegnato che bisogna diffidare delle facili e promettenti amicizie con l'alcool. Ora continuo a frequentare sempre il gruppo di A.A. Ma non più lo stesso.

Assieme ad alcuni amici abbiamo dato vita a un nuovo gruppo. In questa occasione è stato necessario più che mai forza e coraggio, sia perché ho dovuto svolgere dei servizi, sia per aiutare nuovi venuti. Immensa è stata la gioia nel vedere tante persone nuove e in particolar modo amici che hanno capito il programma, e che ora sono astinenti, tutti consci che la vita senza alcool è bella. Per anni ho solo fatto la strada per non bere, ora ho veramente capito, attraverso il servizio, cosa è Alcolisti Anonimi.

A tutti gli amici A.A. del mondo un caloroso abbraccio.

A.- Veneto

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

UN INVENTARIO SENZA PAURA

○ IL 4° PASSO ○

Lo scopo di fare un inventario morale è di mettere in evidenza gli aspetti diciamo pericolosi della nostra personalità di alcolisti, in modo da eliminarli dalla nuova personalità che con l'aiuto di A.A. noi ci proponiamo di crearci giorno per giorno vivendo secondo lo stile di vita di A.A.

L'uso del termine "personalità" nel linguaggio A.A. non ha niente a che vedere con quello comunemente inteso di "personalità" come un uomo o una donna pieni di fascino, di bellezza, di intelligenza, appunto di personalità.

Noi misuriamo la personalità

A.A. dalla maturità che si acquisisce in A.A. e che è messa in evidenza da alcune qualità: per esempio, la forza che deriva dalla consapevolezza di un Potere superiore a noi, l'ammissione del nostro egocentrismo, la pratica dell'umiltà, dell'onestà, della gratitudine, del perdono, la prontezza nell'ammettere i propri torti, nel fare ammenda e riparare al mal fatto, la disponibilità ad aiutare gli altri, l'esempio di una ordinata e tollerante vita sobria.

Ma prima di sperare di poter sviluppare in noi queste qualità che creeranno le nostre nuove personalità A.A., bisognerebbe

scoprire le cause della nostra impotenza di fronte all'alcool; bisognerebbe desiderare di capire i nostri conflitti interiori; bisognerebbe proporci di studiare e di rivelare a noi stessi i limiti che l'alcolismo ha imposto alla nostra vita.

Ecco, noi speriamo di valicare questi limiti, di dare nuovamente forza alle nostre vite che erano diventate ingovernabili e così cominciamo a esaminare la nostra personalità di alcolisti per cercare di capire le cause del nostro fallimento.

Il nostro gravissimo problema ha delle radici profonde e implica abitudini incentrate nell'ego-centrismo, emozioni sbagliate, concezioni erronee ma radicate negli animi, un evidente deperimento organico.

La concomitanza di queste condizioni hanno indebolito i nostri poteri mentali e la nostra resistenza fisica e hanno causato pensieri e comportamenti irrazionali, che a loro volta ci hanno fatto soffrire in modo indicibile e hanno procurato ansietà e disperazione a chi ci è stato vicino.

Ora non è possibile arrestare

il nostro alcolismo finché noi non abbiamo preso coscienza dei nostri difetti.

E perciò noi iniziamo un'operazione finale e definitiva intesa a correggere le nostre deficienze mentali, spirituali e fisiche, quando noi facciamo un rigoroso inventario di noi stessi, quando lo facciamo con la stessa accuratezza con cui lo fa un commerciante nel proprio negozio, quando porteremo alla luce senza paura tutti i nostri difetti.

E qui bisogna fare subito molta attenzione perché pochi di noi sono pronti e desiderosi di ammettere tutti, proprio tutti, i nostri difetti. Qualcuno lo teniamo per noi, e così facendo ci prepariamo guai per l'avvenire.

Questo passo chiede e richiede un inventario rigoroso: il programma A.A. non ammette le mezze misure. Il nostro obiettivo è un completo recupero: riserve e parzialità impediscono di raggiungerlo.

Siamo perciò finalmente saggi almeno nel seguire i consigli della lunga esperienza di A.A. e che il nostro inventario sia un inventario al cento per cento.

Ora un inventario morale di una vita passata a bere non si fa in quattro e quattro otto: occorre meditazione, studio, riflessione. Deve essere onesto, completo, sincero e sarebbe opportuno farlo per iscritto. Occorre tempo, molto tempo. Il Grande Libro nel capitolo V dà dettagliate indicazioni su come farlo: i nostri cofondatori dedicano ben 20 paragrafi alle tecniche da adottare per fare bene questo passo.

Scopriamo abbastanza presto che sono i vari aspetti del nostro egoismo ed egocentrismo le radici profonde dei nostri guai, e che questi aspetti si manifestavano sotto forma di: risentimenti, disonestà, autocommisurazione, gelosie, intolleranza, paura, collera, ira, stizza.

Li conosciamo questi stati d'animo? Ebbene, mettiamoci una mano sulla coscienza, facciamo il IV passo ed esaminiamo qualcuno.

IL RISENTIMENTO. Il risentimento è comune a tutti noi. Non siamo mai al sicuro dal risentimento che, inafferrabile e intangibile com'è, esprime nel-

la nostra vita concreta e nella concreta cronaca della vita di gruppo, un'incredibile forza ed energia distruggitrici. Il risentimento è dinamite per l'alcolista.

Leggendo e rileggendo il Grande Libro ci viene ricordato più di una volta che "il risentimento è il nemico n. 1 dell'alcolista". Distrugge noi alcolisti più di qualunque altro stato d'animo. Dal risentimento originano tutte le forme e gli aspetti della nostra malattia spirituale, perché non dobbiamo mai dimenticarci che noi siamo malati non solo fisicamente e mentalmente, ma anche spiritualmente. Il risentimento equivale a una vera e propria ubriacatura mentale e spirituale: e bisogna saperlo fronteggiare proprio sotto l'aspetto mentale e spirituale per rimanere fisicamente sobri.

Cominciamo dunque con l'elencare per iscritto tutti i nostri risentimenti. Facciamo una lista delle persone, delle istituzioni e dei principi con i quali siamo in collera o proviamo stizza o ira. Poi ci domandiamo perché siamo adirati, arrabbiati. Nella maggioranza dei casi noi scopriremo che sono in giuoco - e so-

no minacciati e feriti - la stima di noi stessi, i nostri portafogli, le nostre relazioni col prossimo vicino - incluse le relazioni sessuali - e le nostre ambizioni. E perciò ci sentiamo feriti, bruciati.

Facciamo una lista dei nostri rancori: vediamo un po' chi e che cosa c'è in questa lista del nostro malanimo, determiniamo la ragione per la quale stanno lì in quella lista - persone e cose e istituzioni -. Ci hanno veramente offesi? Che tipo di male ci hanno fatto? E soprattutto la qualità della nostra vita è stata in qualche modo più felice a causa di questi risentimenti?

I fondatori di A.A. hanno una risposta definitiva a queste domande nella seguente dichiarazione nel capitolo V del Grande Libro: "È chiaro, è ovvio che una vita che include profondi risentimenti conduce solo a una futile, stupida infelicità. Nella misura che noi permettiamo ai risentimenti di impadronirci di noi, in quella stessa misura noi sperperiamo ore e giornate che avrebbero potuto essere preziose per noi".

E così spiegano chiaramente che i risentimenti arrestano lo sviluppo e la crescita della nostra esperienza spirituale che è la nostra unica grande speranza.

Senza la luce solare di questa esperienza la follia alcolica torna a insinuarsi in noi, e non passerà molto tempo che noi ci ritroveremo ubriachi.

E parliamo ora un momento della DISONESTA' citando subito il famoso inizio del V capitolo: "Coloro che non si recuperano con l'aiuto del nostro programma sono generalmente uomini e donne che non vogliono o non possono seguire il nostro semplice programma, di solito persone che per natura sono incapaci di essere oneste e sincere con se stesse".

Non sono più necessari ulteriori commenti. Non c'è proprio posto per la disonestà nel nostro programma: va senz'altro eliminata se vogliamo applicarlo e viverlo il nostro programma.

L'onestà con noi stessi, con il Potere Superiore e il nostro prossimo è la chiave di volta del ponte A.A. che unisce il baratro alcolico a una permanente e felice sobrietà.

Senza onestà il programma A.A. diventerebbe uno stile di vita inconsistente e ipocrita, antagonista alle possibilità di recupero.

La pratica della disonestà in qualunque sua forma distrugge le possibilità di difesa contro il bicchiere che noi finiremo per riprendere in mano e bere se non sappiamo essere onesti con noi stessi.

La CRITICA. La critica gratuita, sotto forma di giudizio negativo, dovrebbe stare al di fuori di A.A.

È la pecora nera della famiglia A.A., che porta solo conflitti e contese. E ci priva della pace della mente e della serenità.

In A.A. si incoraggiano i consigli dati in buona fede e con sincerità, e intesi a migliorare in genere le situazioni, ma non la critica per la critica, che si oppone viziosamente alle nuove personalità che stiamo creando in noi.

La critica gratuita, la critica per la critica non è un atteggiamento amichevole di collaborazione ma una forza distruttiva che alimenta l'autocommisurazione, la gelosia, i risentimenti,

e la cattiva volontà. Il comune interesse del programma di A.A. è la sobrietà. E la critica negativa e gratuita non aiuta né l'individuo né il gruppo a raggiungere e mantenere la sobrietà.

Le chiacchiere, la critica per la critica che ricerca il pelo nell'uovo, distruggono risultati ottenuti attraverso gli sforzi di A.A. Non servono a uno scopo giusto e perciò dovrebbero essere sempre tenute sotto controllo dalla tolleranza e dalla comprensione.

In A.A. se si critica, sarebbe opportuno limitarsi alla autocritica.

L'AUTOCOMMISERAZIONE. Noi alcolisti commettiamo spesso l'errore di sottovalutare l'autocommisurazione, che conosciamo benissimo: ricordiamoci il nostro stato d'animo quando soffrivamo le torture del "mal di testa della mattina dopo". Altre forme di autocommisurazione si risolvono in risentimenti e odio a causa di eventi negativi che dobbiamo subire per colpa nostra o solo per sfortuna.

Molto spesso, appunto, que

sta autocommiserazione è una vera e propria ribellione contro circostanze che abbiamo creato noi stessi: e quando ci sentiamo bisognosi di commiserazione, assumiamo subito una attitudine negativa verso la vita e verso gli altri.

E fin quando non comprendiamo proprio questo, e cioè che questa emozione ci fa vivere in uno stato di risentimento e ci fa assumere attitudini sbagliate verso la vita e coloro che ci stanno vicini, non ci rendiamo bene conto della necessità di eliminarla.

Noi alcolisti dovremmo liberarci del risentimento sotto ogni suo aspetto se vogliamo vivere una vita serena, lontano dal nostro veleno. Non possiamo diventare schiavi della autocommiserazione che ci riporta a un egocentrismo che blocca qualunque opportunità di creare e sviluppare un corretto intimo rapporto con un Potere Superiore.

Maturità emotiva e crescita A.A. sono arrestati dalla autocommiserazione, questa esiziale forma di egocentrismo che blocca le nostre forze spirituali. Ma come liberarcene? Pren-

dendone coscienza, intanto; poi, coltivando apprezzamento e gratitudine per la nostra recente sobrietà. Ringraziando il Potere Superiore. Aiutando gli altri alcolisti.

Ecco, è così che noi alimentiamo, nutriamo le nostre forze spirituali, le uniche che possono opporsi vittoriosamente a questa emozione negativa.

La GELOSIA. Esaminiamo un momento anche la gelosia mentre andiamo inventariando i nostri difetti. Siamo in pochi, donne e uomini, a non conoscere la gelosia nei suoi molteplici aspetti di paura, pietà per se stessi, ira, risentimento e frustrazione.

La gelosia della reputazione di un individuo, del suo talento, della sua personalità e anche della sua posizione finanziaria possono devastare la nostra mente e, come un cancro maligno, distruggerla.

Chi fa per la prima volta il IV Passo dovrebbe occupare un po' di tempo a esaminare e analizzare la gelosia e scoprirà presto che la gelosia è un concentrato di tutti i suoi difetti. E sono que-

sti difetti che ci portano prima alla ubriacatura mentale e poi a quella reale.

Un'attenta ispezione di questo stato d'animo metterà in rilievo e porterà a galla un imponente apparato di nostri difetti morali. Appariranno sotto aspetti sommessi o clamorosi ma si evidenzieranno tutti: il risentimento, l'intolleranza, la disonestà, la critica gratuita, il sospetto, l'ira. E capiremo, se la nostra analisi sarà stata attenta, che sono tutti legati l'un l'altro dalla paura e dalla frustrazione.

E bisogna piano piano imparare a tenersi fuori e lontani da questo cocktail di emozioni che possono mettere a repentaglio la nostra salute mentale e riportarci dritti come fusi a stringere in mano il primo bicchiere.

Che Dio ci liberi tutti.

L'INTOLLERANZA. E proprio la mancanza di tolleranza ha moltissimo a che fare con quel famoso primo bicchiere cui noi alcolisti in certe circostanze siamo incapaci di resistere.

Certe circostanze, s'è detto. Queste circostanze esistevano quando noi sperimentavamo il

dolore fisico, causato dall'alcool, quando le realtà della vita ci chiedevano troppo tempo ed energia, quando la tensione mentale diventava troppo grande, quando il risentimento in casa o sul lavoro era insopportabile, quando i soldi scarseggiavano, quando eravamo affaticati o esauriti da tutte queste situazioni. Ecco, queste condizioni ci portavano a un punto di rottura: diventavamo intolleranti a queste condizioni, e quindi il primo bicchiere, e via, alé, la girandola e la sbronza.

Noi non dovremmo mai dimenticare gli intollerabili mal di testa della mattina dopo e l'angosciante disperazione del nostro bere compulsivo, e l'aiuto del Potere Superiore che ha rimosso queste tragiche esperienze della nostra vita. Ma non facciamoci illusioni: noi abbiamo bisogno ancora di molto aiuto per risolvere i problemi connessi al nostro carattere. Non possiamo sperare che il Potere Superiore li elimini in quattro e quattro otto.

La tolleranza va praticata: la pratica della tolleranza fa parte del nostro recupero. Aiuta il no-

stro cammino spirituale e ci insegna a controllare le nostre emozioni. È il nutrimento della nostra sobrietà serena.

E perciò l'esistenza di intolleranza in ciascuno di noi è un pessimo segno: dimostra mancanza di equilibrio e indica sintomi di instabilità mentale e spirituale. La nostra capacità di tolleranza riflette la nostra comprensione e pratica della filosofia di A.A. come abitudine di vita.

Noi alcolisti abbiamo sempre e costantemente preteso la tolleranza da chi ci stava vicino e a questo proposito abbiamo certamente moltissime ammende da fare: bene, è giunto il momento di arrovesciare le situazioni e di saper mostrare moltissima considerazione, moltissima tolleranza là dove è dovuta.

E qui forse bisogna dire che non è una dimostrazione di buon senso tollerare situazioni scorrette e improprie. Siamo tutti più o meno costituzionalmente in grado di saper distinguere fra il bene e il male (Qualcuno ci ha dato la coscienza): e perciò dovremmo essere in grado di intuire quando ci comportiamo male

tollerando situazioni sbagliate o, invece, non tollerando situazioni giuste.

E quindi necessiterà della massima discrezione nell'uso della tolleranza ma se noi praticiamo il programma A.A. come un programma di vita piano piano noi saremo in grado di tollerare persone e situazioni che prima ci erano intollerabili. La tolleranza verso nuovi e vecchi alcolisti è essenziale al nostro recupero dall'alcolismo. Se questi alcolisti nuovi e vecchi cercano onestamente e sinceramente di fare del programma A.A. il loro programma di vita, noi gli dobbiamo tutta la nostra tolleranza.

Non è saggio diventare intolleranti delle condizioni che non possiamo cambiare: il programma di A.A. ci invita all'XI Passo a rendere più intenso il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepirLo, pregandoLo solo di farci conoscere la Sua Volontà. Ecco, le cose che noi non possiamo e vorremmo cambiare ci possono sembrare essere contro la volontà di Dio. E quindi cerchiamo di accettarle con tolleranza, applli-

cando il nostro tempo, la nostra energia, la nostra forza e il nostro coraggio, in attività costruttive dove siano possibili risultati soddisfacenti. E se ci pensate bene è proprio questo che noi chiediamo alla fine delle riunioni con la nostra preghiera della serenità.

A questo punto, sarebbe il momento di fare alcune riflessioni sulla PAURA e sulla IRA, altre due emozioni fatali a noi alcolisti. Ma su questi due stati d'animo ci soffermeremo un'altra volta per arrivare subito a una rapida conclusione sul IV Passo.

Riassumendo, noi abbiamo già preso la decisione di affidare la nostra ingovernabile vita a un Potere Superiore e quindi lasciamo il posto di guida e cominciamo a ispezionare le nostre personalità alcoliche. E facciamo un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi; e questo inventario ce lo facciamo non da psichiatri ma da dilettanti malati come siamo che hanno bisogno di comprendere i loro difetti. I cambiamenti della nostra personalità cominciano proprio da questa onesta valutazione.

Ci sono ben venti paragrafi del Grande Libro al cap. V che suggeriscono gli innumerevoli difetti di carattere comuni a tutti gli alcolisti che dovrebbero essere elencati nel nostro inventario per iscritto. Da questo nostro inventario noi prendiamo conoscenza della nostra malattia spirituale, basata sul risentimento e la disonestà; dopo il IV Passo noi ci rendiamo conto delle frustrazioni, della gelosia, dei sospetti, dell'autocommisurazione, dell'ira, dell'orgoglio e ci rendiamo conto dei pericoli della critica gratuita e della intolleranza.

Noi rivitalizziamo la nostra moribonda coscienza mentre facciamo il catalogo delle nostre devastanti abitudini egocentriche. Noi sviluppiamo il nostro discernimento fra il giusto e lo sbagliato mentre facciamo il nostro onesto inventario scritto.

Non dimentichiamoci che questo inventario scritto può essere la differenza fra la sobrietà e la prossima sbronza.





Mi chiamo Giulio, sono un alcolista e il mio lavoro è il camionista.

Ricordo che una sera sono partito, arrabbiato con mia moglie perché mi ripeteva sempre: "Bevi anche oggi, sai!". Non le dissi dove andavo. Dopo sei giorni, arrivai in Sicilia nelle vicinanze di Taormina. Era sabato. Lì trovai un ingegnere di Verona, il quale mi portò a parcheggiare il camion, mi fece salire sulla sua automobile e assieme andammo al Casinò.

Questa persona era molto conosciuta e stimata nel luogo. La stessa mi offrì da mangiare e bere fino a tarda serata. Poi il vuo-

to dentro di me. Non ricordo più nulla. Il tutto dovuto a una grandissima sbronza.

Il mattino successivo, quando mi svegliai, c'era il sole alto. Mi trovai su una panchina vicino all'Hotel, tutto tremolante dalla paura e dalla vergogna. Non vedendo nessuno, fuggii; ma non sapevo dove andare in quanto non ricordavo più dove avevo parcheggiato il camion e chi era quella persona che mi aveva accompagnato lì; non sapevo cosa chiedere e dove andare.

A un certo punto mi fermai in un angolo nascosto a piangere come un ragazzino disperato, dove poco dopo mi si avvicinò

una persona che, con modi gentili mi chiese: "Ma lei non è di queste parti?".

"No", risposi io "Sono un camionista di Verona", e mi sfogai raccontando tutto quello che mi era successo. Finalmente l'ansia dentro di me si placò e il signore dai modi gentili mi portò in un bar a bere qualcosa. Si diede da fare cercando notizie del mio camion targato VR. Mi fece delle domande, chiedendomi di ricordare dove avevo parcheggiato il camion e quale era stata la mia ultima consegna.

Nel frattempo mi era ritornata l'ansia. Dopo tanto girovagare con rabbia mista a disperazione, trovammo il camion. Ringraziai quella persona e in preda al panico mi chiusi nella cabina del camion fino al lunedì; piangendo e singhiozzando, dandomi del vigliacco, pensando alla mia famiglia, dove ero, che cosa avevo combinato e quale era il mio stato. Dopo questa riflessione disperata giurai a me stesso di non bere mai più. Purtroppo la mattina, nell'intraprendere il viaggio di ritorno traghettando da Messina a Reggio Calabria, dovetti bere ancora. Il mio

fisico, la mia mente, la mia anima lo esigevano. Il tutto era più forte di me.

Sbarcato a Reggio Calabria mi sembrava di essere già a casa. Il viaggio non era durato che mezz'ora, ma tra ansie, paure e desideri diabolici sembrava un'eternità. Messo piede sulla terra ferma cominciai a bere di nuovo in maniera perversa.

Questo non è che un episodio, uno dei tanti tristi episodi dei miei 40 anni di alcolismo attivo.

Una sera di luglio, approdai al gruppo, portato con la forza della disperazione da mia moglie. L'impatto con una possibile via d'uscita, fu per me di grande sollievo. Mi buttai nella mischia chiedendo aiuto.

La mano mi fu tesa. Alcuni A.A. del gruppo mi aiutarono a passare le mie prime 24 ore.

Da allora, sono passati 4 anni e 7 mesi.

È passata la nuvoletta rosa, ma, con l'aiuto, la solidarietà continuativa del gruppo, del Potere Superiore, vivo le mie 24 ore nel programma di A.A. in serenità.

G. - Venero

“Controlla” le tue tradizioni

6ª TRADIZIONE: Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.

1. Gli amici del mio gruppo e io dovremmo procurarci denaro per dotare il nostro ospedale locale di letti per A.A.?
2. È bene per un gruppo affittare un piccolo fabbricato?
3. Dovrebbe il segretario del nostro gruppo far parte dei più importanti comitati consultivi sull'alcolismo?
4. Alcuni alcolisti si trattengono in A.A. solo se abbiamo una sala TV e una sala da gioco. Se questo è ciò che è richiesto per portare loro il messaggio, non dovremmo avere queste attrezzature?



DA DUE VITE UN MESSAGGIO

Nel giro di pochi mesi sono morti due amici del gruppo che frequento. Uno sobrio e l'altra, che pure ci frequentava da anni, ancora nel problema.

Le testimonianze dell'amico sobrio erano di una semplicità addirittura infantile, ma quanto incisive! Basava il suo meraviglioso stato di sobrietà su quella regoletta che ci dice di stare lontani dal primo bicchiere e

chiudeva la sua testimonianza con la poetica immagine del suo albero di ciliege, che lui stesso aveva piantato, ma che per anni non aveva visto, proprio non lo vedeva con la sua vista annebbiata dall'alcool. Finché, finalmente sobrio, l'ha scoperto, grande, con i suoi bei fiori in primavera e con le sue grosse 'ce-rase' quando dava i suoi frutti.

Gli brillavano gli occhi dalla

felicità e ci trasmetteva questa gioia, ci faceva vedere il sole che non vedevamo più, le piccole grandi gioie della vita che non gustavamo più e perfino le sofferenze che la vita ci riserva, e la sua vita non era stata tutta rose, diventavano meno crudeli, perché non ingigantite dai fumi dell'alcool.

L'altra nostra cara amica chiudeva la sua testimonianza dicendo che era stata brava, perché si era limitata a un po' di champagne. Aveva avuto una vita travagliata, doveva superare grosse difficoltà, anche finanzia-

rie, che in tempi lontani non aveva avuto. Perciò lo champagne, simbolo di una vita di società cui aveva partecipato, continuava a essere per lei gratificante.

Ed è morta. Ancora abbastanza giovane.

Il mio Potere Superiore è Dio e li vedo finalmente in pace tutti e due. L'uno contento di aver chiuso la sua vita terrena da sobrio, l'altra che con la sua non sobrietà ci ha lasciato un grande messaggio: stai lontano dal primo bicchiere.

M.P. - Luzzo



“Ho paura che lei stia commettendo un errore, agente. Egli mi ha assicurato proprio ieri sera che non era un alcolista!”

L'AUTO/ COMMISERAZIONE PUO' UCCIDERE

In continuazione, nel periodo di gaiezza prefestivo nel dicembre 1965 io salmodiavo questa litania di disperazione: "Ho dato tutto ciò che avevo da dare, e non è stato abbastanza". E la notte di Natale, ubriaca, feci un tentativo di suicidio che ebbe quasi successo. Ripresi conoscenza nella speciale corsia dell'ospedale locale, dove i medici erano in attesa di determinare se

avevo subito danni al cervello in quegli istanti in cui il mio cuore, 36 ore prima, aveva cessato di battere.

Sarebbe bello poter dire che entrai subito a far parte di A.A., smisi di bere, ricostruii il mio traballante matrimonio, e non ebbi mai più un attacco di autocommisurazione. Ma il divorzio era in arrivo e altri due anni di ubriacature dovevano trascor-

rere prima che bevessi il mio ultimo bicchiere.

Questi panni sporchi avrebbero potuto essere lavati in famiglia nell'intimità del 5° Passo se non fossi convinta che il messaggio che ne deriva debba essere trasmesso: l'autocommiserazione può uccidere.

È vero. L'alcool fece da catalizzatore. Fu necessaria una combinazione di alcool, autocommiserazione e una penosa lite per fornire l'impulso al mio gesto quasi fatale. E fu necessaria l'ignoranza circa le cause sottostanti. Fu necessario per me andare indietro sino alla mia infanzia, al tempo in cui venivano piantati quei semi che ebbero la loro malsana fioritura tanti anni più tardi.

Mia madre, senza dubbio per buone ragioni, non riteneva opportuno vezzeggiarmi. Aveva l'abitudine di dirmi orgogliosamente: "*devi guadagnarti il mio amore*".

Troppo giovane allora, e troppo abituata a non fare domande, non realizzavo che uno non è sempre poco amabile e che gli altri sono spesso poco affettuosi. Questa ignoranza mi costò

quasi la vita.

Io discesi il desolato, fangoso sentiero degli anni, lottando contro la mia legittima ira, scuotendo gli errori degli altri, comunque mai i miei, misurando me stessa con il metro della perfezione e disprezzando la distanza che vi intercorre, scartando le mie virtù come inadeguate o condannando il mio riconoscimento di esse come egoismo, e cullando ogni fallimento con angosciosa pena.

E quando tutto ciò diventava troppo brutto, quando le mie pretese nei riguardi di me stessa avevano spremuto il succo della mia vita, bevevo. Avrei potuto continuare per sempre, combattendo la battaglia del mio ego disintegrato - bevendo per liberazione, rendendo impossibili le pretese nei riguardi di me stessa, poi ricominciando a bere - se non mi fossi alla fine convinta che avevo raggiunto il mio scopo. Nel mezzo di una famiglia disastrosa, mi ero comportata quasi perfettamente.

La mia incredibile gioia fu colossale. Tutti gli sforzi di tanti anni erano stati ripagati. Esaminavo le mie azioni pezzo per pezzo

zo. Tornando su ogni parola che avevo detto, ogni gesto che avevo fatto e ogni lettera che avevo scritto, ogni atteggiamento che avevo tenuto.

Li immergevo nella inesorabile e spietata luce della obiettività e della giustizia e li trovavo validi. Soffusa di gioia mi volgevo verso l'amore.

E incontrai l'odio. Ero stata saggia e la mia saggezza produceva risentimento. Ero stata compassionevole ed essi volevano l'intolleranza. Ero stata comprensiva ed essi chiedevano condanna. Accecata dalle lacrime, mi dirigevo verso la bottiglia. E bevevo. E dicevo ancora e ancora (anche se nessuno ascoltava, avevano i loro problemi): "Ho dato tutto quello che avevo da dare e non è stato abbastanza". E quasi morivo.

Guardando indietro, più di sei anni più tardi, ancora sento che mi ero comportata eccezionalmente bene. Veramente meritavo, se non amore - che dipende dalla capacità di chi lo dà, più di colui che lo riceve - almeno approvazione. E non la ebbi.

Poveretta me! Ebbi un attacco di autocommiserazione e

quasi ne morii. Sobria, probabilmente mi sarei ripresa, forse con alcune nuove cicatrici in un ego già malamente segnato, ma la mia vita da allora in poi sarebbe stata diversa. Tuttavia ero sopravvissuta a molte bevute senza ricorrere a tentativi di suicidio. Fu l'alcool più l'autocommiserazione che quasi mi fecero fuori.

Sebbene io non usi più l'alcool, debbo ancora guardarmi dall'autocommiserazione, un difetto così 'astuto, sconcertante e potente' come l'alcool. Ho lottato contro l'autocommiserazione molte volte da quando sono entrata in A.A., quattro anni or sono. È stata una dura battaglia, ma ho vinto - fino a poco tempo fa, quando la vecchia sindrome 'Ho dato tutto quello che avevo da dare, ma non è stato abbastanza' sorse come la fenice dalle ceneri del Natale 1965. Sebbene i miei sintomi fossero identici, io non li riconobbi. Quando mi resi conto della profonda depressione, io la spiegai come conseguenza dell'essermi spostata e stabilita in una nuova città e in una vecchia casa. "Sono solo stanca di tappezza-



**Nulla sulla terra
consuma un uomo
più rapidamente
che la passione
del risentimento.**

— NIETZSCHE



re e pittare'', mi dissi con fermezza. Oppure "Sono un po' depressa giacché l'eccitazione delle compere è finita e il denaro è tutto speso".

Decisi di celebrare la settimana dell'essere gentile con me stessa, cosa generalmente utile nel trattamento delle leggere depressioni o della stanchezza. Feci lunghi pisolini e mi svegliai più stanca e sconsolata di quando ero andata a dormire. Mi ingozzai di dolci, poi mi odiavo per lo straripare della mia linea. Nulla sembrava essere d'aiuto.

Infatti le cose andarono sempre peggio. Combattevo le lacrime e quando le riuscivo a inghiottire, l'ira e l'ostilità verso tutti e tutto prendevano il loro posto. Quando le ricacciavo indietro - o, sfortunatamente le riversavo su qualcuno disposto ad ascoltarmi - venivo avvilupata da solitudine e disperazione.

Fu solo tramite la grazia di Dio che fui libera dalla compulsione del bere durante i quattro o cinque giorni in cui sentii questi sintomi con tale intensità. La vecchia sensazione: "All'inferno tutto! Mi ubriaco" ricorse

solo una volta, quando, lasciato mio marito al suo ufficio, affrontai il ritorno nella casa vuota, casa che detestavo. A.A. mi aveva dato un'arma per combattere quella sensazione. Non ero stata abbastanza a lungo nel mio gruppo A.A. per avere acquisito un po' di numeri per la terapia telefonica, così feci la sola cosa a cui potevo pensare per posporre il ritorno a casa - e alla bottiglia conservata per gli ospiti non alcolisti. Mi occupai di alcune commissioni trascurate. Non molte, non importanti, ma quando tornai a casa, 45 minuti più tardi, avevo guadagnato qualche nuova prospettiva, ero venuta in contatto con altra gente e avevo completamente dimenticato ogni pensiero circa le bottiglie per ospiti non alcolisti. Qualche volta guadagnare tempo è tutto quello che occorre.

Io feci qualcos'altro. Sebbene nel mio cuore non credessi a una parola di tutto ciò, razionalmente *sapevo* che 'questo, pure, sarebbe passato'. Rammentai a me stessa costantemente che nel passato ero stata fortemente depressa e che, *se non avevo bevuto*, mi ero sempre ripresa - e

sarebbe stato così anche questa volta. Tutto quello che dovevo fare era di aspettare.

Poi cominciai a fare una lista delle esatte possibili cause di questa depressione. Gradualmente, il vecchio, stanco ritornello emergeva: Avevo dato tutto ciò che avevo da dare e non era abbastanza. Mi ero trasferita perfino più a sud, nonostante io sia uno di quei soggetti che amano il freddo. Avevo praticato l'economia negli acquisti per la casa, nonostante la mia predilezione per la stravaganza. Avevo fatto allegramente lavori che rompevano la schiena, benché io sia più incline alla posizione orizzontale se vengo lasciata libera di seguire i miei gusti. Era una lunga lista, ma la sua essenza era che ero stata quasi santa. Allora dove era la mia corona d'alloro?

Poveretta me - la stessa canzone di prima. E non avevo avuto la più lontana idea che l'*autocommiserazione* era nuovamente la radice del mio problema!

Senza sapere cosa stessi combattendo, avevo adoperato un'altra arma che A.A. mi ave-

va dato. Senza mai pensare che stavo praticando il 10° Passo, avevo continuato a fare un inventario personale, e quando in torto lo avevo ammesso prontamente. E questo 10° Passo, praticato con grande onestà aveva fatto cessare la mia sbronza secca, curato la mia autocommiserazione e salvato la mia sobrietà.

Vi sono altre armi che possono essere usate per combattere l'autocommiserazione, una volta che il male è stato riconosciuto per quello che è. Prima cosa, per me, è il riconoscere che per la maggior parte del tempo in cui io do tutto ciò che posso dare e anche qualcosa in più, lo sto facendo per mia libera scelta. Nessuno mi punta un fucile contro e mi costringe a dipingere i muri - ho scelto di farlo perché mi piace la pittura fresca. Se ho strafatto sino al punto di avere male ai muscoli e di essere esausta, di chi è la colpa? Che ragione avevo di aspettarmi un peana di lodi? Secondo, se occasionalmente non ricevo ciò che ho guadagnato e ho un ragionevole motivo di attendermi - chi mai mi ha promesso giustizia? Spesso quando mi comporto male

non ottengo che ciò che mi merito!

È mia ferma convinzione che tutti noi abbiamo più controllo sui nostri sentimenti di quanto generalmente sospettiamo. Una volta che un'attitudine insana è stata vista chiaramente, essa può essere smantellata. Se qualcuno mi ha dato l'occasione per autocommiserarmi, io posso optare per il risentimento se non addirittura provare a punirlo, ignorando il fatto che farei meglio a lasciare ciò a Dio. Ma veramente *voglio* fargli del male? Veramente voglio, anche se giustificatamente, essere aspra, ostile e giudicare? Voglio sul serio vivere in una tale specie di persona? Non vorrei piuttosto perdonare, fare concessioni, comprendere? È l'autocommiserazione, un sentimento abusato, così prezioso da scambiarlo con il piacere a se stessi?

Posso anche combattere l'autocommiserazione prendendo in considerazione la sorte degli altri. Chi conosco che ha sempre ciò che vuole, la cui vita è così bella che volentieri la cambierei con la mia? E chi conosco che ha molto meno di quanto io ho?

Per ultimo, supponiamo che la vita mi riservi un colpo distruttivo dietro l'altro nessuno dei quali meritato. Cosa posso fare? Bene, posso giungere a lamentarmi. Se questo non migliora le cose, posso ubriacarmi. E se *questo* non funziona, posso uccidermi. O posso accettare la situazione e vivere. Queste sono le sole opzioni che ho.

Vivere sembra essere la cosa migliore; se le cose dovessero migliorare, io ne coglierei i benefici. Mentre bevendo alcolici, noi tutti scappiamo dalla vita e corriamo verso la morte. Quando entriamo in A.A. rovesciamo il processo - noi diamo noi stessi alla vita *come essa è*, invece di come noi vorremmo che fosse. Smettiamo di combattere l'inevitabile e iniziamo a crescere.

Io non supererò mai del tutto l'autocommiserazione. Essa resterà in agguato lungo la strada che ho davanti a me. Indosserà abiti travestimenti di modo che non la riconosca subito. Ma con l'aiuto di Dio e di A.A. essa non causerà mai un'altra notte come quella del Natale 1965.

J.W., Key West, Fla.
Da "Best of The Grapevine"



Non per me, grazie. Sono un alcolista



I miei principali difetti di carattere li ho scoperti a seguito di un ennesimo IV passo; il mio IV passo io lo rifaccio continuamente e vi posso assicurare che ogni volta mi risulta diverso. In realtà sono io che, attraverso il programma, mi modifico, perlomeno lo spero.

IMPULSIVITA'. È il risultato di estrema timidezza o insicurezza, infantilismo e immaturità emotiva.

Infatti l'estrema timidezza del mio carattere faceva scattare a

sua protezione o difesa un meccanismo di aggressività e pertanto mi trovavo ad agire d'impulso onde mascherare la mia insicurezza.

L'agire di impulso mi ha quasi sempre creato delle difficoltà perché mi metteva in condizioni di non poter arretrare onorevolmente e quindi di imbarcarmi in imprese più grandi di me.

Quasi sempre queste non mi riuscivano, poiché chiedevo l'impossibile, convinto o meglio autoconvinto delle mie immense possibilità.

Quando l'impossibile non mi riusciva entravo in uno stato di profonda autocommiserazione.

INFANTILISMO. Solo il fatto che mi lasciavo dominare dai miei impulsi è un chiaro segno di infantilismo. Infatti, il non ponderare, il non valutare bene le mie possibilità ma seguire solo gli istinti e quindi agire d'impulso per paura di essere il 'secondo' è un chiaro segno di infantilismo.

INSICUREZZA. Onde mascherare i miei stati di insicurezza agivo d'istinto, con le conseguenze sopra descritte.

IMMATURITA' EMOTIVA. Infatti non riuscivo a valutare con estrema obiettività i miei limiti (paura di vedermi per quello che realmente ero) ed ecco affiorare chiarissimo un altro grosso difetto del mio carattere,

LA MANIA DI GRANDEZZA E PROTAGONISMO. Io dovevo essere sempre il numero uno in qualsiasi campo, dovevo prevalere su chiunque, non mi sentivo secondo a nessuno, io ero diventato il Dio di me stesso, tutto questo mi ha portato a essere

INTOLLERANTE con tutti, e quel che è peggio con me stesso quando le cose non erano andate come volevo IO.

Facciamo un bel cocktail di tutto quanto e il risultato non tarderà ad affacciarsi: il minimo che ne potesse uscire era un alcolista come me.

A conclusione:
totale difetti individuati: n. 7
(perlomeno i maggiori),
totale pregi riscontrati: n. 1
(quello di riconoscere i propri difetti).

P. - Lombardia

L'esperienza di tutti i giorni dimostra che nulla è più efficace a garantire la nostra astinenza dal bere quanto un intenso lavoro in favore di altri alcolisti.

da "Alcolisti Anonimi"

Cosa mi ha dato Alcolisti Anonimi

A cinque anni dall'arrivo in A.A., comincio ad avere delle gratificazioni, utili per proseguire nell'acquisita sobrietà.

1981, messaggio avuto dall'amico A.A., sul momento non recepito; c'è voluto ancora un anno di bevute per trovare il mio fondo. A distanza di tempo sono convinto che qualcosa di Superiore mi abbia dato la spinta di accettare la totale sconfitta di fronte all'alcool, che mi era stato amico per oltre trenta anni, e negli ultimi aveva condizionato la mia esistenza.

L'8 maggio 1982 arrivai in A.A.; dal primo momento mi convinsi che avrei ottenuto in proporzione a quanto mi fossi impegnato, accettando completamente la totale disfatta. Vivendo intensamente i 12 Passi, accettando le Tradizioni senza riserve.

In A.A. ho capito che l'alcolismo è una malattia irreversibile, progressiva, inguaribile e alla lunga mortale. Fermare la malattia con il metodo delle 24 ore di astinenza iniziale, lasciando da parte il primo bicchiere, sapendo per esperienza che questo mi avrebbe portato alla compulsione. Tuttociò non è stato facile, ma sul momento lo ritenni necessario, e con tanta forza di volontà ci sono riuscito giorno dopo giorno. Il primo anno la frequenza attiva ai gruppi, traendo il massimo dalle testimonianze degli amici in A.A. In seguito la letteratura che considero molto valida per un buon recupero. Mentalità aperta verso tutto quello che A.A. suggerisce, abbandonare lentamente le vecchie abitudini che mi avevano portato alla dipendenza.

Passi spirituali all'inizio in-

comprensibili, a distanza di tempo cerco di metterli in pratica, come li posso concepire onestamente. Guardare dentro me stesso in fondo alla mia coscienza, provocare quella crescita interiore che mi ha consentito di smusare parte di quei difetti tanto nocivi, richiede umiltà che sinceramente stento a trovare. Di tanta utilità è la pratica del 12° Passo, cercando di portare il messaggio a qualche alcolista ancora nel problema.

Altrettanto utile il servizio in A.A.; esso mi rinforzò nella mia sobrietà sempre più responsabilizzandomi e di ciò sono grato alla coscienza dei Gruppi che me ne diedero la possibilità, mi auguro di non averli delusi. Di immensa utilità, in ogni frangente, la nostra meravigliosa preghiera della serenità.

Mi auguro che questa mia testimonianza possa essere di sprone, buone 24 ore in A.A.

D. - Friuli-Venezia Giulia

DEDICATA AL GRUPPO A.A.

Dio solo sa quanto ho lottato contro questa malattia, che si chiama alcool, questa malattia che ogni giorno mi aggirava e mi faceva cadere nella sua trappola mortale.

Quante volte ho cercato nelle vie della mia fantasia un rimedio, ma senza risultato.

Poi ho incontrato voi amici del gruppo A.A., e con voi ho vinto la mia battaglia di sopravvivenza, e ho così potuto sven-

tolare la bandiera della vittoria con orgoglio.

Trasformando le giornate che prima erano colme di noia, timori, angosce, paure e colorate di un grigio insuperabile, in giornate serene, con gioia di vivere, amore, musica e colori.

Un grande grazie non è abbastanza per tutti voi, cari amici, che avete preso un posto importante nel mio CUORE.

M. - Lombardia



LA CATENA DELL'AMORE

Sono Teresa e sono un'alcolista.

Non sarò più schiava dell'alcool; me l'auguro!

Voglio solo far capire che quello che mi è successo non è colpa dei miei familiari, bensì colpa mia, del mio carattere e della mia emotività.

L'inizio della mia vita sgratolata fu segnato da amicizie poco sane, dispiaceri, umiliazioni e poca capacità di affrontare la vita.

Nel 1982, dopo aver fatto mille promesse a mio marito e a mio figlio di smettere di bere, sono finita in ospedale messa mol-

to male. La vita per me non aveva più alcun senso, provavo tanta vergogna nei confronti di mio figlio, e quando mi sentivo chiedere: "Mamma, come mai ti vedo strana?", mi saliva una stretta al cuore; ma come fare? Ero entrata nell'alcool e non ero più capace di fermarmi! Da donna in gamba che ero, mi ero ridotta a un rudere umano; non avevo più amici; avevo distrutto l'amore che mi dava mio marito. Egli mi ripeteva che ero diventata una larva. Comportandomi così ero diventata senza carattere, senza cuore. In mio marito era terribilmente cresciu-

to l'odio, il disprezzo, le parolacce. Ogni litigio per me era l'occasione per poter bere di più e avevo bisogno di farlo. Non ero capace di tenere in mano niente; non mi ricordavo quello che avevo mangiato la sera prima, avevo i sudori! Era l'inizio della mia tomba scavata, l'inizio del mio baratro; ma come fare per smettere di bere? A che potevo rivolgermi, se ormai non vedevo altro che gli amici ubriacconi come me? Ero ridotta veramente male?

Nel 1982 fui ricoverata per emorragia allo stomaco e per varici esofagee: rimasi in ospedale due mesi. Promisi di non bere più e mantenni per un paio di mesi; ma poi litigi, botte e grandi bevute; il calvario si faceva sempre più doloroso e ripido; ero davvero precipitata. Nel 1984 fui nuovamente ricoverata: questa volta col "delirium tremens", emorragia e stato di coma. Avevo davvero superato ogni precedente limite.

Chiamarono mio figlio, che era militare, e mio marito; dissero loro che per me non c'era più niente da fare; ero arrivata agli estremi. I medici dicevano

che se fossi sopravvissuta, non sarei stata in grado di camminare, né di intendere e di volere pienamente. Nonostante tutto mio marito mi rimase vicino aspettando la mia morte, in parte anche come una liberazione. Mi ripresi dopo un mese e tornai a casa con le mie gambe; ero veramente avvilita, e non avevo più voglia di vivere. Cercai di uccidermi, ma anche lì mi andò male, perché ci fu un medico che mi salvò. Delusa più che mai, mi confidai con mio figlio, per il quale ebbi sempre un sentimento di profondo affetto, e verso il quale provavo profondi sensi di colpa; gli dissi: "Massimo, se io sapessi che c'è qualcuno in grado di aiutarmi a uscire da questo pasticcio, mi farei aiutare!"

Mio figlio guardandomi con amore e senza farmi sentire un verme, si dette da fare e in poco tempo trovò il Gruppo A.A. della mia città. La sera tornò a casa, fece venire un ragazzo alcolista, e questi mi portò il suo messaggio invitandomi ad andare al Gruppo. Capii che mio figlio aveva fatto un atto d'amore nei miei confronti, e voleva aiu-

tarmi a uscire da quel tunnel fangoso.

Non nascondo che la prima sera che entrai in A.A. provai tanta paura e vergogna; lì c'erano uomini e donne che raccontavano la propria esperienza; credevo di trovare persone col bicchiere in mano e un po' sbronze; e invece erano persone che avevano sofferto come me, dolci e buone e disposte ad accettarmi con amore.

Le umiliazioni per me non erano però finite; mi feci ricoverare in ospedale non più perché bevevo, ma perché avevo forti dolori di stomaco e non riuscivo a mangiare. Lì trovai un medico al quale non esitai a dire che ero un'alcolista e che avevo iniziato la terapia di Gruppo. Ero fiera di essere riuscita a capire che il Gruppo mi aiutava a salvarmi e a diventare migliore. E invece da parte di quel medico trovai piena incomprensione! Allora cercai uno sgabuzzino dell'ospedale e aprii la finestra: volevo farla finita. Un'infermiera entrò e mi trattenne.

Era il 1° maggio 1986, il giorno del mio compleanno, e quel giorno arrivò anche mio mari-

to, e anche da lui ebbi umiliazioni. Ma perché la vita doveva essere così crudele con me?

In quel giorno, forse mandate dal Signore, capitarono due Al-Anon a trovarmi: don Giovanni e Dora. Ero fuori di me, devo aver detto chissà quali cose, ma essi mi ascoltarono con amore e senza farmi sentire in imbarazzo. Don Giovanni e Dora li porterò sempre nel cuore, perché da quel giorno mi hanno insegnato tante cose buone e giuste.

Adesso sono due anni che sono sobria; sono la donna più felice del mondo, posso guardare bene negli occhi mio figlio. Con mio marito sono migliorate tante cose; spero che le sofferenze causate da quattro anni di alcolismo possano scomparire.

Devo dire che credo nel Gruppo, credo nei miei amici alcolisti; ci vogliamo tutti bene e formiamo una bella catena che io ho definito "la catena dell'amore". Tra tante amarezze che ho provato, una felicità immensa è stata quella d'aver incontrato il mio Gruppo fatto di sincerità e di bontà.

T. - Veneto

La mia condanna



Io mi chiamo Franco e sono un alcolista. Ho cominciato a bere da prendere sbornie che avevo 20 anni. Allora bevevo perché mi piaceva e mi...divertivo. Poi, con il passare del tempo, bevevo per superare certi ostacoli o per avere il coraggio di affrontare certe situazioni si-

no ad arrivare al punto che, senza volerlo, avevo voglia di bere anche al mattino; ma non ci facevo caso perché oltre alle mie frequenti sbornie non mi succedeva nulla, sicché potevo continuare a bere tranquillo. Senonché, negli ultimi dieci anni, ho cominciato a conoscere gli

ospedali: per primo, il manicomio di Vicenza. Quando mi è successo, io ero ormai senza controllo: bevevo giorno e notte e quando per tutti era l'ora di recarsi al lavoro, per me era invece l'ora di tornarmene a letto con la prima sbornia.

Come già ho accennato, sono stato in manicomio, ma non è valso a nulla perché anche lì ho trovato il mezzo per poter continuare a bere. E quando ero fuori e mi sentivo totalmente esaurito, prendevo spontaneamente una super-sbornia e mi facevo ricoverare di nuovo; tanto, per quei giorni che stavo dentro, dovevo sopportare solo la notte perché di giorno saltavo il muro, d'accordo con uno o due ubriaconi come me, e facevo la scorta di bottiglioni, abbastanza per tutto il giorno, tenendoli ben nascosti.

Questa è, in breve, la storia del manicomio; poi sono cominciati i ripetuti ricoveri in vari ospedali, anche per interventi chirurgici. Basti dire che in uno dei tanti ricoveri, quando sono stato operato di ulcera, l'operazione che era prevista alle 9 del mattino e l'hanno spostata alle

11, per me è stata considerata una fortuna. Così, pur sapendo a ciò che andavo incontro, ho pensato subito che avrei potuto bere qualcosa. Infatti, pur essendo digiuno dal giorno prima, in quelle due ore ho bevuto un litro di vino bianco, tanto che durante l'operazione sono andato in coma e i miei parenti hanno dovuto stare al mio capezzale per tre giorni e tre notti sino al mio risveglio.

Tutto questo per dire che tutte le raccomandazioni dei medici e dei miei fratelli e parenti non erano valse a nulla, perché io *dovevo* bere anche al punto di rischiare di morire.

Dopo questa dura esperienza e tutte le raccomandazioni di medici e fratelli, mi ero proposto di non bere più; ma era per me un tormento perché desideravo alcool in tutti i momenti. Tre giorni dopo, infatti, ho cominciato col primo bicchiere, trovandomi così in brevissimo tempo nel più profondo del tunnel dell'alcool. E da lì ho continuato con le mie innumerevoli sbornie, che erano praticamente una sola e continua.

Dal manicomio di Vicenza,

dopo decine di ricoveri, hanno convocato i miei fratelli per fare su di me l'ultimo tentativo: quello con l'Antabuse. Sono stato così 11 mesi senza bere, non tanto perché mi facesse male, ma per la paura che mi avevano messo addosso dicendomi che se avessi bevuto sarei morto. Nonostante ciò, dopo 11 mesi ho pensato di essere guarito e ho ricominciato a bere anche con l'Antabuse. Le prime volte mi sentivo bruciare e diventavo color viola, ma la volontà di bere era più forte di me; tanto che sono arrivato a prendere l'Antabuse con un bicchiere di vino bianco e poi continuavo senza sosta a bere ben sapendo che ero ormai all'ultimo stadio.

Disperati, i miei fratelli non sapevano più come comportarsi: hanno provato a portarmi via tutto l'alcool che avevo in casa; mi hanno tenuto per un po' senza soldi; mi facevano la guardia quando uscivo; continuavano a rimproverarmi. Ma anche in queste condizioni per me esisteva soltanto l'alcool e riuscivo a trovarlo pur sapendo di avere portato i miei familiari ormai all'esasperazione e di essere io to-

talmente distrutto.

Venne così il mio ultimo ricovero in ospedale dove i medici non fecero altro che disintossicarmi e dirmi chiaramente che per me non c'era più nulla da fare. Dio volle che durante questo mio ricovero un mio nipote si desse da fare per riuscire a trovare un Gruppo di Alcolisti Anonimi. Trovate queste persone e spiegato loro il mio problema, due di esse vennero a trovarmi all'ospedale convincendomi che con il Gruppo avrei potuto smettere di bere.

Uscito dall'ospedale, dopo due giorni ho fatto la mia ultima bevuta. Poi, alla sera, sono entrato dalla sempre aperta porta di A.A. e da quell'istante si è compiuto "il miracolo di A.A.": l'alcool si è completamente allontanato da me perché in quel momento ho visto sul viso di tutti gli amici alcolisti dipinta la vera gioia di vivere, dell'essere sobrio.

Da quella sera - di qualche anno fa - ho cominciato a vivere realmente. superando insieme agli altri il terribile problema dell'alcool.

F. - Lombardia

I NOSTRI SENTIERI

Tutti gli alcolisti del mondo, per rinascere, partiranno sempre dallo stesso punto: "il desiderio di smettere di bere".

Non so il mio desiderio da dove sia scaturito, forse sollecitato da un amico, forse dalla lettura di un giornale, forse solo

dalla mia coscienza.

Con questo desiderio ho conosciuto il mondo di alcolisti anonimi, dove ho trovato altri uguali a me, con lo stesso desiderio, le stesse angosce, le stesse paure e speranze. Nel sentire racconti di esperienze terribili,

ma quasi sempre a lieto fine, ho cominciato a credere a quei compagni occasionali, facendo nascere in me una speranza di liberazione. E con la speranza ho sentito un irrefrenabile bisogno di aprire la mia anima e raccontare agli altri la mia storia.

Ingaggiando una battaglia sempre più vincente contro il mio egocentrismo, ho riscoperto la dimensione della socialità, dell'apertura agli altri, della bellezza del rapporto umano.

Da qui comincia quindi la riscoperta dei valori spirituali (il mio risveglio spirituale) ormai dimenticati, perché sepolti da una enorme quantità di alcool. Si potrebbe dire che forse è più facile per un alcolizzato, per uno cioè che ha toccato il fondo dell'angoscia esistenziale, apprezzare e riscoprire il valore dello spirito, dell'anima e del cuore, anziché per chi ha sempre vissuto una vita né virtuosa né dissoluta; la storia insegna che grandi Santi sono stati grandi peccatori.

Io, Gianni alcolista, quando ho riscoperto i valori spirituali, ricco di "risveglio spirituale", ho potuto finalmente cominciare

a percorrere la mia personale strada di realizzazione e ho potuto quindi assecondare le mie inclinazioni artistiche, o religiose, o filosofiche, o letterarie ecc. o anche solo la vocazione a una vita senza grandi ambizioni, ma serena, equilibrata e dignitosa, ricca di forza e coraggio per trasmettere agli altri che soffrono ancora di alcool, ai propri cari, ai propri amici, ai propri vicini la ritrovata pace dell'anima, il riscoperto amore per il prossimo.

L'associazione A.A. Alcolisti Anonimi dà a tutti i "dannati dell'alcool" questa possibilità, essa fornisce gli strumenti per iniziare quel cammino di ricostruzione della propria esistenza.

Grazie A.A. per avermi dato la possibilità di essere un tuo figlio e, con la volontà di Dio, (così come io Lo concepisco), la responsabilità della vita.

G. - Lombardia



Campagna 1988



**DAI UNA VOLTA
E RICEVERAI
OGNI GIORNO!**

Un abbonamento a Insieme costa 20 mila lire, l'equivalente di una cenetta, di tre cinema, di quattro riviste mensili e di otto settimanali.. Con sole 20 mila lire avrete a casa 6 (quest'anno sono 7 e l'anno prossimo possono essere 8) «riunioni di Gruppo stampate», uno scudo sicuro sempre a portata di mano contro l'alcool - «astuto, sconcertante, potente».

Ogni alcolista «dovrebbe» regalare un abbonamento al suo medico (verificando che la rivista rimanga nell'anticamera dello studio). Ogni rappresentante di Insieme «dovrebbe» convincere il suo Gruppo a fare 10 abbonamenti in più da regalare ai nuovi arrivati. Date, date a Insieme: riceverete.

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



Lettere a "INSIEME"

Pubblichiamo una lettera pervenutaci. Per quanto riguarda il Comitato di Insieme, nel ricordarvi che il giornale è fatto da voi, non possiamo che impegnarci a continuare quanto già crediamo di fare nello scegliere, anche dalle pubblicazioni straniere, quanto ci sembra possa servire a migliorare l'Unità, il Servizio e il Recupero.

Sono un alcolista e in questo momento sto rileggendo gli ultimi due notiziari d'informazione dei S.G.I. e medito.

Senza alcun protagonismo o esibizionismo o critica distruttiva, vorrei esprimere il mio punto di vista personale, senza pettegolezzi, nei confronti dei verbali di riunione dei Distretti di A.A.

Noto in questi il riporto di chiacchiere, maldicenze, disinformazione nonché anche il nome del servitore che li riporta. Caro segretario di Distretto, tu che sei il responsabile della ver-

balizzazione dovresti renderti conto che agli A.A. che ti leggono non porti certamente amore e comprensione.

È nella terapia spirituale di A.A. cercare di attuare soprattutto nelle riunioni di gruppo e di servizio il IV e il V passo ma con il più volte rimarcato suggerimento di non arrecare danno agli altri. Cerchiamo di redigere i verbali, come più volte suggerito dai nostri Servizi Generali, in modo succinto, riportando ciò che può essere bene e tralasciando ciò che può essere male, anche in verità; le frasi, le

proposte, le idee utili, trascurando il nome del servitore che le ha pronunciate. Sarebbe, secondo me, un modo per eliminare la tentazione del protagonismo o esibizionismo.

Non so, in verità, come si comporteranno gli amici del comitato di "INSIEME"; se pubblicheranno questo mio scritto. Io ritengo che il nostro giornale oltre a riportare le utilissime e indispensabili nostre esperienze di tragedie e miracoli, dovrebbe anche riportare idee e suggerimenti utili, se ritenuti opportuni, a migliorare il servizio in A.A. soprattutto nell'amore e nella comprensione, vocaboli che, per mia esperienza, sento un po' vuoti nella loro essenza, soprattutto a livello di Distretti e Servizi Generali.

Protagonismo, esibizionismo, invidia, incomprensione, orgoglio, crescita spirituale limitata? Non lo so. Spesso e anche in questo momento, mi rivedo il IV passo e mi do una risposta: vorrei essermi liberato da queste incrostazioni e se dico "sì" sento che non sono sereno; se dico "no" mi sento più tranquillo. Aiutiamoci insieme e soprattutto

nei momenti tristi, di sconforto, di preoccupazioni, voglio ricordarmi sempre chi ero, cosa ero, in quale stato fisico, mentale, morale vegetavo la prima volta che ho bussato alla porta di A.A.

Per me, oggi sobrio, posseggo la più bella malattia che possa esistere.

Ho ritrovato grazie ad A.A. e al mio Dio, il mio io con i miei difetti e i miei pregi. Sto crescendo, un giorno alla volta, poco, ma cresco.

Ho riacquistato per oggi la libertà di non bere. Giorni or sono, ho letto su "Ventiquattr'ore al giorno" questa dolcissima e spronante frase; "*se lo vuoi il Regno di Dio può essere in te*"; ci credo.

Con l'amore di A.A.

un a.a.





il Programma A.A. ci
restituisce la vita
il Programma è
nella sua letteratura
leggetela
fatela leggere
regalatela
ai nuovi



TEMI SU CUI RIFLETTERE

Quarto Passo e dintorni - "Le mezze misure non hanno mai aiutato nessuno" (pag. 66 di "Alcolisti Anonimi"). E questo Programma proprio non le ammette: riserve mentali o parzialità su qualunque Passo o Tradizione preparano sicuri guai nel nostro futuro.

Le riflessioni da pag. 7 a pag. 14 ci conducono per mano sui sentieri tortuosi della nostra personalità - che un amico toscano ci descrive con poetica e sofferta intensità nelle prime quattro pagine di **Insieme** -, una personalità intossicata, ammalata, guastata dall'alcool: percorriamoli insieme quei sentieri, senza fretta e senza paura, soffermandoci su tutti gli aspetti, meticolosamente elencati, in cui si manifestano, camuffati, il nostro egoismo ed il nostro egocentrismo. Il Quarto Passo è essenziale e vitale per la nostra sobrietà: siamo stati capaci di affrontarlo con rigorosa e totale onestà? Un esempio su come impegnarsi su questo Passo - chiave dell'intero Programma - ce lo offre a pag. 30 un amico lombardo che mette in comune con noi i risultati del suo inventario rinnovato periodicamente. Quando lo affronteremo non dimentichiamoci mai che mezze misure, reticenze, riserve mentali possono costituire la differenza fra una serena sobrietà e la prossima ricaduta.

Il risveglio spirituale - È lo scopo finale del nostro Programma, l'unico baluardo che tiene a bada la malattia alcolica, ventiquattr'ore alla volta. A pag. 40 c'è una interpretazione, su cui vale la pena di soffermarci, dei cambiamenti di personalità di chi ha messo in pratica gli 11 Passi del Programma. Abbiamo recuperato dei valori perduti? Dignità, equilibrio, armonia con noi stessi, amore per il prossimo?

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.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Ascesi
- 5 Non era un sogno, di A. - Veneto
- 7 Un inventario senza paura o il 4° Passo
- 16 Storia di un camionista, di G. - Veneto
- 17 Controlla le tue tradizioni: 6ª tradizione
- 19 Da due vite un messaggio, di M.P. - Lazio
- 21 L'autocommiserazione può uccidere, da Grapevine
- 30 7 a 1, di P. - Lombardia
- 32 Cosa mi ha dato Alcolisti Anonimi, di D. -
Friuli-Venezia Giulia
- 33 Dedicata al Gruppo A.A., di M. - Lombardia
- 34 La catena dell'amore, di T. - Veneto
- 37 La mia condanna, di F. - Lombardia
- 40 I nostri sentieri, di G. - Lombardia
- 43 Lettere a Insieme
- 46 Temi su cui riflettere