

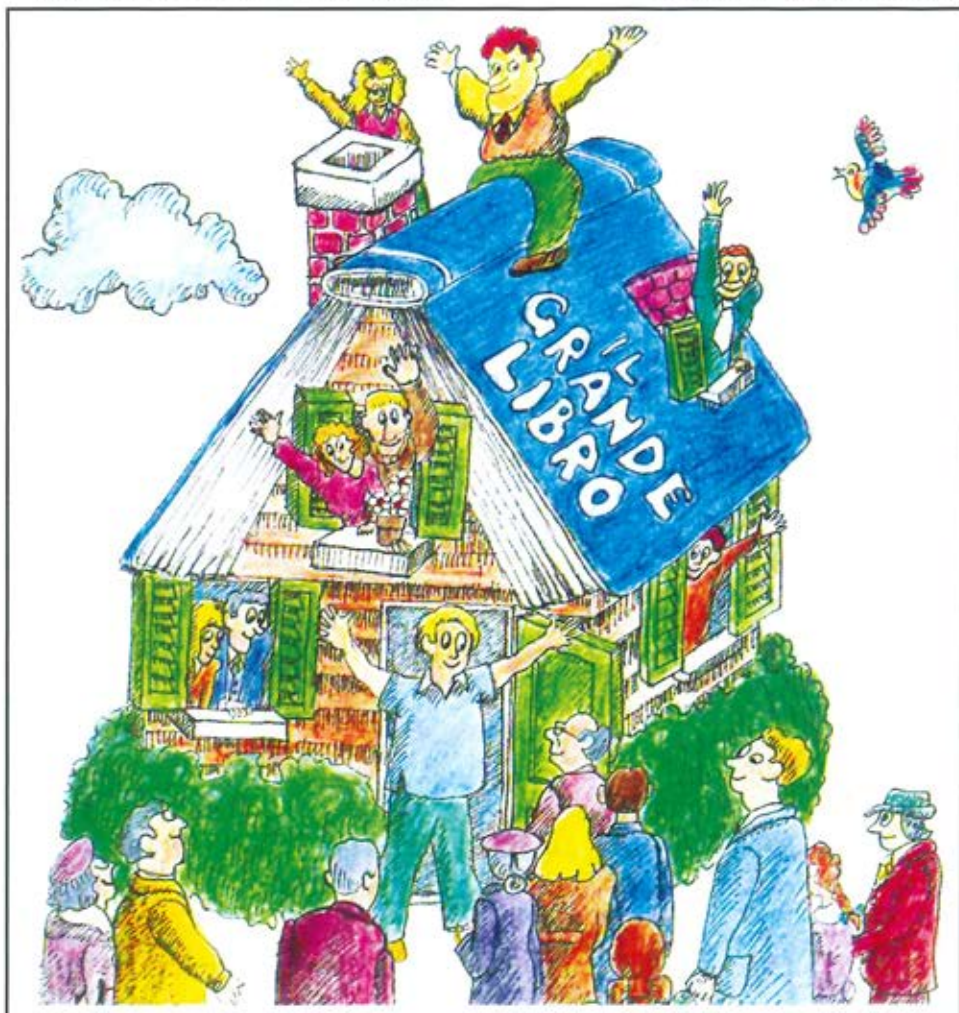
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 4 - BIMESTRALE

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

INSIEME in **AA**
è la nostra riunione stampata

NULLA CI È DOVUTO

La 7ª Tradizione è, fin dai tempi della nascita di A.A., oggetto di ripetute e talora sofferte valutazioni. Il motivo è facilmente intuibile: in essa viene indicato in qual modo la nostra associazione dovrebbe provvedere al proprio sostentamento economico, senza cedere nelle lusinghe di chi, tramite sovvenzioni, regalie, elargizioni, potrebbe in qualche modo limitarne l'autonomia.

Tuttavia, benché l'argomento sia già stato ampiamente trattato, in modo esauriente e organico, succede ancora che esso sia fonte di dispute e di divergenze a livello di Gruppi vecchi e nuovi.

Forse questo dipende dal fatto che i "contributi esterni" possono esserci offerti sotto svariate forme, non tutte chiare e palesi.

Certamente nessuno di noi sarebbe così ingenuo da accettare

una "bustarella" quando facciamo un 12° Passo, partecipiamo a qualche conferenza, parliamo a qualche conferenza, parliamo a una trasmissione radiofonica o televisiva, rilasciamo un'intervista a un giornale. In questi casi è molto facile e immediato opporre un cortese ma fermo rifiuto.

Più spesso, però, ci vengono offerti favori o piccoli privilegi, che possono sembrarci una "benedizione" non sospetta, un dono della Provvidenza che ci permette di risolvere i tanti problemi che assillano i nostri Gruppi.

Eppure la sostanza è la stessa: gran parte delle "deviazioni" e delle infrazioni alla 7ª Tradizione sono determinate da ingenuità e da imprudenza, nell'illusione di rendere più efficienti i Gruppi e nella speranza di giungere con maggiore prontezza ed efficacia tra coloro che sono ancora nel problema.

Molti di noi hanno sostenuto e ritengono che non vi sia nulla di male nell'essere "agevolati" e "incoraggiati" dalle Pubbliche Amministrazioni, dalle U.S.L., dalle Associazioni benefiche e del Volontariato; questo in vir-

tù di un presunto diritto (molto discutibile invero), conquistato e maturato con la lotta e con i sacrifici che ci siamo imposti smettendo di bere.

Liberi finalmente dalla schiavitù dell'alcool, consci del raggiunto benessere fisico e mentale, ci sentiamo investiti da una sorta di missione e, stravolgendo e sopravvalutando gli scopi non solo della 7ª ma anche della 5ª Tradizione ("Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora"), siamo portati a credere che noi soli siamo in grado di capire e, diciamolo francamente, di "guarire" gli altri alcolisti.

Fermi in questa convinzione rimaniamo non poco sorpresi e amareggiati se constatiamo che i Pubblici Amministratori fanno ben poco per venire incontro alle nostre documentate e ragionevoli esigenze: non ci danno locali adeguati e confortevoli; oppure promettono che prenderanno sollecitamente in esame le nostre richieste, salvo poi rimandarle alle calende greche; finanziano "odiate Organizzazioni



concorrenti di A.A.”; ci chiedono di aderire alle Associazioni del Volontariato; non ci aiutano a svolgere un adeguato servizio di Informazione Pubblica.

Tutto questo ci angustia e ci ferisce al punto che accusiamo i politici e gli Operatori Sanitari di scarsa sensibilità, di miopia, di bieco opportunismo.

Possibile che non si rendano conto che la piaga dell'alcolismo può essere risolta passando “attraverso di noi”? Possibile che non capiscano che è interesse loro, dei datori di lavoro, degli Ospedali, della Comunità insomma, che gli alcolisti recuperino salute, capacità lavorativa, senso civico e sociale?

In un impeto di sdegno, alcuni suggeriscono di scrivere lettere di protesta ai giornali o di esprimere lamentele nel corso di trasmissioni radiofoniche o televisive, rischiando così di dare l'avvio a inutili e pericolose polemiche.

Sì, anche pericolose, soprattutto per noi e per la nostra sobrietà.

Che cosa succederebbe, infatti, se quegli Amministratori ci rispondessero in malo modo; se si ostinassero, seguendo quella che è ancora l'opinione dei più, a non considerarci dei malati bensì dei viziosi; se ci dicessero che non si fidano di noi e che desiderano affrontare i problemi

dell'alcolismo utilizzando personale specializzato e con tanto di qualifica professionale?

Credo che noi dovremmo tacere e incassare questa grave, anche se ingiusta, umiliazione.

Non sempre, tuttavia, le cose si mettono così male; di tanto in tanto capita che Amministratori "più illuminati" ci vengano incontro e soddisfino le nostre richieste: otteniamo allora una sede idonea, delle attrezzature adeguate e un'ampia possibilità di esprimerci.

A questo punto, però, è necessario valutare se tutto questo non ci è venuto a costare troppo in termini di autonomia e di libertà di manovra.

I nostri benefattori, infatti, potrebbero dirci — Vi abbiamo dato i locali che chiedevate, il telefono, la fotocopiatrice e altro ancora. E voi che cosa avete fatto? Quanti alcolisti nuovi avete portato al Gruppo? Qual'è la quota dei recuperati? Qual'è la percentuale delle ricadute? Perché non vi fate aiutare da qualche nostro Operatore Sanitario o Assistente Spirituale? Ne abbiamo di ottimi e di molto competen-

ti in materia di alcolismo. —

Queste domande ci verrebbero rivolte a ragion veduta, sia perché tali benefattori debbono rendere conto delle loro azioni e dei loro investimenti, sia perché saremmo stati proprio noi a sollecitare il loro interessamento secondo criteri clientelari.

"Noi siamo autonomi mediante i nostri liberi contributi" è scritto nell'enunciato della nostra Associazione. Non limitiamoci a leggere supinamente questa frase; ricordiamoci che se avremo ottenuto o richiesto favori dovremo poi presentare un rendiconto finale, secondo una certa logica del "do ut des".

Il tutto a chiaro discapito della nostra autonomia, di quella autonomia di cui continuiamo a vantarci puntigliosamente.

Ma allora? Non vi è dunque possibilità di intrattenere rapporti di più stretta collaborazione con Amministratori Pubblici, Medici, Assistenti Sociali etc.?

Dovremo chiuderci "a riccio", rinunciando a qualsiasi contatto con i non alcolisti, quasi fossimo una associazione segreta?

Niente di tutto questo. Noi

abbiamo bisogno di tutti e dobbiamo collaborare con tutti.

È soltanto il metodo di approccio con gli altri che dobbiamo cambiare; il metodo e, soprattutto, la mentalità.

Quando ci apprestiamo a dialogare con qualcuno che non ci conosce ancora o che non ha mai avuto contatti con A.A., ricordiamoci che la modestia è il nostro miglior biglietto da visita. Ma ricordiamoci soprattutto, e cerchiamo di esserne pienamente convinti e consapevoli, che **NULLA CI È DOVUTO**. Proprio così.

Nulla ci è dovuto, perché *smettendo di bere abbiamo fatto il nostro dovere*. L'essere tornati (o diventati?) sobri ci ha fornito dignità e credibilità, ma non per questo ha fatto di noi dei "Benefattori dell'Umanità" o dei "Cittadini Benemeriti".

Perché quindi *esigere* benefici o agevolazioni?

Evitiamo di trasferire sulle spalle degli altri responsabilità e compiti che sono di nostra esclusiva pertinenza. Se dobbiamo trovare locali per le nostre sedi, "mettiamo le gambe in spalla" e prepariamoci a girare per tut-

to il tempo necessario; gli Amministratori sono talora propensi a dare sovvenzioni in denaro o a pagarci l'affitto (cose che dobbiamo ovviamente rifiutare), ma generalmente non desiderano né possono impegnarsi nell'assegnazione di pubblici locali (pensate un po' se lo facessero per tutti coloro che ne fanno richiesta!).

Il fatto di voler aggirare o scaricare queste "noiose incombenze" è indice di presunzione e nasconde l'inconscia pretesa che siano gli altri, i non alcolisti, a fare il lavoro di braccia e di gambe, mentre noi, gli Alcolisti con la A maiuscola, impieghiamo il nostro prezioso tempo in ben più elevati e nobili lavori di recupero e di proselitismo.

Cerchiamo di restare coi piedi per terra e di non perdere il senso della realtà.

Anziché tempestare di telefonate Amministratori e Operatori Sanitari e tormentarli recando ci a ripetizione nei loro Uffici, ove peraltro essi non possono o non sanno discernere la bontà delle nostre motivazioni da quelle degli innumerevoli altri postulanti che quotidianamente bus-



sano alla loro porta, invitiamoli alle nostre riunioni, nelle nostre sedi provvisorie, per quanto bruttine e anguste possano essere. Succede, più spesso di quanto si potrebbe credere, che queste persone accettino l'invito, tocchino con mano le nostre difficoltà e i nostri disagi e apprezzino ciò che di buono abbiamo realizzato e andiamo costruendo con le nostre forze e con disinteressato entusiasmo. Molti di loro, a questo punto, si interessano

fattivamente a noi, ci considerano con stima e simpatia, accettano volentieri di collaborare in modo duraturo, ma, soprattutto, non ci chiedono di rinunciare ai principi e al metodo di A.A.

Nel momento, tuttavia, in cui ci viene fornito quello che ci necessita, ricordiamoci sempre e comunque di pagare in contanti. — Quant'è, quanto costa? — Queste sono le prime frasi da pronunciare se chiediamo qualcosa agli altri.

Se invece i nostri sforzi dovessero risultare vani, non perdiamoci d'animo ma aguzziamo l'ingegno e diamoci pazientemente da fare per trovare mezzi e strade diverse. Ricordiamoci che Alcolisti Anonimi è stata fondata tra difficoltà economiche e logistiche enormi, eppure i disagi iniziali non ne hanno frenato lo sviluppo e la diffusione.

Una bella sede e denari in abbondanza non hanno mai aiutato a smettere di bere chi non ne aveva ancora il desiderio, così come locali modesti e parsimonia amministrativa non sono stati d'intoppo per chi voleva, umilmente ma fermamente, darsi da fare per crescere.

È chiaro che non è sempre agevole, specie quando le difficoltà sono tante e impellenti, rifiutare offerte generose o non sollecitare favori.

Non lasciamoci fuorviare, tuttavia, anzi consideriamo tutto ciò non come un sacrificio, bensì come un atto di umiltà e di modestia, saldi nella convinzione di aver fatto ancora una volta il nostro dovere.

A questo punto non dovrebbe essere più tanto difficile ca-

pire e rispettare la 7^a Tradizione.

Felici di essere nuovamente attivi e responsabili, non dobbiamo spaventarci nell'affrontare gli ostacoli che quotidianamente si presentano a livello di organizzazione, di finanziamento e di gestione dei Gruppi.

Adesso sappiamo che non è necessario scansare i problemi, ma che abbiamo dentro di noi i mezzi atti a risolverli, a condizione che non alziamo orgogliosamente il capo in atteggiamento di esagerata autostima. Una superbia ingiustificata può essere non meno dannosa della paura, dell'insicurezza e della pigrizia.

Mantenersi completamente da soli, rifiutando contributi esterni, è un gesto di responsabilizzazione e di autonomia, ma soprattutto un atto di realismo e di umiltà.

Alcolista Anonimo - Lombardia





*"No, non ho mai provato A.A., ma se c'è alcool
di mezzo sono sicuro che dovrebbe piacermi"*

Dal collo in giù

Dal collo in su

La storia è iniziata quando sono nato, quando ho aperto gli occhi: crescendo, gli occhi si sono aperti e hanno iniziato a vedere, cose belle e cose brutte.

Il cervello ha iniziato a svilupparsi, a crescere forse troppo in fretta. Ebbe inizio verso il 1976. Quando mi trovai a vivere in mezzo a gente più grande di me che aveva alle spalle esperienze disastrose, esperienze che tuttavia mi sembravano invidiabili.

Seguitai a frequentare gente sballata, gente paranoica, fino a quando mi ritrovai avvolto da

frustrazioni e da infinite paure che non saprei come descrivere.

Il tempo passava e i miei stati d'animo peggioravano. E si che ero uno di quelli cui non mancava niente: buona famiglia, genitori alla mano e tuttavia c'era qualcosa che non avevo, mi mancava qualcosa, ma cosa? Per cercare cosa mi mancava, ho iniziato prima a fumare sostanze stupefacenti e a crearmi il mio castello in aria ma poi il fumo non bastava più.

Iniziai a bucararmi, in sei mesi ero distrutto, due grammi al



giorno non mi bastavano più. Ebbi un momento di lucidità, ebbi la forza di dire a me stesso basta e basta fu, ma feci parecchio fatica. Aiutato da amici tossicodipendenti usciti a loro volta con l'aiuto di altri, ce la feci. Questa meravigliosa catena fatta di mani mi ha sal-

vato da una morte bianca.

Dal 1° gennaio 1978 non mi sono più bucato. Poco tempo dopo iniziai a bere non in modo smisurato ma bevevo; comunque gli anni successivi furono un inferno, combinai diversi guai, ma nonostante tutto continuavo a bere sempre di più

e non riuscivo a smettere, era più forte di me. L'anno successivo i primi ricoveri, i primi sintomi acuti che i medici chiamavano "ulcera" ma che io sapevo dovuti al mio bere. Però seguivo a bere. Continuavo a martellarmi il cervello: domani smetto di bere, domani smetto di bere; ma ogni risveglio significava bere e bere per tenere a bada i miei dolori.

Gli anni successivi non ho contato i ricoveri. Fino a quando mi sono ritrovato per due volte consecutive in carcere: ci sono rimasto 15 giorni... continuavo a bere sempre di più... E poi, uscito dal carcere, altra sbronza continua, il ricovero, degenza 10 mesi! Diagnosi mediche spaventose, cirrosi epatica

avanzata. pancreatite cronica, mi dettero 8 mesi di vita. Uscito dall'ospedale, solita medicina Alcool e Alcool, poi mi proposero una Comunità per alcolisti, ci andai e ci vollero ancora diversi mesi per smettere. I medici mi hanno aiutato dal collo in giù.

Conobbi nel frattempo A.A. e devo dire che A.A. mi ha aiutato dal collo in su.

Oggi ringrazio Alcolisti Anonimi che finalmente mi farà vivere il presente, 24 ore al giorno dal 12/2/1985 io non ho più bevuto. A 29 anni sono rinato, ho ritrovato non una ma due famiglie, la mia e A.A., una grande catena di migliaia di persone come me, tossicodipendente e alcolista.

Veneto

Sono pochi, invero, quelli che, sottoposti agli assalti dell'alcool tiranno, sono mai riusciti a vincere la lotta da soli. È una realtà statistica che quasi mai gli alcolisti si recuperano con le sole proprie risorse personali.

da "Come la vede Bill"

“Controlla” le tue tradizioni

8ª TRADIZIONE: Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.

1. Il mio comportamento è conforme alle Tradizioni? Se no, cosa ha bisogno di essere cambiato?
2. Quando mi irrito circa una particolare Tradizione, mi rendo conto di quanto ciò influisce sugli altri?
3. Cerco a volte di ottenere qualche ricompensa — anche se non in denaro — per i miei sforzi personali in A.A.?
4. Cerco di apparire in A.A. come un esperto in alcolismo? In recupero? In medicina? In sociologia? In A.A. stessa? In psicologia? In faccende spirituali? O, cielo aiutami, perfino in umiltà?
5. Faccio uno sforzo per capire cosa fanno gli impiegati A.A.? Cosa fanno i lavoratori in altre agenzie che si occupano di alcolismo? Son capace di distinguere con chiarezza tra gli uni e gli altri?
6. Nella mia vita A.A., ho avuto qualche esperienza che illustrasse la saggezza di questa Tradizione?
7. Ho fatto sufficiente attenzione al libro *12 Passi e le 12 Tradizioni*? All'opuscolo *La Tradizione A.A. come si è sviluppata*?

COMPIACIMENTO

IL NEMICO DENTRO

Sono al mio 11° anno di sobrietà in A.A. e non è affatto come, nei primi tremebondi mesi, pensavo sarebbe stato. Come pensavo sarebbe stato?

Bene, gli anziani non bevevano da 5 - 6 anni quando io timidamente passai per la prima volta attraverso la porta delle sale delle riunioni.

Quando divenni consapevole di essi come persone, si sviluppò in me un senso di soggezione nei riguardi degli anziani che erano lì quel giorno.

Dalla mia insicura posizione, pensavo: "che meraviglia avere una piattaforma di anni di sobrietà da cui lavorare. Sicura-

mente questi uomini e queste donne che non hanno bevuto per un così lungo periodo hanno una sicurezza contro gli orrori del bere." Bramavo una tale sicurezza.

Poi passarono anni e divenni consapevole che agli occhi di qualcuno anche io ero divenuto un anziano.

Un amico che avrebbe diretto una speciale "grande riunione" mi chiese di scovargli un oratore.

"Desidero che tutti coloro che prenderanno la parola abbiano dai 6 ai 18 mesi di gruppo" disse. "Essi sono quelli che veramente attirano l'attenzione".

Ci riflettei.

Ci riflettei anche di più dopo aver partecipato alla riunione. Gli oratori avevano una grande forza. Tutti parlarono del ricordo della recente agonia e della grande gratitudine per la loro liberazione.

Libertà! Libertà dall'alcolismo era il tema. Come facevano apparire piena di significato la vita A.A.!

Negli ultimi 2 anni ero stato, con imbarazzo, conscio che un membro una volta attivo era scomparso dalle riunioni e turbato da notizie di ricadute di persone con anni di sobrietà. Dove stava la loro piattaforma di sicurezza?

Dove era la mia?

Recentemente, un dodicipassista, che non beveva da giusto un anno, mi portò a casa uno che era ricaduto. Entrambi erano in variabile grado di disperazione.

L'alcolista anonimo voleva il mio aiuto per risolvere un difficile problema di ospedalizzazione. L'altro, sembra, si era reso non gradito in quasi tutti gli ospedali della zona.

Farfugliava in modo arrogante. Divenni risentito e irritato.

Un paio di telefonate risolsero i problemi altrui e io feci un'offerta molto formale di accompagnarli. L'offerta fu cortesemente rifiutata.

Quando se ne andarono fui sopraffatto dalla vergogna. Vero, avevo dato l'esperienza del mio ultimo 12° passo, ma null'altro, non umana partecipazione, niente dell'essenziale amicizia di A.A. Una faccenda era stata sbrigata e il mio amico sapeva che per me non era stato nulla di più.

È questo un problema comune per gli A.A. più anziani — distacco temporale e indifferenza nei riguardi degli alcolisti che soffrono e incespicano nella loro ricerca di recupero?

Questo distacco non viene avvertito subito ma mi pare si insinui furtivamente mano a mano che la nostra sicurezza cresce e prende il posto della preoccupazione per la nostra sobrietà e per quella degli altri.

Quanto è sicura oggi la mia sobrietà lunga 11 anni? Tanto sicura, sono costretto ad ammettere, quanto quella di ogni altro membro anziano di A.A. che essendosi autoingannato, con sgo-



mento e costernazione dei suoi amici, è tornato a bere. Così sicura, me lo dice l'intuito, come quella del membro ultimo arrivato, giacché la mia sobrietà e la sua sono attaccate allo stesso pressante desiderio di libertà e alla stessa radice di principi spirituali.

Sto affrontando la verità, cioè che non esiste piattaforma di si-

curezza in A.A. Poiché se uno indugia sulla piattaforma, lascia la corrente di vita di A.A. Egli resta solo.

E sto ricordando che quando un alcolista prova a restar sobrio da solo, egli ritorna a bere. Almeno, io l'ho sempre fatto.

*J.M., Vancouver, B.C.
da "Best of the Grapevine"*



Lettera ad un giornalista

Ho letto il suo articolo, un articolo molto bello, grazie per averci dato una mano. Ma... c'è una frase nel suo scritto che mi lascia molto perplessa. Forse è colpa nostra, alcune cose sono per noi così ovvie che ci dimentichiamo di spiegarle bene agli altri e non sempre siamo capiti, soprattutto dai non alcolisti.

Io per prima e tutti gli altri, penso, non saremmo riusciti a vivere sobri in virtù di una promessa fatta agli altri (così lei ha scritto).

La promessa io l'ho fatta a me stessa.

Al gruppo io non ho promesso nulla e nessuno mi ha mai chiesto di fare promesse di alcun genere.

Il gruppo mi ha dato un'ampia libertà di scelta.

Io ho scelto di non toccare alcolici un giorno dopo l'altro.

Riconoscermi alcolista è stata la prima forma di lealtà verso me stessa.

È concessa e guardata con indulgenza qualche piccola slealtà verso gli altri, ciò rientra nella mentalità corrente.

Le promesse fatte agli altri avrebbero perciò vita breve.

Le slealtà verso noi stessi sono grottesche, assurde e dannose. Io vivo quindi nel rispetto di un impegno verso la mia persona che non riguarda soltanto il bere o il non bere bevande alcoliche.

Questo diventa marginale dopo un certo periodo di sobrietà.

L'impegno è quello di allontanarmi gradatamente dallo stato mentale dell'alcolista.

Attento: non dallo stato mentale derivante dalle conseguenze psicofisiche dell'abuso di alcolici, ma dai perché consci o inconsci che hanno dato origine allo stato mentale che mi ha

portato all'alcool. Le bevande alcoliche non hanno solo un buon sapore, hanno anche un "effetto" vuoi ansiolitico vuoi euforizzante.

Tutti lo sanno.

Forse sarà capitato anche a lei, di fronte a quale contrarietà di pensare di tenersi su con qualcosa di forte.

È umano e del tutto comprensibile. Ma qualcuno si ammala, non si sa bene perché, e non riesce più a fare niente senza l'"ansiolitico".

Le conseguenze sono disastrose e lei ha sentito le nostre storie e le ha descritte molto bene.



Quale meccanismo perverso ha fatto scattare una tale autodistruzione?

Io non ho la risposta.

Ma cerchi di capire, non è la paura della demenza o della cirrosi che mi fa frequentare A.A., ma quel vago senso di disagio che mi ha lasciato l'iniziale desiderio di fuga, quella politica dello struzzo, la testa in un bicchiere invece che nella sabbia, che sembra essere una caratteristica comune degli alcolisti.

Insieme impariamo a vivere senza additivi chimici.

Insieme impariamo a convivere con noi stessi con le nostre ansie, con le nostre paure con la nostra dimensione banalmente umana.

Vede, per un alcolista l'alcool non può essere un alimento, un compagno al risottino, un complemento al fritto misto.

L'alcolista conosce l'"effetto", lo conosce anche troppo bene, far finta di non saperlo rientra nello stato mentale dello "struzzo" di cui sopra.

Bere un bicchiere sarebbe come levare un mattone di sotto a una piramide di mattoni. Anni di serenità e di coraggio andreb-

bero in fumo in un attimo. Io ho preso un impegno con me stessa.

Io mi sono ripromessa di allontanare sempre di più lo stato mentale delle manipolazioni, della fuga, o, se preferisce, del desiderio di un olietto magico per rendere più scorrevoli gli ingranaggi della mia vita.

Voglio imparare a sbrogliarmela da sola.

Sono molto felice di questo.

Non ho nessuna voglia di tornare indietro.

Se mi inventassi di essere guarita, A.A. continuerebbe tranquilla il suo cammino, e di me che avverrebbe?

A.A. non è fatta di solisti, A.A. è un coro, è una voce unica fatta da mille e mille voci in armonia. Senza la mia voce non cambierebbe niente.

Qualcuno direbbe: "peccato, non ce l'ha fatta", poi lentamente mi dimenticherebbero.

A me non rimarrebbe che la coscienza della mia debolezza, la vergogna dell'assurda slealtà verso me stessa, mi sentirei colpevole o amareggiata per non essere riuscita a mantenere l'impegno.

E la mia vita sarebbe finita.

C. Toscana

NON C'ERA VINO BIANCO



Sono Giulio e sono un alcolista.

Voglio raccontare una parte della mia vita.

Ho incominciato a bere a circa 6 o 7 anni di età e fino a 18 anni tutto filò liscio fino a quando i miei genitori cominciarono ad accorgersene e a raccomandarmi di non bere. Io, purtroppo, bevevo sempre di più. Non so il perché. Perché mi piaceva, perché mi faceva diventare sempre più uomo, perché mi sembrava che mi desse la forza e il coraggio di affrontare le cose, la gente, il mondo intero. Io, Giulio, quando avevo una certa dose di alcool addosso, mi sembrava di essere il padrone del mondo.

Il mio mestiere era l'autista di camion. Bevevo per tenermi sveglio, per affrontare la notte, la nebbia, la paura. Sono arrivato così a 28 anni che per me l'al-

cool era diventato un serpente. I miei genitori continuavano insistentemente con le raccomandazioni: Giulio, non bere, sei nostro figlio non vogliamo morire vedendoti ubriaco. Per non sentirli più, decisi di sposarmi e non per formare una famiglia, ma bensì per essere più libero di bere. Una sera, mia moglie incinta di tre mesi e io ubriaco come al solito mi venne incontro piangendo e apostrofandomi. Io con quel serpente di alcool che avevo in corpo le diedi due schiaffi e la feci rotolare per tre scalini: non ricordo più nulla e mi svegliai l'indomani nel mio letto.

Incominciarono i primi ricoveri ospedalieri. Il primo in un ospedale per ammalati di tisi. Mi disintossicarono e mi prescrissero l'antabuse da prendere al mattino. Nonostante questo bevevo lo stesso anzi di più perché dopo l'uscita dall'ospedale mi sentivo rimesso a nuovo.

Dopo circa un mese un altro ricovero in un altro ospedale e i ricoveri non si contarono più; Poi il crollo definitivo e il ricovero all'ospedale: delirium tremens e per dieci giorni rimasi

legato come un salame. La vita che ha fatto mia moglie è indescrivibile. Nel dimettermi da questo ospedale mi consegnarono a mia moglie dicendole: Signora si porti a casa suo marito, ma purtroppo non sarà più un uomo come un altro, ha perso diverse cellule del suo cervello e se assaggia un goccio di alcool ancora è un uomo morto.

Giulio, invece, dopo due o tre mesi dall'uscita ricomincia a bere.

Sempre un goccio alla volta finché sono diventato un verme incapace di rimanere in piedi: strisciavo e non vedevo più nulla.

Una sera mia moglie mi ha chiesto se la accompagnavo. Io, sporco e lurido, vestito in qualche maniera, le domandai: dove vai? C'è vino bianco?

Lei mi rispose di sì e mi caricò in macchina.

Io non sapevo niente di A.A. e del gruppo: entrai e vidi tutte facce chiare, e domandai dov'era il vino bianco.

Da allora non so cosa sia entrato in me. Da allora Giulio non ha più bevuto.

G. - Veneto

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

IL RISVEGLIO E IL MESSAGGIO

○ IL 12° PASSO

Il 12° Passo si divide in 3 parti: I) avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi; II) abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti; III) abbiamo cercato di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività. Tre temi di importanza fondamentale per un A.A.

Riflettiamo assieme sui primi due cominciando col dire che nel 12° Passo è condensata la natura spirituale della nostra esperienza. Attraverso la conoscenza e lo studio approfondito del nostro programma, partecipando e mettendo in pratica i 12 Passi,

abbiamo avuto un risveglio spirituale.

Ci sono tante definizioni di risveglio spirituale quante sono le persone che l'hanno avuto, ma una cosa si può dire abbiano in comune: che è sempre legata a esso una capacità di agire, sentire, credere cose che da solo prima un alcolista non era in grado di fare con le sue sole forze. Vi è una trasformazione nel vero senso della parola. L'alcolista si trova a possedere un grado di sincerità, onestà, umiltà, altruismo, serenità, libertà dalle paure, capacità di amare e di essere amato di cui era prima assolu-

tamente incapace. Sta nella pratica dei 12 Passi il segreto di questa continua crescita, maturazione spirituale che porta a una nostra rieducazione, a un cambiamento di atteggiamenti e reazioni prima alterate da una penosa confusione.

Cosa può fare un risveglio spirituale? Può liberarci: ma non dai problemi che fanno parte della condizione umana. La nostra liberazione viene dalla conoscenza di avere sempre un aiuto a portata di mano: basta chiedere, accettare, essere dispo-

*La nostra liberazione
viene dalla conoscenza
di avere sempre un aiuto
a portata di mano*

nibili. Lo studio e l'uso di questi passi ci permette di dire che siamo migliorati e abbiamo una visione più ampia e realistica dei nostri problemi e di quello che possiamo fare vivendo una vita sobria e serena con gli altri uomini. È la ricompensa per il coraggio e la determinazione con cui abbiamo applicato i primi 11

Passi. Non serve conoscerli e saperli commentare bene quando al momento del bisogno non si riesce ad applicarli nella vita quotidiana. Mi ricordo anni fa un nostro caro amico, ora scomparso, che commentava in modo perfetto nelle riunioni il 1° Passo, ma era in attività alcolica il che (oltre alla mancanza di coerenza e di esempio) gli toglieva ogni credibilità.

Il programma deve essere fatto in modo completo.

Non ci sono scorciatoie, è un lavoro duro, a volte anche doloroso. La crescita deve essere graduale, ma non deve cessare mai. Non è un fenomeno momentaneo, ma deve durare tutta la vita. Chi si ferma al 1° Passo e si limita a non bere più, ha un indubbio recupero fisico, ma non può godere di una serena sobrietà. Bisogna dare un senso al non bere, riempire il vuoto che l'alcool lascia. Il bipassista che fa il 1° e il 12° Passo a volte fa intensa vita di gruppo, aiuta gli altri, ma non cresce lui, non aiuta se stesso. Una caduta dalla nuvola rosa davanti a una particolare difficoltà della vita, magari dopo anni, può

essere in questi casi rovinosa e definitiva. Inoltre se uno non è cresciuto non può aiutare bene gli altri a crescere. Anche una folgorazione mistica iniziale, scoperta improvvisa del potere superiore, se alimenta la convinzione che Dio, o il Gruppo o altri possano o debbano risolvere i nostri problemi senza nostro sforzo porta ad amare delusioni.

Non siamo più soli, se lo vogliamo, ma dobbiamo compiere noi il nostro cammino. Io, venuto in A.A. distrutto nel fisico e nel morale, non credevo più in niente, prima di tutto in me stesso. Ho creduto subito nel gruppo che vedevo come l'ultima spiaggia. Ho smesso di bere. Il primo recupero è stato prevalentemente fisico e automatico, poi ho raggiunto un certo equilibrio emotivo, lucidità mentale, serenità e soprattutto libertà dalla ossessione alcolica. Da una situazione subumana, senza più neanche l'istinto di conservazione è stato tutto un ritrovare valori spirituali dai più semplici e umani ai più elevati. Per la mia crescita spirituale è stato indispensabile raggiungere il livello minimo di sobrietà

senza il quale non è pensabile fare un 4° Passo e successivi in modo realistico e costruttivo e poi diventare uomo capace di rapporti adulti, cioè alla pari con gli altri senza più eccessive dipendenze.

*Chi si ferma al 1° Passo
e si limita a non bere più,
ha un indubbio recupero
fisico, ma non può godere
di una serena sobrietà*

La crescita oggi avviene rimettendo in discussione ogni giorno me stesso e tutto quello in cui credo.

La seconda parte del 12° Passo dice: "abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli altri alcolisti".

Portare il messaggio è un dare che non chiede nulla in cambio.

Si ha già la propria ricompensa sia che l'alcolista abbia o no ricevuto qualcosa. L'impegno in un 12° Passo fatto bene dà grande soddisfazione e una profonda gioia.

È gratitudine in azione. Ogni





atto del 12° Passo è un dare spinto dall'amore. La riconoscenza in A.A. si protende in avanti, non si volta indietro; si dimostra gratitudine per il proprio miglioramento aiutando i nuovi membri a migliorare se stessi. Portare il messaggio è un dovere che ogni A.A. si impone, ma è anche una esigenza personale. Bill e Bob avevano capito che per rimanere loro sobri e crescere nella sobrietà avevano bisogno di avvicinare un terzo alcolista attivo e di mettere in comune con lui le loro esperienze, le loro sofferenze, le loro speranze. Il 12° Passo, come tutto il servizio in A.A., aiuta a crescere chi lo fa. Non è un vero e proprio volontariato di assistenza compiuto da persone sane che aiutano persone bisognose. È una nobile forma di sano egoismo, una solidarietà nuova. Parlare con gli altri aiuta a mantenere un nostro equilibrio e ci permette di chiarire le idee.

A.A. suggerisce di andare dall'alcolista attivo in due, di cui uno possibilmente del sesso dell'alcolista in difficoltà, per evitare di ritrovarsi in situazioni spiacevoli o anche pericolose.

*La riconoscenza in A.A.
si protende in avanti,
non si volta indietro;
si dimostra gratitudine
per il proprio miglioramento
aiutando i nuovi membri
a migliorare se stessi*

Quando si va in casa di un alcolista attivo non si sa quello che si trova. Il messaggio dovrebbe essere portato nel modo più puro, semplice e conciso. Ogni forma di aiuto economico, complicità o altro è dannosa. Non si cessa di bere finché si dipende da altre persone. Quando l'amico è ancora attivo problemi economici, di salute e familiari sono spesso solo alibi e giustificazioni della propria attività alcolica. I problemi non sono veri problemi ma solo conseguenze dell'unico principale nostro problema. Finché non smette di bere e diventa sobrio l'A.A. non può capire e risolvere alcun suo problema. E questo è compito suo: nessuno può e deve vivere la sua vita al posto suo.

Appena contattato l'alcolista dovrebbe essere inserito al più presto possibile nel Gruppo perché solo le esperienze molteplici che si hanno in esso possono aiutarlo in modo determinante, continuo e completo.

Non penso di avere salvato nessuno: se l'alcolista a cui con altri porto il messaggio smette di bere il merito è suo. Nessuno neanche Dio può salvare un alcolista contro la sua volontà. Normalmente questo "miracolo" avviene quando l'alcolista tocca il suo fondo personale di sofferenza contemporaneamente al suo inserimento nel Gruppo. Se malgrado il mio impegno l'alcolista non recepisce il messaggio non mi lascio abbattere per la delusione, perché so che sono impotente davanti al mio al-

*Ogni forma di aiuto
economico, complicità
o altro è dannosa*

colismo (1° Passo) e a migliorare ragione davanti a quello di un altro. Non insisto mai molto col nuovo: una telefonata o due mie

e di qualche altro A.A. (per dare un'impressione corale) e poi

*Nessuno, neanche Dio
può salvare un alcolista
contro la sua volontà*

se non vuole venire o tornare al Gruppo, penso che non sia ancora giunto il suo momento. Continuare sarebbe controproducente e allora mi dedico ad altri alcolisti per i quali le mie parole possono maggiormente servire. Portare il messaggio è un compito specifico degli A.A. Gli altri (al-anon, medici, etc.) possono solo indicare all'alcolista i luoghi, orari e finalità della nostra associazione. Il lavoro da 12° Passo è molto vario: comprende anche partecipare alle riunioni di A.A., dare la propria testimonianza rassicurante e quel sostegno che la nostra presenza può portare. Se viene il nostro turno di parlare in una riunione cerchiamo di trasmettere il messaggio A.A. Non importa se ci ascolta una sola o molte persone, è sempre lavoro da 12° Passo.

Anche tutto il servizio organizzativo che a livello di gruppo, distrettuale, nazionale permette una maggiore diffusione ed efficacia nel portare il messaggio A.A. è 12° Passo.

Non parlo mai a un alcolista dall'alto di una pretesa superiorità morale o spirituale. Gli metto semplicemente davanti gli strumenti spirituali del nostro

*Non parlo mai a
un alcolista dall'alto
di una pretesa superiorità
morale o spirituale*

Programma. Gli mostro come hanno funzionato in me. Gli offro una solidale amicizia. Gli dico che se vuole ristabilirsi farò di tutto per aiutarlo.

Se pensa di potere risolvere il suo problema in qualche altro modo o se preferisce qualche altro approccio spirituale per affrontarlo, lo incoraggio a seguire la propria coscienza. Il risveglio spirituale non è una nostra esclusiva, A.A. non ha nessun monopolio. Ci sono tanti modi di raggiungere e vivere il proprio

risveglio spirituale, ma è assolutamente indispensabile che vi sia un recupero di valori spirituali. È una malattia spirituale da cui se ne esce con un atto di fiducia, d'amore, di fede. Non dico nulla contro il bere sociale. Chi non ha il mio problema può bere tranquillamente. Non faccio crociate contro l'alcool. Questo spirito di intolleranza sarebbe un pessimo biglietto da visita nel presentarmi a un nuovo alcolista.

Portare il messaggio del 12° Passo non significa portarlo necessariamente solo all'A.A. attivo, perché non beva. Significa anche farsi "sponsor" aiutare chi si trova in difficoltà nell'applicare il programma alla vita di ogni

*Non faccio crociate contro
l'alcool. Questo spirito di
intolleranza sarebbe un
pessimo biglietto da visita
nel presentarmi a
un nuovo alcolista*

giorno. Non significa risolvere i problemi degli altri, ma aiutarli a risolvere i loro. Con l'esempio più che con le parole.



Io Mariantonietta, alcolista oggi e per oggi sobria, ripenso al primo incontro in A.A.

Disperata e infelice della mia bruttissima situazione personale e familiare alquanto scabrosa.

Ho chiesto io stessa un aiuto per trovare il modo di uscirne. La volontà di smettere di bere non mi è mai mancata, ma la mia malattia, perché l'alcolismo è una brutta malattia, me lo ha sempre impedito.

Si cerca di combatterla con

tutte le forze, ma non ci sono medicinali né qualcosa che la fermi, progredisce di giorno in giorno senza che uno se ne accorga. Distrugge i buoni sentimenti e ci rende abulici. Niente più interessa, tutte le cose belle non hanno più alcun valore e intorno regna la solitudine più profonda.

Man mano che avanza non ci si cura più di niente e niente riesce a procurarci gioia. La disperazione ingigantisce e subentra la fase di autodistruzione.

Poveri noi che nonostante i buoni propositi non riusciamo a uscire da una situazione così penosa.

Nonostante stessi andando alla deriva non persi mai la fede, e la mia preghiera così accorata raggiungeva qualche volta Colui che tutto può.

Ma non bastava pregare, e pur rendendomi conto di quanto fossi debole di fronte all'alcool, cercavo una via di salvezza.

Quando diventavo sgarbata e cattiva durante le mie sbronze lottavo contro me stessa per diventare più buona e ritornare a essere quella di una volta, piena d'amore, di comprensione verso il prossimo.

Il bere per un periodo esalta, ci sentiamo forti, grandi parlatori e anche spiritosi, ma son tutte parole subdole e cretine, prive di significato. Che peccato rovinarsi in questa maniera quando la vita offre tante cose belle e buone!

Giorno per giorno si va sempre più in basso, si cerca un'ancora di salvezza. Ma negli occhi della gente che ti squadra, quasi sempre per vedere se sei sana

o momentaneamente malata, leggi il disprezzo. C'è chi ti rimprovera con parole dure e chi invece tenta di farti capire l'errore enorme che stai per commettere a trascinarti fino a toccare il fondo. Eppure la volontà di smettere c'è, ma la malattia è avanzata in maniera tale da predominare.

L'unico punto in cui ci si trova a nostro agio sono i tanti bar, e prima uno, poi l'altro e così via...

Non è l'ultimo bicchiere che fa male, ma quelli bevuti uno alla volta, tanti...

Per il momento non succede quasi mai l'irreparabile, ma il mattino dopo la testa è come una cappa di piombo, ci si sente vuotati di ogni energia e reagire è molto difficile, quasi impossibile.

E man mano la dose aumenta e il bere diventa indispensabile, sembra che senza di lui non si possa più vivere.

Il sogno più agognato è quello di salvarsi a qualunque costo, ma come? Da soli siamo impotenti e i medici hanno paura di noi perché siamo il loro "crepacuore". Possono darci una

medicina, per modo di dire adatta, ma sanno che sarà inutile, perché fra poco torneremo da loro in uno stato di deplorabile desolazione.

L'alcool porta a due brutte conseguenze, la pazzia o la prigione, non c'è via di mezzo. Come uscirne fuori? Cambiare che cosa per evitarle? Zona, bar, amici pericolosi?

Niente di tutto ciò serve a una persona vittima dell'alcool, ogni angolo è una nuova tentazione. Ritorni a casa e cominci a contare quanti bicchieri hai bevuto, più di ieri, e cercare di nascondere. Ma il nervosismo che ti prende ti si legge dai modi scattanti e irriflessivi. Ti vergogni e cerchi di fare l'indifferente, cosa che viene controllata attimo per attimo.

E ogni volta che sbagli è un colpo di frusta che ricade su di te lasciandoti il segno. E di giorno in giorno si va sempre più giù velocemente, le forze vengono meno, le nostre gambe si rifiutano di seguirci. La stanchezza si fa sentire, quasi quasi a pensarci non siamo più vivi, giacché non godiamo più di niente.

Sembra sempre che ci sia

qualcuno che ci spii, altri che ci additano, e dalla loro espressione diabolica e pietosa, si capisce che noi siamo dei falliti e alcolizzati.

Poi "s'incontra" A.A. e nel Gruppo ci si fanno le ossa in base agli errori ed esperienze altrui, riconoscendo in noi quelle uguali debolezze. E oggi il mio nemico peggiore, racchiuso in belle bottiglie, sogghigna e freme, e io penso a quando di lui prigioniera non mi ribellavo. Inerme, piccola creatura soggiogata da un attimo di fugace ed effimera felicità. Oggi son tornata a vivere serena senza di lui, e questa mia pace traspare dai miei occhi, dalla mia persona trasformata da un dolce innocente incantesimo, vivendo una nuova vita in base a una amara esperienza. Consapevole di vivere bene giorno per giorno sobria, per me stessa, e riflettendo questa reale felicità sugli altri che mi circondano con doppie premure e affetto.

La mano di A.A., sempre pronta ad aiutare chi sta per soccombere, è stata la mia agognata salvezza!!

M. - Sardegna

Collaborate:
il giornale lo fate voi

I temi: riflessioni su A.A.,
su programma,
su servizio

COLLABORATE

Il vostro gruppo ha
il suo rappresentante
di INSIEME ?

DALLA SOBRIETÀ DEL SINGOLO AI SERVIZI GENERALI E VICEVERSA

Un fenomeno ricorrente all'interno di associazioni, di comunità e persino degli Stati nazionali è quello dello stacco, della frattura tra basi e vertici. A lungo andare, quasi immancabilmente, si determina il logoramento dei rapporti tra i due poli delle organizzazioni e avviene la divisione e poi l'opposizione tra i membri e gli organismi dirigenti.

In questi casi, o l'individuo perde il suo valore di persona e viene schiacciato dall'autoritarismo tirannico del vertice, o quest'ultimo perde il consenso su cui si fondava la sua funzione

organizzativa e coordinatrice, manca sempre più di autorità e si determina il caos in cui i singoli perseguono il loro beneficio a danno di tutti gli altri e alla fine, perché ciò è reciproco, il danno si produce per tutti!

Perché, invece, l'Associazione Alcolisti Anonimi in questi 53 anni di vita si è diffusa continuamente in tutto il mondo, i suoi centri nazionali e quello mondiale si sono rafforzati sempre più, mentre alla periferia i Gruppi si moltiplicano incessantemente?

Il segreto di questo suo sviluppo e dell'armonia tra il singolo e i vari livelli dell'organizzazione

è dovuto alla scrupolosa osservanza e alla messa in atto delle nostre Dodici Tradizioni. La Prima Tradizione ci dice che “ogni membro di A.A. non è che una piccola parte di un grande insieme. Alcolisti Anonimi deve continuare a vivere, altrimenti molti di noi moriranno sicuramente. Quindi il nostro comune benessere viene in primo luogo. Ma subito dopo viene il benessere individuale”.

Quindi il benessere del singolo, il suo recupero cioè, dipende dal benessere di A.A. nel suo insieme, cioè dalla sua unità e dalla sua efficienza a tutti i livelli. Il concetto dell'importanza dell'insieme di A.A. viene espresso anche dalla Quarta Tradizione che, dopo aver affermato l'autonomia del Gruppo rispetto ai “propri affari”, chiarisce che però per qualunque questione che riguardi A.A. nel suo insieme “il comune benessere è sovrano”. A questo punto l'alcolista disattento o superficiale concluderebbe che allora il singolo in A.A. perde valore o viene annullato.

Absolutamente no, perché anzi il singolo diviene il fine ulti-

mo del Gruppo e di A.A. nel suo insieme, come dice la Quinta Tradizione: “ogni Gruppo non ha che uno scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora”. Il fine ultimo di quel sovrano comune benessere, il fine ultimo dell'unità di tutta A.A. è il recupero personale, individuale del singolo alcolista!

In quanto poi ai componenti del vertice, ai cosiddetti “capi”, la Seconda Tradizione ci dice che essi non governano; sono soltanto dei servitori di fiducia per realizzare lo scopo primario di A.A. e cioè il recupero del singolo. La Nona Tradizione, in forma lunga, afferma poi in questo campo un concetto di altissima spiritualità e di profonda umiltà, concetto che se fosse messo in pratica nelle comunità e nelle società odierne impedirebbe al loro interno lo stacco e la divisione di cui parlavamo all'inizio. Ecco l'essenza, lo spirito che tengono unita la base e i vertici di A.A.: “È evidente che non dovremmo mai nominare dei consigli per governarci, ma è ugualmente chiaro che avremo sempre bisogno di autorizzare

dei lavoratori a servirvi. È la differenza che passa tra lo spirito di un'autorità conferita e lo spirito di servizio, due concetti questi che sono talvolta a dei poli opposti''.

Dalla sobrietà singola di Bob e di Bill nacque la grande A.A. ed essa vive oggi e vivrà in futuro grazie alla sobrietà dei singoli membri che a tutti i livelli, nel Gruppo, nel Distretto, nei Comitati di Servizio, nei Servizi

Generali, non hanno che un fine: mantenere la loro sobrietà e metterla al servizio di chi soffre ancora, attuando una rotazione ininterrotta dall'Unità — al Servizio — al Recupero — all'Unità — al Servizio — al Recupero, via via sempre di seguito, momenti diversi ma legati tra loro in una successione in cui ognuno è insieme causa ed effetto degli altri.

Anonimo - Valle d'Aosta



Questa è la differenza fra un bevitore sociale ed un alcolista: che il mio bicchiere è metà pieno e che il tuo è metà vuoto



UN'ALTRA MUSICA

Sono Michele, e sono un alcolista. Trovo tuttora difficile affermare questo, dato che la mia vita è stata impiegata in buona parte — ho trentun'anni — a uscire dalla droga. La mia vita è stata, dai sedici anni in poi, un classico esempio di vita psichedelica anni settanta.

Poi a un certo punto l'eroina ha distrutto la mia vita, già minata da un carattere fragile e instabile che aveva bisogno di fortificarsi.

Le mie attività artistiche finivano così per sconfinare quasi sempre nell'assurdo e io non riuscivo a combinare niente. L'unica cosa che mi restava era una notevole predisposizione e una grande sensibilità che, peraltro, mi faceva soffrire ancora di più. Finivo sempre col fare un lavoro qualsiasi nel quale non mi identificavo e quindi non portavo avanti niente di mio.

Allora bevevo. I distributori automatici di birra erano il mio più simpatico collega di lavoro. Quando trovavo da suonare (di solito non andavo mai d'accordo con gli altri musicisti) prosciugavo i bar dei locali in cui lavoravo.

I caffè corretti e gli amari si accompagnavano a birre di supergradazione o fiumi di vino o whisky e chi più ne ha più ne metta. Poi il patatrac. Fine di un amore. I miei tentativi di ricostruirlo con altre donne fallivano sempre e il dolore cominciava alla mattina.

Allora giù un bianco o un crema marsala fino a uccidermi di alcool; la notte non tornavo a casa ma andavo in stazione e mi buttavo tra gli altri relitti uma-

ni. Vari ricoveri, poi l'ospedale psichiatrico, l'inferno.

Nel turbine della sofferenza, chiuso a chiave in un reparto, tra le varie allucinazioni riesco a vedere un volto che mi dice: "amico, A.A., primo bicchiere". Poi torna a trovarmi anche se rifiutato e mi regala il Grande Libro, mi fa bere acqua e zucchero e miele. Poi altri amici mi vengono a trovare, mi portano le sigarette e mi portano al Gruppo.

Per un paio d'anni lotto con la mia mente e con le ricadute; ora ho un anno e mezzo di sobrietà e riesco a scrivere questo: Signore concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza. Grazie amici.

M. - Veneto



La Grande Incubatrice

Io, durante il mio alcolismo, in forma "attiva" bevevo per sempre più soddisfare i miei sogni, ma soprattutto per il bisogno fisico.

A questo punto, ecco il miracolo; la possibilità di vincere la dipendenza fisica, con tutti i patimenti che ne derivano, e quella psichica, la più subdola e possente.

Ecco allora il messaggio di A.A., la voce di un altro alcoli-

sta, che pare giungere da un altro mondo, che si insinua nei meandri della mente, scende ancora giù nel profondo, tocca l'anima iniettando amore.

Il primo passo, l'accettazione di essere un alcolista tale e quale a colui che ti parla spezza il diniego e porta alla resa incondizionata.

Povere frasi, dettate da un'Amore Supremo, colgono il frutto acerbo di una esistenza bru-

ciata; lo pongono a maturare nell'unica incubatrice disponibile a un alcolista: *il Gruppo*.

Il messaggio, andato a buon termine, era valso ad aprire quella porta, la grande incubatrice, posta in funzione per l'alcolista da far *rinascere*. Il Gruppo con tutta la sua forza di Amore ha accolto tra le sue braccia il neofita, e ora, responsabilmente, lo nutre spiritualmente. L'equilibrio è ristabilito; l'alcolista è sobrio.

Cos'è allora questo Gruppo! Questa strana macchina umana, che crea vite nuove?

È una domanda alla quale rispondere non è semplice.

Anzitutto, la base sulla quale tutto si fonda, è l'Amore. Se io mi fossi trovato di fronte a freddi camici o petulanti raccomandazioni, non avrei mai trovato la forza per aprire quella porta, perché essa ha il peso della vergogna di molti anni di alcolismo.

La forza di tante anime sofferenti volte alla conquista della sobrietà evoca quasi misticamente un'entità suprema, che si affonda appieno nell'anima di ciascun alcolista appartenente al gruppo stesso.

Il Gruppo acquista la coscienza di tutto attraverso la sua unità, il mastice potente che lega i suoi membri.

Nel mio caso, io stesso fui subito contagiato dalla voglia di dare subito l'Amore che ricevevo a piene mani, e questa fu per me, come per tanti altri, l'ancora di salvezza, quella che mi permise, e mi permette tutt'ora, di restare nel grande porto di A.A.

Quello che nel nostro programma è il 12° Passo: esso è la chiave dell'esistenza di A.A. e di ogni suo singolo membro.

Nel Gruppo esso ha la sua espressione più forte, quando tutti, stringendosi attorno al nuovo venuto, danno quanto più possono di se stessi, della propria esperienza, al fine di rimenere uniti e dare nuova vita a un altro alcolista anonimo.

La serenità che si prova dopo aver dato parte di sé, rappresenta uno dei segreti del 12° passo: ci si dona totalmente, per ricevere pienezza di spirito.

Successivamente, a seguito di una promessa pronunciata durante il mio alcolismo attivo e mai dimenticata, cominciai ad avvicinarmi al triste mondo de-

gli alcolisti dietro le sbarre.

L'alcool, purtroppo, è il padrone assoluto della nostra mente, nel periodo attivo, e spesso fa pendere la bilancia sul piatto del male, ponendoci nella sfera delinquenziale.

La legge non fa alcuna differenza, e così capita spesso, che alcolisti, spinti dai fumi di una sbornia, cadano in reati, spesso minori, imputabili non alla persona, ma all'alcool ingerito.

Attraverso l'aiuto del Cappellano del carcere, riuscii ad avere i primi colloqui con alcolisti detenuti. Certo l'impatto fu duro, anche perché era ben difficile distinguere l'alcolista che dietro le sbarre aveva "toccato il fondo", e quindi pronto a ricevere il messaggio di A.A., da un qualsiasi opportunista che sperava in una riduzione di pena, oppure una libertà provvisoria, facilmente ottenibile.

Poiché la legge attualmente ha esteso le modalità di recupero previste per il tossicodipendente, anche per l'alcolodipendente vi è la possibilità che questi venga dato in affidamento alla comunità terapeutica o centro di alcologia a egli più adatto.

Per essere sincero, devo dire che ci furono degli insuccessi, in quanto all'inizio di questa mia esperienza, non mi presentavo mai come Bruno alcolista, e quindi la diffidenza nei miei confronti era enorme. Il Gruppo mi diede una mano con i suoi consigli, e soprattutto continuò a iniettarmi Amore in dosi superlative, caricandomi come un arco, pronto a scoccare il dardo. Grazie a quell'aiuto il dardo colse il segno, e fu il primo successo, il primo recupero. Fui così pieno di contentezza per questo miracolo, che tutta la fatica, tutte le amarezze, passarono in un attimo, e il mio cuore trovò un po' di serenità.

Quell'alcolista non solo lasciò il carcere senza più bere, ma riformò tutto il tessuto sociale che aveva distrutto attorno a sé: dal lavoro alla famiglia, agli amici. Oggi è inserito nel Gruppo.

Il Gruppo, come una grande riserva, è là pronto a scaricare e al bisogno riempirsi, con l'apporto di ognuno di noi. Esso resta e resterà, finché A.A. avrà vita, la cellula viva, il metabolismo di A.A. stessa.

B. - Veneto

HO INCONTRATO UN AMICO

Mi chiamo Remo e sono un alcolista. Quanti anni buttati al vento!

Quante brutte cose e sofferenze a causa dell'alcool!

Bevevo e non capivo il male che procuravo a me e agli altri. Facevo dei ricoveri, ma risultavano inutili perché dopo ritornavo subito a bere. Il desiderio di bere era più forte dei guai che mi procurava. Questa situazione incominciava a diventare un forte pericolo per la mia salute. I miei familiari a modo loro cercavano di aiutarmi, io non li capivo. Mi sentivo solo, insicuro.

Avevo delle responsabilità in famiglia e combinavo spesso dei pasticci. Mia moglie si è stancata ed è andata ad abitare assieme con mio figlio dai suoi genitori.

Capivo che era arrivato il momento di prendere una decisione. Promettevo a me stesso di cambiare ma non ci riuscivo. Mi dissero che era ammalato di Alcolismo.

Finalmente ho incontrato un amico che mi ha raccontato come ha risolto il suo problema che era simile al mio.

Incominciai a frequentare il Gruppo A.A. e nello stesso tempo continuavo a bere. Dai discorsi che sentivo nelle riunioni, intuì che non vi era altra strada per uscire da questo inferno. Volontariamente mi feci ricoverare in un ospedale per 15 giorni perché fuori non sarei riuscito a fare le mie prime 24 ore. Ora sono 4 mesi che frequento il Gruppo e non ho più toccato una goccia di alcool.

Mi sento rivivere e ringrazio il gruppo e tutta A.A.

Nel futuro cercherò di rendermi utile nel servizio per restituire il grande bene che ho ricevuto.

Mia moglie e il bambino ora mi riconoscono e sono convinto che il tempo mi darà gioia e serenità.

R. - Emilia Romagna



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





E GIUNSI A CREDERE

Mi chiamo M. Teresa e sono un'alcolista.

Paura, umiliazione, rabbia, superbia, (io non sono come loro), accompagnata solamente dal desiderio di smettere di bere, furono i miei unici amici con cui quel giorno 1/7/86 varcai la soglia di A.A. Oltre ... stupore!

Gente che sorrideva anche con gli occhi, persone che mi offrivano sinceramente (senza chiedere niente in cambio) il loro aiuto. Sì, questo lo capii subito, con le loro esperienze mettevano a mia disposizione tutti gli strumenti necessari per

farmi conoscere la sobrietà.

Fu un anno difficile, conoscevo solamente l'astinenza che mi rendeva ancora più cattiva e aggressiva al punto tale che i miei mi preferivano nel mio periodo attivo che quella bestia inferocita che c'era in me e che io non riuscivo a sconfiggere.

Tutti parlavano di affidarsi a un Potere Superiore. Per me non c'erano problemi, credevo in Dio. Un Dio quasi imposto da un'educazione religiosa, ma quello che io non conoscevo e di cui non ammettevo l'esistenza era la FEDE.

Ero convinta che solamente attraverso la fede avrei raggiunto quella pace quella serenità interiore che mi avrebbe aiutato a star lontano dal primo bicchiere.

Ma cercavo troppo lontano, guardavo sempre oltre senza vedere le cose piccole di ogni giorno.

Piccoli episodi e situazioni che si creavano e che io chiamavo "destino" "puro caso" mi fe-

cero riflettere e finalmente mi resi conto di quanto poco valessero le mie decisioni, il mio programmare quasi impulsivo il mio domani... dopodomani.

Dovevo affidarmi a una Potenza Superiore; l'unica che poteva decidere e programmare per me nel bene e nel male.

E giunsi a credere, l'unica cosa che io potevo decidere era: **PER OGGI NON BEVO.**

M. T. - Veneto



*Quello che mi piace di Gigi è che sa
quando è il momento di smettere*

Rimini 1988

7-8-9 ottobre

Raduno annuale
di
Alcolisti Anonimi

Sabato 8 ottobre - ore 21

**Riunione di tutti i
Rappresentanti di
INSIEME in A.A.**

TEMI SU CUI RIFLETTERE

“Il Risveglio”

A pag. 21 c'è ampia materia per riflessioni personali e discussioni in Gruppo. Cos'è, per ciascuno di noi il “risveglio spirituale”? E come definisco io questa profonda trasformazione di me stesso? Sono in grado di mettere in comune con chiarezza e con esempi personali che siamo in A.A. per raggiungere, attraverso i Passi, il risveglio spirituale, unico baluardo alla nostra sobrietà? Ricordo che “non siamo guariti dall'alcolismo: noi abbiamo un sollievo contingente che dipende dal nostro modo di mantenerci spiritualmente in forma”. (pag. 97 del “Grande Libro”). E come io mi mantengo spiritualmente in forma?

“Il Messaggio”

Le 16 pagine del 7° capitolo del “Grande Libro” danno le indicazioni basiche, di Bill, per “portare il messaggio”: sarebbe opportuno rileggerle prima di riflettere su quanto viene messo in comune a pag. 38. Porto il messaggio con lo stesso solidale amore con cui è stato offerto a me? E ho sempre presente che ciò che io sto per dire può fare la differenza fra la vita e la morte per l'alcolista che soffre ancora? Mi rendo veramente conto della mia immensa responsabilità quando vado a cercare di portare il messaggio di A.A.?

“Responsabile di me”

Quasi tutto l'articolo che comincia a pag. 1 andrebbe commentato in Gruppo periodo per periodo, frase per frase. Perché le esperienze descritte sono comuni a tutti i Gruppi, a tutti gli alcolisti, e comuni, purtroppo, le conclusioni pratiche quando, e succede ancora, ci dimentichiamo che nulla, proprio nulla ci è dovuto, e che siamo in A.A. per tornare a essere pienamente responsabili di noi stessi.

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 conoscere la differenza

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

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 Nulla ci è dovuto, di anonimo - Lombardia
- 9 Dal collo in giù. Dal collo in su - Veneto
- 12 Controlla le tue tradizioni: 8ª tradizione
- 13 Compiacimento. Il nemico dentro, da Grapevine
- 16 Lettera ad un giornalista di C. - Toscana
- 19 Non c'era vino bianco, di G. - Veneto
- 21 Riflessioni sul programma: il risveglio e il messaggio
- 29 Un dolce innocente incantesimo, di M. - Sardegna
- 33 Dalla sobrietà del singolo ai servizi generali e viceversa - Valle d'Aosta
- 36 Un'altra musica, di M. - Veneto
- 38 La grande incubatrice, di B. - Veneto
- 41 Ho incontrato un amico, di R. - Emilia Romagna
- 43 E giunsi a credere, di M.T. - Veneto
- 46 Temi su cui riflettere