

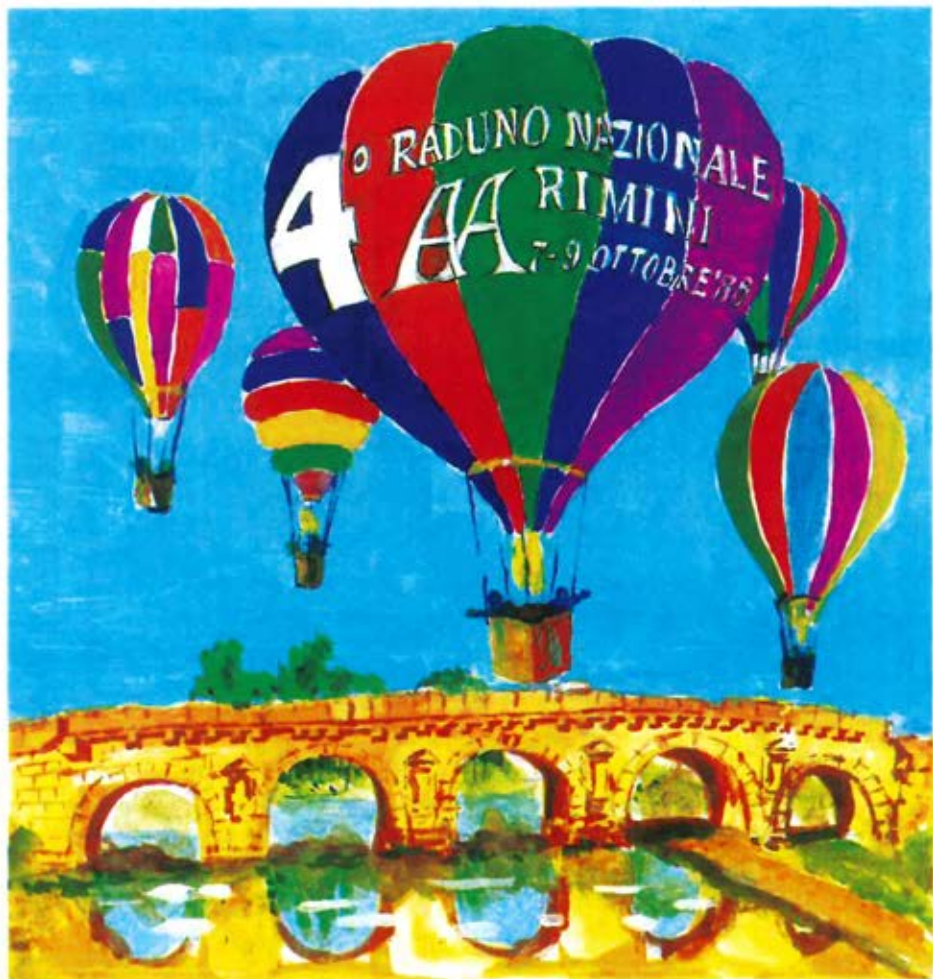
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 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

DA LEGGERE SUBITO

Quando il Comitato di Insieme si è riunito per preparare il quarto numero ha avuto la brutta sorpresa di scoprire che negli ultimi due mesi erano arrivati da tutt'Italia solo sei o sette articoli, e per "fare" un Insieme ne occorrono più del doppio. A questo punto delle due l'una: o utilizzare una decina di articoli tradotti da Grapevine o seguire la trentennale consuetudine del giornale A.A. internazionale di

pubblicare un numero l'anno con "il meglio di Grapevine" (per la verità il sottotitolo è "i classici di A.A.", forse troppo impegnativo per noi). Il Comitato ha scelto la seconda soluzione e ha fermamente deciso di non dimenticarsi più il consiglio di Bill — che per quello che riguarda noi è l'unico ad avere sempre ragione — di non compiacersi mai, specialmente nel servizio come il Comitato ave-

va preso l'abitudine di fare negli ultimi diciotto mesi quando di articoli ne arrivavano tanti con eccellenti e vari contenuti, perché, dice Bill, gli amici alcolisti ridimensionano subito il compiacimento lasciando a mani vuote e nei pasticci i suoi servitori fedeli. Questo numero contiene, quindi, una selezione di articoli pubblicati sul "Notiziario A.A." — così si chiamava il nostro striminzitissimo giornale dal 1978 all'ottobre 1981 — e nella prima serie di "Insieme" pubblicata dal novembre 1981 a oggi.

Vi abbiamo ricordato molto spesso che "Insieme" lo fate voi, e una definizione usata sovente per "Insieme" è "specchio della nostra Associazione": que-

sto numero, dunque, rispecchia l'immagine di amiche e amici impigriti, dimentichi della responsabilità di trasmettere un messaggio che dura nel tempo, e che potrebbe essere prezioso, di amiche e amici che hanno smesso di "dare" alla riunione stampata, una riunione che potrebbe fare la differenza fra la vita e la morte quando un Gruppo non è a portata di mano.

Di questi argomenti, e di molti altri che riguardano il presente e il futuro del vostro giornale, parleremo, discutendoli e approfondendoli con tutti i rappresentanti di Insieme d'Italia che vorranno essere presenti alla riunione di sabato 8 ottobre a Rimini. Ve lo ricorda

il Comitato di Insieme

Un gruppo A.A., come tale, non può assumersi tutti i problemi personali dei suoi membri, per non parlare poi di quelli dei non alcolisti nel mondo intorno a noi. Il gruppo A.A. non è, per esempio un mediatore di relazioni domestiche, né deve fornire un aiuto finanziario individuale a nessuno.

da "Come la vede Bill"

IL SECONDO MIRACOLO

Entrai a far parte di A.A. per trovare la forza di smettere di bere e imparare a vivere senza ricorrere al bicchierino e scoprii che non mi bastava accettare il "primo passo" e rifiutare di prendere il primo bicchiere. Andando ai gruppi A.A. e tenendomi in contatto con alcuni membri ho a poco a poco imparato a vivere secondo i principi di A.A. Passate finalmente l'ossessione e la tentazione del bere, le riunioni di A.A. mi erano più che mai necessarie per imparare a vivere serenamente, per combattere le depressioni, per affrontare problemi angosciosi o anche la monotonia di certi periodi.

A lungo, troppo a lungo, ho accettato soltanto il "primo passo".

Le parole del Programma le capivo e le giudicavo semplicistiche, non le assimilavo e quindi non potevo interpretarle. I Passi

andavano bene per "gli altri A.A.", non per me che riuscivo a star sobria. Io ero "diversa".

Finalmente il secondo miracolo si è realizzato (il primo era quello di smettere di bere). Quando, esattamente non lo so, ma ho cominciato a poco a poco a mettere in pratica i Passi. Frequentando le riunioni, mi sono infine trovata costretta a meditare e finalmente, alla tenera età di 55 anni a maturare. Feci il mio inventario, ricercai e scoprii le mie debolezze e i miei difetti e anche talenti (non sfruttati per pigrizia), cambiai la mia opinione riguardo alla Potenza Superiore, feci ammenda ecc... Insomma svolsi tutto il Programma per benino, nel limite delle mie possibilità intellettuali (non troppo evolute!).

Ritrovare un certo equilibrio, dignità e serenità nella sobrietà dovrebbe soddisfare, vero? E

invece no, non mi basta. Per continuare a poter vivere serenamente e mantenere un certo equilibrio ho sempre avuto bisogno delle riunioni A.A. Non solo quelle benedette e indispensabili dove si discutono i Passi e si accolgono i nuovi arrivati, dove si racconta la propria storia e si ascolta quella degli altri; intendo quelle riunioni e contatti dove chi ha accettato il Programma cerca di progredire spiritualmente e umanamente senza accontentarsi "piattamente" di rimaner sobrio e basta.

Alcuni gruppi di A.A. da me visitati negli Stati Uniti svolgono le loro riunioni — dopo il preambolo e la "Serenità" — con la lettura dei primi paragrafi del quinto capitolo del "Grande Libro" ove fra l'altro si dice che vi sono alcune persone sfortunate perché purtroppo sono incapaci di essere oneste e sincere con se stesse e perciò sono incapaci di afferrare il vero senso del Programma.

Sono degli infelici, senza colpa, sono fatti così (e per molto tempo io stessa ho vissuto pericolosamente in bilico, perché mi accontentavo di

"non bere", ascoltando le storie degli altri, raccontando la mia — trita e ritrita — e tutto finiva lì. Non volevo maturare e progredire). Seguendo quelle riunioni nelle quali può prendere la parola solo chi ha un certo periodo di sobrietà, nelle quali si discutono i problemi della vita, le attitudini, le interpretazioni delle varie accettazioni spirituali e materiali, ho trovato un enorme aiuto per affrontare i miei problemi e le mie angosce. Ho imparato ad applicare il Programma anche nelle piccole cose, nei piccoli e grandi fatti della vita, e soprattutto a tentare di andare a nanna la sera senza provare rancori o sensi di colpa.

Non è sempre facile ma se non si assimila la filosofia di A.A. al 100% secondo me la vita non può che essere una lunga disperata depressione. Non sono una santa, sono ben lungi dall'essere perfetta, ma grazie ad A.A. ho ritrovato la mia dignità, un certo orgoglio e anche aggressività, e molta serenità che mi fa amare questa vita e i miei amici di A.A. ovunque essi siano.

*Una "A.A." internazionale
da Notiziario A.A. - giugno 1980*

TEMPO DI FERIE



Ed ecco l'estate! Ricca di incontri, di speranze, di ricordi piacevoli ma spesso anche tristi, per noi alcolisti. Quanti di noi, ora sobri, non ricordano come trascorrevano le proprie ferie

mentre erano nel problema!

Personalmente, durante il periodo attivo, non ho avuto occasione di poter passare fuori città le vacanze. Restavo in questa immensa metropoli sola, io e la bottiglia, sotto un cielo plumbeo, afoso, con le strade deserte e, per il tropppo calore, l'asfalto emanava un acre odore, quasi di morte. Ma la morte, riflettendoci adesso, l'avevo dentro di me.

I giorni non passavano mai, non vedevo l'ora che terminassero le "maledette ferie" poiché, asserivo, per chi restava a Roma portavano angosce e depressioni. Invece gli sconcerti derivavano dall'alcool e questo non lo volevo né credere né pensare.

Sono due anni che sono sobria, e due anni che le vacanze le trascorro a Roma. Non sono più triste, anzi cerco di far fruttare nel migliore dei modi questi periodi di riposo, magari impegnandomi maggiormente con il gruppo, aiutando altri alcolisti: in questo modo non mi sento affatto sola.

Occorre però puntualizzare che anche d'estate si possono fa-

re delle riflessioni "balorde". Fa caldo e delle volte per la testolina può accadere che passi un "pensierino strano". Può succedere che delle circostanze ci possono far tornare indietro con la mente e quindi rivivere i drammatici momenti di quando per esempio i nostri familiari partivano per la villeggiatura e noi restavamo a casa soli, con la nostra ossessione cui allora potevamo dare libero sfogo poiché non ci sentivamo più "controllati".

Ma ecco che oggi le cose sono radicalmente mutate, c'è il gruppo che sostituisce la lontananza dei nostri congiunti. al gruppo troviamo persone con le nostre stesse preoccupazioni, i nostri stessi problemi. Ci sarà sempre qualche A.A. in grado di poterci aiutare in momenti di depressione e malinconia. Abbiamo la grande famiglia degli alcolisti che non ci farà sentire soli né tristi ma utili e responsabili di fronte a colui che varca quella fatidica soglia e dice, tremante: "Ho un problema con l'alcool, aiutatemi".

*M. - Lazio
da Notiziario A.A. - giugno 1980*

I^a RECENSIONE DEL GRANDE LIBRO

Uno scrittore anonimo del '500 racconta che un giorno un marinaio tentava di spostare una pesante cassa, mentre un suo amico lo stava a guardare, ma che, per quanti sforzi facesse, non riusciva a smuoverla nemmeno di un passo.

“Sei sicuro di aver usato tutta la forza che hai a disposizione?” Chiese a un certo punto l'amico.

“Certo!” rispose il marinaio.

“Non è vero, disse l'amico, non hai domandato il mio aiuto!”

Questa storiella può considerarsi esemplare per dei bevitori che vogliono togliersi l'ossessione del bere, forte o leggera che sia.

L'ossessione si può togliere, ma solo con l'aiuto di un altro, o di diversi altri, il Gruppo, per la precisione, di “Alcolisti Anonimi”.

Uscito da poco per i tipi dell'editore Bulzoni (Roma, 1980) il cosiddetto “Grande Libro” (che poi in verità ha lo stesso nome dell'Associazione e cioè “Alcolisti Anonimi”), descrive le

le drammatiche vicissitudini di una folla di uomini e donne che non sono dei personaggi letterari più o meno sofisticati e mistificanti, bensì persone in carne e ossa che hanno vissuto il "lager" dell'alcolismo in prima persona, ne sono uscite e si presentano sul proprio palcoscenico, certo più vero delle "paranoie" real-veriste, per additare a tutti coloro che in questo mondo soffrono di quel "male", la via maestra per liberarsene.

La lettura iniziale potrà far contrarre lo stomaco al lettore, specie se egli avrà avuto a che fare direttamente, o indirettamente, col problema, ma proseguendo la stessa, il messaggio di forza e di speranza che essa contiene lo riconurrà alla serenità dei fatti ovvii e controllabili e perciò stesso esaltanti.

Da quando il Libro fu per la prima volta pubblicato, nel lontano e per altri versi fatale 1939, risulta accertato che migliaia e migliaia di suoi lettori si sono liberati dalla condanna dell'alcool, proprio e soltanto leggendolo, e che altrettanti congiunti e amici di bevitori incon-

trollati, hanno appreso le regole essenziali per aiutare con successo i loro cari inguaiati.

Una tale miniera di suggerimenti ricavati dall'esperienza diretta, giova che venga esplorata da tutti, perché il problema è di tutti, se si pensa a quanto esso ci costa in lacrime e vite, ma in particolare da sacerdoti, medici, avvocati, uomini di legge, datori di lavoro, insegnanti, giornalisti e... ce lo vogliano perdonare... dai politici.

A evitare malintesi ci pare tuttavia di aver capito che Alcolisti Anonimi, associazione composta di volontari, non combatte alcuna battaglia contro l'alcool in se stesso, non si ripromette di tagliare viti o dare alle fiamme cantine e distillerie, ma si dedica esclusivamente ad aiutare, statistiche alla mano, quel 13% di umanità per la quale l'alcool è un veleno mortale.

Gli uomini e le donne che parlano e vivono nel libro, sono riusciti con questo libro a tenere a bada il loro killer.

*M. - Friuli V. Giulia
dal Bollettino A.A. - giugno 1980*



2ª RECENSIONE DEL GRANDE LIBRO

Due scozzesi, non si sa perché e senza averne mai vista una, presero ad amare le corse di cavalli. Ne parlavano continuamente.

“Parlare di corse e non vederne non è cosa seria”, osservò dopo qualche tempo uno dei due.

“Certo!” consentì il secondo.

Si dettero perciò a risparmiare per fare una gita di tre giorni alla città lontana. Dopo sei mesi fecero i conti. Il denaro bastava per tre giorni per una sola persona.

“Tiriamo a sorte il nome di chi ci deve andare?” propose il primo.

“Accetto”, disse il secondo.

Tirarono a sorte. Vinse il secondo. questi partì, stette via i suoi giorni e tornò. Quando si rivedero raccontò:

“Il primo giorno vidi questo e quello, il secondo quello e que-

sto, il terzo c'era il derby e andai in tribuna, in mezzo alla gente che conta. Ma io volevo vedere meglio i cavalli e, per la scala di destra, scesi verso il parterre, verso lo starter. Qui mi accorsi che il laccio di una scarpa mi si era allentato e mi piegai. Non m'ero ancora piegato del tutto, che mi capita addosso un fantino, mi pianta una sella sulla schiena e mi monta in arcione...”

“Questa poi!” gridò il primo, “e tu, cosa hai fatto?”

“Che cosa volevi che facessi?” rispose mesto, “sono arrivato ultimo”.

La celia è naturalmente allusiva, e va a coloro che non sanno mai dir di no. Mancanza di libertà? o troppa, ma usata male, come sosteneva un mio amico? Certo che un bevitore che vuole smettere di bere, se incontra qualcuno che insiste perché

beva e si sente dire: "Cosa vuoi che ti faccia un solo bicchiere?" incontra una difficoltà enorme a rifiutare questo bicchiere, che rappresenta in fondo la sella del secondo scozzese. Esso riaccende inoltre in lui il desiderio e il malcapitato passa al secondo bicchiere, si prende in arcione il "fantino" della storiella e "finisce ultimo" nella vita, cioè sbronzo.

L'incapacità di rifiutare può essere cancellata e sostituita dalla ferma determinazione di essere padroni di sé, di non lasciarsi mai coinvolgere in situazioni insostenibili. Ciò si ottiene con l'aiuto di un amico, o di diversi amici che abbiano già raggiunto l'autonomia, all'interno di un gruppo in cui tutti si sono trovati alle prese col medesimo problema, il Gruppo degli "Alcolisti Anonimi".

Stampato di recente per conto dell'editore Bulzoni (Roma, 1980) "Il Grande Libro", detto così per il suo grande potere di persuasione — ma il suo vero titolo è quello dell'Associazione, cioè "Alcolisti Anonimi" — propone al lettore una serie di soluzioni su tutti i problemi

dell'alcolismo, nel campo sociale, familiare e del lavoro; tratta gli aspetti intimamente personali di molti e presenta una fila di storie individuali (quindici per la precisione) nelle quali, o in alcune delle quali, molti potranno riconoscersi. Qui non si fa questione di stile, di evanescenti correnti letterarie, qui si parla di vivere o di morire. Non ci sono quindici personaggi nati dalla fantasia eccitata di un genio, ma quindici persone vive, le quali hanno tutte percorso il calvario del dramma esistenziale e sono uscite, pur soffrendo, al sole smagliante della sobrietà e della saggezza.

Per essere esatti non si tratta di un elegante esercizio di mistificazione. La prima lettura di esso sconvolge, demolisce pregiudizi, abbatte inveterati tabù. Da quando esso fu pubblicato (1939) in inglese, migliaia e migliaia di lettori si sono liberati dalla croce dell'alcool, solo leggendolo, e altrettanti parenti e amici di bevitori difficili hanno imparato ad aiutarli sulla difficile via della liberazione.

*M. - Friuli V. Giulia
dal Notiziario A.A. febb./marzo 1981*

Sola in Luconia

Mi chiamo Anna Maria, sono un'alcolista.

È inutile dirvi perché, da astemia che ero, sono diventata alcolista. Ognuno di noi ha un motivo più o meno valido.

Non ho remore nel presentarmi perché, anche se a volte l'amor proprio può sentirsi ferito, è però tanto più grande la gioia di far capire agli altri come noi in che modo si può uscire, liberi, rinnovati, felici, da questo terribile tunnel, per cui tutto il resto passa in secondo ordine e si fa di tutto, dico di tutto, anche sacrificandosi, pur di aiutare il prossimo.

Parlo di aiuto, ma di quell'aiuto che non vuole né pesare né essere in alcun modo ricambiato, foss'anche con un solo "grazie". La soddisfazione consisterà semplicemente nel vedere persone, cadute nello stesso

male, risalire la china e riprendere a vivere.

Nel momento in cui ti senti più disperato, quando hai consultato tutti i medici possibili, quando hai fatto ogni genere di cura, quando la famiglia lentamente comincia ad abbandonarti perché non ce la fa più, quando gli amici ti schivano, quando il lavoro scema sempre più, e ancora quando ti senti solo, abbattuto, distrutto, quando hai toccato il fondo — e hai conosciuto le malattie, la depressione, lo squilibrio e lo schifo di te stesso — quanta felicità si prova allora se qualcuno ti dà una mano, se una voce ti dà coraggio, una voce diversa da quella del solito amico o del parente che magari ti vogliono anche bene, ma che non conoscono il problema, per cui vedono questo male come un vizio.

Quanta felicità si prova allora, se l'aiuto ti viene dato da chi come te ha sofferto, soffre e combatte.

Ricordo la prima volta che per caso ascoltai la trasmissione televisiva "L'inferno dentro". Mi colpì la figura di Carlo, il fondatore di A.A. in Italia. Subito dopo lo chiamai e lui paternamente mi disse: "Stai tranquilla!"

Finalmente qualcuno mi capiva, sapeva fare suo il mio problema.

Certo la lotta non finì quella sera. Ho dovuto combattere ancora con me stessa per quaranta giorni: bevevo, piangevo, ricadevo, promettevo, ricadevo ancora e soffrivo di più per la mia fragilità.

A volte non volevo rispondere al telefono, alla chiamata degli A.A.; mi tappavo le orecchie, gridavo, stringevo i pugni.

Ma poi piano piano mi resi conto; qualcosa mi fece capire che l'unica via era quella di dire no al primo bicchiere, al primo desiderio. Dovevo essere forte in quell'istante senza pensare al dopo.

Ho avuto tanto dagli A.A. e

oggi sento di poter aiutare gli altri e dico: sono responsabile quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto.

Ci sono momenti veramente gravi nei quali hai ancora paura, momenti nei quali ti trovi di fronte a casi veramente difficili e perdi la speranza. Ma poi, al primo bicchiere, si riprende la lotta con più ardore e più forza di prima.

Per ora sono ancora sola nella mia piccola e povera città ma, per fortuna, ho conosciuto le amiche di Bari che, pur non essendo alcoliste, hanno fatto loro questo problema, e si sacrificano fino all'inverosimile. Assieme portiamo avanti questo lavoro, nella speranza di salvare il maggior numero di persone che sia possibile.

Per finire, non mi resta che recitare con voi la nostra preghiera:

Signore, / dammi la serenità di / accettare le cose / che non posso cambiare, / la forza e il coraggio / di cambiare quelle che posso / e la saggezza / di comprenderne la differenza.

*A.M. - Basilicata
dal Notiziario A.A. - aprile 1981*



Confessioni di un alcolista

Spesso scambiano il Dio del male per il Dio del bene. Per me, infatti, l'alcool forte era il Supremo Ente. A esso mi appigliavo e mi affidavo specie nei momenti più difficili o di sconforto. Sembrava che egli mi confortasse, non mi facesse sentire solo con me stesso, e si palesava invariabilmente con l'aspetto di bottiglia, grande o piccola ma sempre piena di alcool forte. Non vedevo altro signore. Le corde del mio cuore si erano allentate.

Le bottigliette di cognac, di grappa, di whisky, di centerbe, erano i raggi che avevano preso stanza nel più profondo delle mie... tasche e mi facevano da seme quando, in campagna

andavo per... sorvegliare le piante che sfoggiavano con sgargianti bei colori i loro frutti e che consideravo sì, come emanazione del Dio buono, ma che erano certo in seconda linea rispetto alle amate boccettine che inondavano le tasche della mia giacca e dei miei calzoni.

Vivevo la vita surreale dei fantasmi; credevo potenziato il mio io, che, finalmente, aveva trovato ciò che gli donava l'alcool. Il Dio del male opera di questi inganni e io credevo che la vita che conducevo, tanto lontana da quella vera, fosse un dono del "supremo bene". Ma quanto è durato questo falso giudizio? Tanto quanto è durata la simbiosi con l'immane terribile ser-

penite che mi attanagliava con le convulsioni e mi teneva soggiogato: era il Dio del male che ho conosciuto, simile a un serpente, e che sono riuscito a schiacciare. Quando, con tutti e due i piedi, ho schiacciato prima la testa e poi il corpo, da esso ne è uscito un fetido liquido puzzolente di alcool; quello che accompagnava le mie assurde bevute.

Ho schiacciato il serpente, l'ho distrutto, l'ho annientato, ho vinto la battaglia col Dio del male per il trionfo del Bene. Uno spiraglio di salvezza, un

raggio mi aveva raggiunto emanato dal vero Dio del bene, e la sobrietà, in veste di candida divinità, è venuta verso di me e mi ha allungato una mano. Era A.A. Le sono andato incontro, l'ho abbracciata; essa mi ha baciato e mi ha detto "verrai con me e berrai domani" e poi "domani, berrai domani" e ancora "berrai domani".

Ora sono sobrio da trecento "domani" e distingo senza più possibilità d'errore il Dio del male dal Dio del Bene!

V. - Lazio
dal Notiziario A.A. - Aprile 1981



Voi lo chiamate un alcolista attivo?

“Controlla” le tue tradizioni

9ª TRADIZIONE : A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

1. Provo ancora a spadroneggiare sulle cose in A.A.?
2. Respingo gli aspetti formali di A.A. perché ne ho paura come se autoritari?
3. Sono abbastanza maturo da comprendere e usare tutti gli elementi del programma di A.A. — anche se nessuno mi costringe a farlo — con un senso di responsabilità personale?
4. Esercito pazienza e umiltà in qualunque compito A.A. io assumo?
5. Sono consapevole di tutti coloro verso i quali sono responsabile in qualsiasi lavoro A.A.?
6. Perché tutti i gruppi A.A. non hanno bisogno di uno statuto e di leggi?
7. Ho imparato a uscire da qualsiasi incarico A.A. con grazia, quando viene il momento?
8. Cosa ha a che fare la rotazione con l'anonimato? Con l'umiltà?

da “Grapevine”

12 PICCOLI S

- Mangia più che puoi. Sentirai meno il desiderio di bere con lo stomaco pieno.
- Se ti venisse un folle desiderio di bere, questo potrebbe essere dovuto semplicemente al bisogno del corpo di liquidi, che è spesso molto forte. Perciò bevi tanto, purché non sia alcolico. Succhi di frutta, té o caffè zuccherati, potranno soddisfare meglio l'esigenza del tuo corpo di molti liquidi.
- L'alcool distrugge la tua provvista di Vitamina B. Prendi tante vitamine, specialmente le diverse vitamine B. Non creano abitudini e sono innocue.
- La depressione può essere il risultato di uno stato fisico non equilibrato. Mantieni regolato il tuo sistema.
- Non sederti mai guardando nello spazio con la testa vuota. Fa qualcosa, qualsiasi cosa positiva. (a) Fa una passeggiata. (b) Fa un bagno. (c) Fatti la barba. (d) Fa un po' di giardinaggio. (e) Pulisciti le scarpe. (f) Fa una telefonata, ecc. ecc. Ciascuna di queste azioni può spezzare un periodo di malumore.
- Il telefono è il legame più sicuro tra te e l'aiuto di A.A. Adoperalo a qualsiasi ora. La persona che tu interPELLI

UGGERIMENTI

può avere bisogno della tua telefonata quanto te. Pertanto non esitare mai a chiamare.

- Abbi un programma per la tua giornata. Non fare confusione. Forse non sarai capace di portarlo a termine ma fa del tuo meglio.
- Un po' alla volta. Gli alcolisti tendono a fare troppo e troppo in fretta.
- Prime cose per prima. Metti in ordine le tue priorità, ricordando sempre che la sobrietà ha la precedenza su tutto il resto.
- Esser preso da rabbia è un lusso che tu non puoi permetterti. Ricordati che è anche possibile che l'altra persona possa aver ragione, perciò sii tollerante ed evita disturbi emotivi.
- Non c'è alcun problema che un bicchiere non ingrandirà, perciò tieni i tuoi problemi alla loro grandezza naturale attraverso la sobrietà.
- In tempi di difficoltà quando non puoi trovare aiuto, la Preghiera della Serenità, detta al *tuo* Dio come *tu* Lo concepisci, ti porterà forza sufficiente per resistere. *Lui è sempre disponibile.*

del Notiziario A.A. - giugno 1981

I 3 REQUI SITI...

Ricordo molto bene quello che mi colpì particolarmente del Primo Passo: la semplicità delle parole. In poche, semplici parole era contenuta la mia vita divenuta, da molto tempo ormai, incontrollabile. L'ossessione mentale mi obbligava 24 ore su 24, a bere. Era per me impossibile.

Impossibile immaginare 24 ore, persino un'ora senza alcool. Costretto a bere contro la mia volontà, speravo sempre di limitarmi, ma le prime ore del giorno già erano piene di cognac, vino, birra. Era una continuazione fino alla sera quando riuscivo a dormire brevemente e sempre in modo agitato e spesso allucinante.

La promessa, appena sveglio, era sempre la stessa: un solo bicchierino... ed era il primo di una interminabile serie. Ma la speranza di potermi controllare era solo un'illusione. Mentivo! E mentivo a me stesso. Non si può uscire dal problema se non si è sinceri, sinceri con gli altri e con se stessi. Non si può uscire dal problema se non si è onesti e umili.

Sincerità, onestà e umiltà:



tre requisiti sconosciuti a me alcolista, fino a quel Primo Passo che cambiò così radicalmente la mia vita.

Fu una accettazione immediata e spontanea, nata soprattutto dalla grande rivelazione che a me, alcolista, era preclusa ogni possibilità di bere alcolici. Ed è con onestà e sincerità che ho cominciato a rivolgermi ad altri e a me stesso.

È con umiltà che ho imparato ad accettarmi per quello che

sono: un malato di alcolismo. È grazie alla spontanea accettazione di questo Primo Passo che oggi, dopo più di un anno di sobrietà, vivo le mie 24 ore affrontando i problemi della vita e accettando le cose che non posso cambiare, con una calma e una forza che nascono dal fatto che il mio, se pur modesto, risveglio spirituale, mi dà tanta, tanta serenità.

*M. - Lazio
dal Notiziario A.A. - maggio 81*

OTTAVO E NONO PASSO

Lui, magari, è anche convinto di farmi un favore. Mi telefona e dice: "sul numero di Maggio-Giugno di "Insieme" si parla del VI° e del VII° Passo; perché non scrivi qualcosa sull'VIII° e sul IX° Passo?".

Gli rispondo: "Ti rendi conto che sono i Passi più ostici, vale a dire più difficili a farsi?".

Calmo, come sa essere un alcolista sobrio da tempo, insiste: "sono d'accordo, ma proprio per questo bisogna affrontarli". Tento di parare: "Ma sono due passi tremendi, non tanto per le azioni che suggeriscono, quanto perché sono la cartina di tornasole, la prova del nove, la verifica di come si sono fatti i quattro Passi precedenti".

"Proprio per questo è impor-

tante commentarli".

"Commentarli, io? Ma c'è già la nostra letteratura, così scorrevole, limpida, esauriente".

Elio, certamente ritemprato dal mare di Tor Vaianica, taglia corto: "Beh, sono problemi tuoi. Io ti tengo tre pagine. Buon lavoro".

Buon lavoro, dice lui... io, al lavoro m'ero messo subito e con entusiasmo.

Erano, grossomodo i primi di marzo del 1981.

Avevo conosciuto A.A. Gruppo di Modena la mattina di domenica 22 febbraio. Mi ci aveva portato un amico di Mantova, la mia città. Reduce dall'ennesimo ricovero ospedaliero, erano ben 48 ore che, affidata la mia volontà a tonnellate di

psicofarmaci, resistevo all'alcool.

Verso mezzogiorno tornai a Mantova, con la convinzione di aver capito tutto, e con due sacri testi: "Il Grande Libro" e "I Dodici Passi suggeriti da A.A.".

Passai il pomeriggio e parte della sera sulle 305 pagine del "Grande Libro". Sì, le lessi tutte di un fiato, concordando (bontà mia) su molte cose. Poi, fu la volta dei Dodici Passi. La domenica successiva mi sentii già in grado di elargire consigli a Franco, Romeo, Arrigo, Luigi e Vito: i "veterani" del Gruppo di Modena.

Impegnai le giornate successive a riscrivere il commento ai Passi: quello "ufficiale" mi sembrava lacunoso, vagamente paternalistico, perfino un tantino clericale.

Affrontai il I°, il II° e il III° Passo addentrandomi nei meandri della Filosofia, della Psicologia, della Teologia, e chi più ne ha più ne metta.

Con il IV° e il V° toccai addirittura i vertici del lirismo, godendo da matti nel mettere a nudo non i miei, ma i difetti dell'alcolista universale.

Il VI° e il VII° mi consentirono di immergermi in gioiosi giochetti masochistici mentre dalla mia penna sgorgavano parole sublimi dedicate all'umiltà e alla sincerità.

Ora, ero pronto per compiere l'VIII° e il IX° Passo.

Un mercoledì mattina, m'alzai deciso a chiedere perdono al mondo intero. In me c'erano: la stessa gioia che, secondo certa letteratura, dovevano aver provato i primi cristiani condotti al martirio; l'orgoglio d'essere capace di tanta umiltà; il desiderio di ottenere un perdono gratificante; soprattutto la bramosia di ricevere un'attestazione per la mia ritrovata sobrietà. Insomma, avevo quasi le lacrime agli occhi tanto mi sentivo eroe.

Partii da casa per andare, io topolino, a chiedere colloquio a una momtagna che dovevo sicuramente aver offeso. Non potevo, d'altra parte, pensare d'aver offeso un par mio o un mio familiare, o un amico. No. Dovevo per forza aver offeso un gigante. Ero emozionato: mancava solo l'accompagnamento di una banda musicale.

Entrai, come fosse la cosa più naturale di questo mondo in un bar e ordinai un caffè ristretto con doppia correzione di brandy. Nel successivo, ingurgitai un doppio whisky; poi, ricordo un anice, anch'esso doppio.

Arrivai, infine, davanti alla "Montagna" che, disorientata, stette ad ascoltare le mie lamentazioni, la mia dichiarazione di lunga sobrietà, le mie promesse, i miei propositi.

Ricordo, seppur vagamente, che con lui parlai anche di che cosa si sarebbe potuto fare per aiutare gli altri alcolisti nel problema. Mah.

Ero, ovviamente, ben lontano dal sospettare che anche il mio alito stesse prepotentemente e pesantemente contraddicendo le mie parole.

Questo fu il mio esordio in A.A., e, ora, mi vien quasi il sospetto che la telefonata di Elio non sia stata del tutto casuale: potrebb'anche darsi che il solito uccellino misterioso gli abbia sussurrato qualcosa di questa mia infelice (e perché, poi, infelice?) esperienza, e che lui, sadicamente, voglia adesso mettermi alla prova.

Bando agli scherzi vengo al tema. Prima, però, desidero fare una premessa che, naturalmente, è frutto d'una mia opinione del tutto personale: non credo che i 12 Passi abbiano bisogno d'interpretazioni esterne, più o meno ufficiali e accademiche. Essi stanno davanti a noi per indicare il cammino del nostro personale recupero; vale a dire, per essere fatti, per essere praticati, per essere vissuti secondo il messaggio che ciascuno di noi saprà scoprirvi alla luce della propria tensione morale e della propria cultura, che non vuole dire istruzione.

È vero che noi A.A. siamo tutti alcolisti, ma è altrettanto vero che ciascuno di noi ha vissuto il proprio alcolismo attivo in maniera del tutto personale e che ognuno di noi vive o vivrà il proprio recupero, la propria sobrietà, la propria serenità in rapporto alla propria esperienza, alla propria sensibilità, alla propria "identità" personale.

Guai, io credo, se anche in A.A. si costruisse sui 12 Passi un'intelaiatura dottrinale alla quale legare l'alcolista!

È già successo al Vangelo e ne

avanza.

Nel Gruppo di Modena (al quale sento appartenere, anche se da qualche settimana sono attivamente impegnato nel nuovo Gruppo di Mantova, mia città di residenza), per lungo tempo io, ad esempio, ho commesso l'errore di voler quasi "imporre" agli altri la mia interpretazione personale dei 12 Passi, non tenendo conto del fatto che ognuno di noi deve, invece, camminare con le proprie gambe; deve, in altre parole, far calare i Passi nella propria personalità, nel proprio modo di "sentire".

Ciò premesso, mi pare, tuttavia, che, nel momento nel quale ci si appresta ad affrontare l'VIII° Passo e il IX° Passo, vi siano alcuni atteggiamenti, a mio avviso piuttosto comuni, che vale la pena di prendere in esame.

Ho anzitutto l'impressione che questi 2 Passi vengano talvolta considerati marginali rispetto al nostro recupero. Addirittura mi pare che vengano confusi, e non a caso: si fa l'VIII° pensando che sia il IX° (pensando, cioè, all'azione); si

affronta il IX° in termini teorici come se si trattasse dell'VIII°.

Mi sbaglio?

Ebbene, perché questo succede? Tento una risposta, badando a me stesso, cercando cioè di leggere dentro di me; andando indietro un attimo.

Per quanto possa essere impegnativo (ed è fuori discussione che lo sia), il IV° Passo è qualcosa che, tutto sommato, resta dentro i confini della mia intimità. Anche l'eventuale "colloquio" con Dio è qualcosa di mio personale, che conosco solo io.

L'ammettere, invece, la natura dei miei torti di fronte a un'altra persona, come suggerisce il V° Passo, già mi disturba, e non poco. Allora, comincio ad aggrapparmi a mille scuse: non ho ancora incontrato la persona giusta; sono timido e provo vergogna; non devo avere fretta ché, altrimenti, rischierei di tornare a bere; non so proprio cosa dire e da dove cominciare; adesso (cioè domani, il nostro ben noto domani) guarderò, cercherò, proverò; ecc. ecc. E chi si è visto si è visto.

Sul IV° Passo non smetterei mai di discutere (con gli altri),





dimenticando che invece non è un Passo da analizzare, approfondire, commentare all'infinito in Gruppo, ma da fare; da applicare esclusivamente a me stesso; da vivere in prima persona, tutt'al più confrontando il mio modo di farlo con il metodo seguito dagli altri, allo scopo di mettermi nelle condizioni di analizzarmi il più a fondo possibile.

Quando arrivo al V° Passo, stranamente comincio ad avvertire la vaga sensazione che qualcosa della nostra "letteratura" possa essere un tantino esasperato, fuori dalla realtà, quasi una forzatura, una ricerca umanamente impossibile della perfezione.

Senza ch'io me ne renda esattamente conto, la mia fede totale nei 12 Passi comincia a vacillare; comincio, in altre parole, a mettere in discussione il contenuto del Passo, a compiere delle scelte, a tenere per me ciò che non mi costa troppa fatica e a rinviare quello che potrebbe pesarmi. Mi dico: "Indubbiamente il Passo in sé è valido; anzi, in linea generale lo è certamente; è senz'altro im-

portante...", ma mentre mi dico questo, nella mia mente si mette in movimento un processo di emarginazione di me stesso al problema; più o meno come succede quando, per esempio, parlo di evasione fiscale: il discorso è sempre rivolto agli altri, mai a me stesso.

Anche quando dico, che ne so io? "dobbiamo volerci bene", raramente lo dico con la netta convinzione che io per primo devo cominciare a voler bene agli altri. No, è sempre un discorso generale, un concetto vago, che riguarda tutto ciò che è esterno a me, non il mio "di dentro".

Alla radice di questo meccanismo stanno il mio egoismo e, soprattutto, il mio orgoglio, che non è superbia, né presunzione, né arroganza (semmai, queste sono sue figlie...), ma è qualcosa che tende a farmi chiudere a riccio, a mettermi sulla difensiva, a farmi sentire in imbarazzo (lo chiamiamo spesso e volentieri timidezza) quando devo ammettere un torto e perfino quando sono nella necessità di chiedere un aiuto qualsiasi; che mi fa ritenere autosufficiente; che m'impedisce di mettermi

sullo stesso piano degli altri, di accettare l'idea che un essere umano ha pregi e difetti, virtù e debolezze, giornate serene e giornate tristi.

A parole sono pronto a tutto, a ogni sacrificio, ma nel mio "di dentro" scatta il tentativo estremo del mio egoismo e del mio orgoglio di tutelare in qualche modo il mio "io", il mio privato, i miei pensieri, il mio intimo, la mia autosufficienza, la mia... dignità. E, allora, sotto sotto concludo "Vivaddio, sarò anche un alcolista, ma dall'ammettere questo a dover denudare il mio animo davanti a un estraneo, foss'anche il mio amico più caro, ci corre una bella differenza!".

E rifiuto inconsapevolmente l'idea che è proprio questo attaccamento esasperato a me stesso, alla mia dignità malconcepita, al mio egocentrismo l'origine più vera e profonda del mio alcolismo.

Se così stanno le cose quando sono alle prese con il V° Passo, figurarsi la lotta che si scatena in me alla sola idea di dovermi "umiliare" chiedendo scusa a chi io "posso" "even-

tualmente", "forse", "può darsi", aver offeso con il mio atteggiamento, le mie azioni, le mie parole, soprattutto (ma a questo si pensa raramente) con le mie omissioni (ciò che avrei dovuto o potuto fare e non ho fatto).

È una lotta talmente grande che, alle prese con l'VIII° Passo, mi rifugio istintivamente nel IX° per concludere più o meno così: "D'accordo, mi sono comportato male, ma non ero io, era l'alcool"; "D'accordo, ma il modo più serio per chiedere scusa è quello di comportarmi bene oggi"; "D'accordo, ne ho combinate di tutti i colori, ma oggi sono un altro". E la gente se ne accorge, lo sa, lo vede, lo constata giorno dopo giorno. Ecco, sarà questo il mio modo di chiedere scusa: fare il bravo e non bere più. La gente (i miei familiari, i compagni di lavoro, gli amici, ecc.) non hanno bisogno delle mie scuse. Anzi, non le cercano e non le vogliono. Da me, costoro esigono fatti, comportamenti, sobrietà. Altro che storie! Io domandare scusa? Io ero e sono un ammalato. Gli altri sì, che mi hanno offeso; gli

altri hanno approfittato delle mie bevute, non mi sono stati vicini, non si sono sforzati di capire quello che mi stava succedendo; mi consideravano un vizioso. Ecco, sarò io a perdonarli, altro che io chiedere scusa a loro!.

Ebbene, cosa succede?. Perché, all'improvviso, mi metto a ragionare così?

Non succede proprio niente di strano e di nuovo. Ancora una volta il mio orgoglio, il mio "io" assume le sembianze più diverse pur di rimanere a galla, pur di non essere sconfitto, pur di continuare a prevalere. È naturale. Succede a tutti, a maggior ragione capita a un alcolista. Ma, prescindendo da ogni considerazione morale, gli altri possono permetterselo; l'alcolista, invece, non può lasciare il proprio orgoglio in libera uscita.

Io, alcolista, infatti, ho davanti a me un'unica alternativa: o saprò convincermi che tutte le mie "difese", le mie titubanze, i miei timori sono riconducibili alla lotta del mio orgoglio per la sua sopravvivenza (e, quindi, mi impegnerò, per quanto possa co-

starmi, a sconfiggerlo), oppure resterò a metà della strada che ho imboccato: avrò sì, smesso di bere, ma non avrò dato alcun contenuto alla mia sobrietà.

Per me, questo è il problema; lo spartiacque tra il concepire la vita come una battaglia estenuante e continua contro l'alcool e il concepirla come crescita, giorno dopo giorno, di me stesso al punto che saprò vivere, e bene, vale a dire nella serenità, addirittura senza più avvertire il bisogno d'un bicchiere.

Se io frequento A.A. all'unico (seppure importante) scopo di non bere, credo che ben difficilmente potrò capire il senso di molti Passi e, in particolare, del V° e dell'VIII° e del IX°.

Se io, invece, approfittando di A.A., saprò cogliere l'occasione rappresentata dal dramma che, mio malgrado, m'ha visto protagonista, saprò mettere a frutto la triste vicenda del mio alcolismo per dare una sterzata radicale alla mia vita, allora sarò anche in grado di capire il perché di certi Passi.

Solo se saprò trasformare la mia esperienza di alcolista atti-

vo in occasione per rimettere in discussione il mio modo di vivere, di pensare, di vedere me stesso e il mondo che mi circonda; per aprirmi a nuove prospettive, per "azzerare" il mio passato e ricominciare a vivere abbandonando le mie "certezze" di ieri; solo in questo caso, credo, sarò compiutamente in grado di fare l'VIII° Passo: fare un elenco delle persone in qualsiasi modo offese, danneggiate, trascurate significherà, allora, non tanto prendere doverosamente atto dei torti che ho inflitto, quanto, piuttosto, scavare in profondità dentro di me, per continuare in maniera ancora più decisa il mio IV° Passo; per capire che non gli altri hanno bisogno delle mie scuse, anche se ne hanno diritto, ma io ho necessità d'essere in pace con il mio prossimo.

Ma io non posso essere in pace con il mio prossimo se prima non ho creato le condizioni per essere in pace con me stesso. E per essere in pace con me stesso, devo smettere di fuggire da me, dalle mie responsabilità, dalla mia sensibilità, dalla mia esperienza. Illudermi di mettere una pietra sul mio passato af-

fidandomi alla sobrietà di oggi sarebbe ancora una fuga. L'ennesima fuga dovuta alla mia personalità di alcolista.

Il passato non si cancella da solo. Io posso cancellarlo stringendogli la mano, affrontandolo una buona volta: questa è dignità.

Ieri, oggi, domani: il nostro motto. È vero, lo ieri è passato, ma la mia memoria vive con il suo fardello di sensazioni, sentimenti, emozioni. Per trovare la mia pace interiore devo cancellare il mio ieri affrontandolo da uomo quale ritengo di essere dopo aver imboccato la strada della sobrietà. Devo, dunque stringergli la mano, qualunque sembianza esso possa assumere. Se, facendo l'VIII° Passo, sarò entrato in questa "nuova dimensione", allora mi verrà spontaneo fare anche il IX°. E non avvertirò altra difficoltà che quella, più che naturale, dell'essere io una persona umana: con pregi e difetti, vizi e virtù, con giornate di sole radioso e altre di cielo coperto. E con tanta voglia di vivere dentro di me.

*E. - Emilia Romagna
da "Insieme" - luglio/agosto 1983*



...E C'È IL SILENZIO...

...“e c'è il silenzio di una profonda pace dell'anima”...

(il Silenzio - E.L. Masters)

Ho conosciuto persone che, al di là, al di sopra delle parole dette avevano una luce particolare negli occhi.

Questo verso di una poesia americana piuttosto lunga, mi ha sempre colpito nella mia più intima, remota sensibilità.

Una luce che aveva un'influenza positiva, serena e riposante nell'ambiente in cui si trovavano.

Io bevevo e mi tormentavo. Io invidiavo quella luce.

Pensavo: "creature privilegiate che governano la barca della loro vita in un mare di tempeste coi nervi saldi, distesi e tranquilli.

I miei occhi tradiscono sofferenza e angoscia. Porto il peso della mia vita trascinando i miei giorni in una stanchezza infinita, vecchia di secoli. Io non potrò avere pace.

Mai. Mai più.

Pensieri confusi, sconnessi, aggrovigliati nel pessimismo piagnucoloso noto a noi tutti... e non dimenticato.

Smesso di bere alcolici... persa la stanchezza... ritrovate le energie vitali, linfa dell'essere... ripresa coscienza di me globalmente, materia e spirito... tanto tanto lavoro da fare... una porta aperta sulla speranza: io posso, se voglio.

Ora lo voglio. Con calma, con pazienza, con sincere ricerche, io posso trovare e rimuovere il male oscuro profondo e inconscio.

Mi sono trovata fra le mani una donna distrutta come tanti pezzetti di un "puzzle" sparpagliato. Ora si tratta di rimmetterli insieme, ricostruire una persona precisa senza sbavature.

E il modo c'è. La strada è indicata.

L'XI° Passo, il Programma tutto è la chiave per capire, per arrivare a comprendere la bellezza del "silenzio di una profonda pace dell'anima". Forse potrò averla anch'io, forse potremo averla tutti, quella speciale luce negli occhi.

Un modo è dire grazie. Grazie ad Alcolisti Anonimi, grazie, agli amici per non abbandonarmi, grazie per darmi una via, una traccia su cui lavorare per capire e crescere e migliorare.

E i momenti di depressione non fanno più paura, le ansie si placano portandole a livello conscio e guardandole con occhi puliti in una impietosa lucidità mentale, tanto lontana dal pietismo, dall'indulgenza dell'autocommiserazione, barriera invalicabile fra me e i grovigli oscuri che si agitavano tormentosi e funebri nell'anima abbruttita dall'alcool.

E ringraziare Dio, chiunque
Esso sia, qualsiasi forma Egli
abbia.

Con gioia e con sorriso ritor-
nano alla mente dalla remota

memoria bambina le parole del
Cantico delle Creature: "Lauda-
te et benedicite lu mi Signore et
servite Lui cum grande umi-
litate".

C. - Toscana
da "Insieme" sett./dic. 83



IL NOSTRO PASSATO

Si avverte un vero malessere fisico al cuore riflettendo sul nostro passato di alcolisti attivi, ma tale dolore è una “medicina” indispensabile per seguire la cura intrapresa per liberarci dal nostro male. Ripensando spesso e con intensità alle indegnità compiute in stato di alcolismo attivo, saremo invasi da quel “terrore” che c’indurrà a non ricadere nella spirale infernale che aveva distrutto la nostra vita, la quale, in qualsiasi condizione si viva, è sempre meravigliosa se trascorsa nell’integrità morale e spirituale. E di ore, giorni e mesi di gioiosa esistenza ne abbiamo perduti tanti, avendoli trascorsi nell’abbruttimento dell’alcol, l’orologio inesorabile ha segui-

tato a scandire i suoi colpi, il calendario ha voltato le sue pagine e gli anni perduti non potranno essere più recuperati. E per non perdere altro tempo, del prezioso dono della vita che la natura ci ha dato, dobbiamo coraggiosamente rivedere il nostro passato per individuare quei difetti di carattere e quelle debolezze che ci avevano condotto all’immoralità e all’emarginazione da parte dei nostri simili, giustamente disgustati dal nostro comportamento. *Inventario* quindi, e *leale*.

Impadroniamoci subito dopo dell’*umiltà*; rendiamoci conto che eravamo degli esseri piccini, senza alcun valore rispetto a coloro che disprezzavamo creden-

doci superiori. Assimiliamo bene che altri uomini, culturalmente, fisicamente ed economicamente meno dotati di noi, vivevano decorosamente nel rispetto se non addirittura nell'ammirazione della società, mentre noi, pervasi dall'alcool che ci faceva sentire tanto potenti, ci rotolavamo nel fango.

Maggiore sarà la nostra mortificazione per le bassezze compiute, *minore* sarà lo sforzo necessario per disporre l'animo a intraprendere le doverose azioni riparatrici verso chi abbiamo in qualche modo leso.

Ci potremmo chiedere, forse, se costoro saranno disposti a comprendere, perdonare e dimenticare. Tale pensiero deve essere subito allontanato dalla nostra mente, poiché qualunque sia il risultato che la nostra amenda potrà ottenere, sparirà in noi quell'inquietudine che ci affligge e che avremo la serenità nella consapevolezza di aver compiuto il nostro dovere. E nella sobrietà, persistendo nel nostro umile atteggiamento, con il tempo riacquisteremo la stima anche dei meno predisposti al perdono. Impariamo intanto noi

a *perdonare*; ripensando alla nostra riprovevole condotta del passato sarà facile comprendere e dimenticare le offese ricevute, tanto più che spesso non erano altro che la giusta reazione al nostro atteggiamento. Ammettendo incondizionatamente le nostre colpe apprenderemo a essere indulgenti con gli altri. Eliminiamo l'*orgoglio* e profundiamo il nostro amore anche a chi non è disposto a dimenticare.

L'*amore* è un grande dono che ci gratifica anche se tale sentimento non è ricambiato. Sentiremo in questo caso una sofferenza, ma prendiamola come una giusta punizione per i nostri passati errori e non ostiniamoci a mantenere l'atteggiamento altezzoso a lungo assunto. Riferendoci a noi stessi ricordiamo il detto "tutti siamo utili, nessuno è indispensabile", mentre, rapportandoci a chi ci circonda, rammentiamoci che non possiamo vivere contando esclusivamente sulle nostre forze e abbiamo bisogno di tutti, anche del sorriso del vicino di casa. E incontrando ostacoli nel contatto umano teniamo presente che il nostro

burrascoso passato è troppo recente.

Ricordiamoci, inoltre, che la nostra sobrietà non è facile da mantenere ed è d'obbligo eliminare la parte vecchia, difettosa della nostra personalità, che ha posto sul nostro cammino tante difficoltà. E avremo così compiuto un lungo passo avanti, verso la salvezza.

Dopo aver chiesto scusa con umiltà e aver trovato la predisposizione al perdono, accertiamoci di aver fatto bene il nostro inventario senza dimenticare alcuno dei danneggiati. Basterebbe incontrarci per caso con una di quelle persone per ricadere nei rimorsi, nei timori, e perdere la serenità fin qui acquisita. Ma se involontariamente dimenticanza dovesse esserci, non scantoniamo ritrovandoci con tali persone; affrontiamole e facciamo la nostra umile ammenda riconoscendo i nostri torti. Non è mai "troppo tardi" per riparare i nostri danni. E controlliamoci ogni giorno nelle nostre azioni; ora che viviamo in stato di sobrietà è facile non ricadere negli errori del tempo andato.

Infine recitiamo intimamente,

quanto più spesso possibile, la nostra meravigliosa preghiera che ci rammenta di *cambiare* ciò che è possibile, e la prima delle cose possibili è il *non ricadere* nella schiavitù dell'*alcohol-padrone*.

Tutto il resto ci giungerà con naturalezza, nessun ostacolo ci atterrirà poiché avremo la forza di *accettare le cose che non possiamo cambiare*, le paure e le incertezze scompariranno e la vita ci apparirà nel suo pieno splendore anche se, come per tutti, non sarà sempre priva di difficoltà.

Ora, avendo riottenuta la nostra integrità fisica e morale ed essendosi verificato in noi un risveglio spirituale, saremo in grado di trasmettere ad altri alcolisti il messaggio di "A.A.", indicando loro la strada della *speranza*, che conduce su quella della *salvezza*.

E la mano che con amore tenderemo loro per trarli dall'abisso anche da noi conosciuto, sarà il "membro" del nostro corpo che darà alla "mente" la completa serenità.

N. - Friuli V. Giulia
da "Insieme" - sett./dic. 83



DALLA PARTE DI LEI

Non è molto facile essere donna.

Non è mai stato facile.

Ci fu un tempo in cui saggi studiosi si perdevano in dotte dissquisizioni per dimostrare che le donne non hanno anima.

Alla mostra degli strumenti di

tortura è esposta una sorta di museruola per "donne troppo ciarliere".

Al Forte Belvedere la museruola per uomini ciarlieri non c'è.

Si bruciavano le streghe, Giovanna D'Arco compresa, salvo

poi elevare "la strega" agli onori degli altari.

La prima donna che osò mettere piede nella facoltà di medicina negli USA suscitò uno scandalo nazionale e via via tutte quelle che osarono per la prima volta invadere campi che sembravano essere esclusivo patrimonio maschile fino alla nostra contemporanea che desidera entrare all'Accademia Navale di Livorno. Nel gruppo degli Impressionisti Francesi c'era anche una donna dal talento sicuro. Manet le ha fatto il ritratto, un volto senza nome, eppure era una brava pittrice. Da Aspasia a M.me Curie molte donne sono passate alla storia per essere state amanti o mogli di uomini illustri, raramente per meriti personali.

Per ottenere il diritto di voto le donne inglesi hanno scatenato battaglie furiose, eppure a tutt'oggi cittadini della civilissima Svizzera chiamati al referendum sul voto alle donne, hanno votato "no".

Tutta questa roba "Lei" se la tira dietro dal momento in cui offri una mela a "Lui" suscitando un sacco di guai seri.

Da allora Eva si porta sulle spalle la colpa. E fu molto punita per questo. Una punizione lunga e sottile fatta di sorrisi, di coccole e di etichette. Eva è vista a seconda dei casi come strumento di tentazioni diaboliche per la dannazione di anime maschili, oppure come angelo del focolare, regina della casa, madre tutta virtù e sacrifici. Esiste anche tutta una gamma di sfumature intermedie, ma non vengono molto prese in considerazione. Sembra che esistano solo due tipi di donne, ma il tipo di punizione è la stessa. Il primo tipo con l'etichetta "bbona" è vista in orizzontale, in stuzzicanti trasparenze, e sorrisi e coccole hanno come fine la conquista di un piacevole contenitore. Il contenuto non ha importanza. Il secondo tipo con l'etichetta "donna seria" è vista come "tutto-fare" e sorrisi e coccole hanno lo scopo di avere tutto uno stuolo di servitori senza stipendio. Anche in questo caso il contenuto non ha molta importanza.

A volte ho la sensazione che le prolisse dissertazioni sull'anima delle donne abbiano avuto

radici così lunghe da arrivare fino a noi. La museruola "per donne troppo cialchiere" è uno strumento che, dalla sua vetrina, suscita orrore e disgusto in chi la vede, ma nei rapporti uomo-donna non è ancora del tutto passata di moda. È richiesto di portare le nostre etichette e stare zitte per non turbare armonie preconcepite.

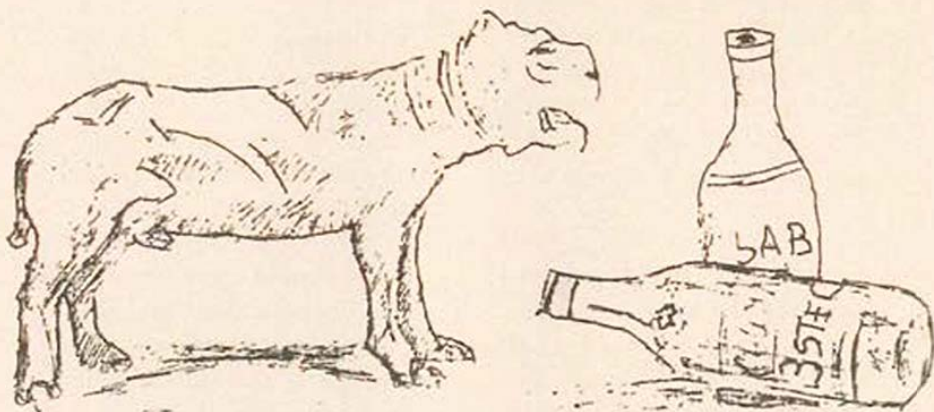
Tuttavia le donne alcoliste hanno un grosso vantaggio sulle altre: se frequentano i gruppi di A.A. ascoltano e parlano. Mano a mano che entrano nel programma e si risvegliano spiritualmente, acquistano maggiore forza interiore e maggiore coscienza di loro stesse. Nella stanza delle riunioni siamo tutti uguali, tutti a lottare con lo stesso problema, non ci sono distinzioni di religione, età, ideologia politica, estrazione sociale e sesso. Tutti in quella stanza hanno uguali diritti e uguali doveri. In questo modo è facile aprirsi e mostrare il contenuto qualsiasi sia il contenitore. Si può parlare di se stesse, dei propri sentimenti, dei propri errori, delle proprie debolezze, dei propri pensieri, delle proprie vit-

torie senza quella sottile barriera psicologica che impedisce ai due sessi di capirsi. Credo che non esista altro posto al mondo in cui una donna possa essere se stessa senza sentirsi punita per esserlo. E quando io vedo donne entrare nel gruppo gonfie di alcool e di tormenti e vedo tutto lo squallore e la profonda solitudine e l'impossibilità di comunicare che le hanno portate a distruggere se stesse, io vorrei gridare: "restate, non andate via, tornate domani e poi ancora domani e imparerete a non bere e vi libererete dai remoti sensi di colpa che vi fanno stare un gradino più giù, imparerete la parità, non di contratto di lavoro o di "diritto di famiglia", ma la parità spirituale. Scoprirete e farete scoprire che anche le donne hanno un'anima ed è una scoperta che fa vivere una vita nuova anche al di fuori di A.A.".

Questo griderei e se non le vedo tornare, la mia tristezza è grande poiché non esiste più profonda solitudine di una donna sola con l'alcool.

C. - Toscana
da Grapevine - sett./dic. 1983

vita da cani



Mi chiamo Wotan e sono il cane di un alcolista.

Ho conosciuto il mio padrone (si chiama Giovanni) in un'estate di 6 anni fa, quando ero un batuffolo di 25 giorni.

Il nostro fu un amore a prima vista. Ero insieme ai miei 5 fratelli, ma Giovanni sorrise proprio a me e mi prese in braccio. Con riconoscenza gli leccai i baffi.

Era fatta.

I primi tempi furono bellissi-

mi. Giovanni era un compagno meraviglioso: non mi faceva mancare nulla, mi accompagnava nei boschi e sulla neve, ma qualche volta mi portava anche in posti che mi piacevano meno: si trattava di locali fumosi dove la gente beveva un liquido dallo strano odore; tutti avevano facce tristi e imbambolate ed emanavano un odore particolare. Ma Giovanni no, non era così, lui era allegro, solo che non capivo perché mi portasse in

quei siti puzzolenti invece che a correre nei prati o a arrampicarmi sulle montagne, che era molto più divertente.

E poi Giovanni cominciò a cambiare. Sempre più spesso vidi che il suo sguardo si faceva fosco e che la sua faccia si tingeva di tristezza. Mi diceva che era colpa delle disgrazie della vita, ma io capivo che non era così.

A poco a poco vidi che Giovanni si allontanava, mentre al suo posto avanzava qualcuno che non riuscivo a decifrare, ma di cui imparai rapidamente a avvertire l'odore: stavo conoscendo l'Altro.

Ormai non riuscivo a incontrare Giovanni da solo, perché era sempre in compagnia dell'Altro.

Quante volte, alla sera, sotto i pini coperti di neve, mi implorava: "Wotan, Wotan aiutami! Wotan tu solo mi puoi capire!".

Ma caro amico, come faccio a aiutarti? Non ti ho mai abbandonato, cerco in tutti i modi di comprenderti, ma non capisco se sono vicino a te o all'Altro!

Ricordo quella notte orribile. Lo portarono via in barella da-

vanti ai miei occhi esterrefatti. Non lo vedevo neanche respirare sotto il lenzuolo, e non capivo se fosse vivo o morto, ma sentivo, terribile, il puzzo dell'Altro!

Dopo qualche mese Giovanni tornò. L'odore dell'Altro non c'era più, ma non c'era nemmeno il sorriso né lo sguardo chiaro. Mi disse: "Wotan, andiamo a abitare in un altro posto e ricominceremo una nuova vita".

Cambiammo casa, ma ben presto ricomparve la figura dell'Altro. Ripresero le mie sofferenze. Non che Giovanni mi facesse mai mancare da mangiare, ma arrivava con una faccia che mi toglieva l'appetito. Si avvicinava barcollando e mi zaffava addosso qualche brontolio di scusa, mentre l'Altro sghignazzava.

Ma ecco che un giorno avviene un mutamento: Giovanni è tutto sudato, anche se non ha corso, la sua faccia deformata dalla sofferenza e la sua mano trema mentre mi accarezza.

"Mio Dio, questo sta male, adesso me ne combina un'altra delle suc!...". Sto in attesa di guai, che invece non arrivano.

Anzi, mi pare (ma non sarà illusione?) di non avvertire più l'odore dell'Altro.

E una bella mattina Giovanni mi si avvicina sorridendo: "Wotan, andiamo a correre!" Che cosa? Dopo quasi un anno?! Non sto più nella pelle. Mentre ci avviamo al luogo della partenza, mi parla tutto serio: "Sarà dura, 10 Km. di corsa, ci sono tanti cani e tanti uomini più forti di noi, ma noi dobbiamo dimostrare di valere qualcosa".

Uomini e cani allineati: pronti, via! Siamo partiti!

Corro, e Giovanni trotta di fianco a me, paonazzo dallo sforzo, ma felice e la gente ci batte le mani.

"Dai, Wotan!" E la gioia che

è esplosa in me mi fa volare. "Corri, Wotan, corri" e a ogni balzo lasciamo indietro chilometri di angosce, di bugie, di incubi.

"Forza Wotan che manca poco!" E io sono finalmente orgoglioso di galoppare al fianco del mio padrone senza più la puzza dell'Altro. Il traguardo: siamo primi! Fotografie, battimani, tante coccole, e ogni carezza è come se la dessero al mio padrone. Dopo la premiazione restiamo di nuovo soli.

Allora Giovanni mi prende il muso tra le mani e, naso contro naso, mi sorride: "Abbiamo vinto, eh Wotan?" e so che non si riferisce solo alla gara.

G. - Lombardia
da "Insieme" lug./ago. 1983

*Tutto il progresso di A.A. può essere
calcolato in termini di due parole
soltanto: umiltà e responsabilità. Il nostro
intero sviluppo spirituale può essere
esattamente misurato dal nostro grado di
aderenza a questi splendidi principi.*

da "Come la vede Bill"

VI PASSO

L'inizio di questa "azione di pulizia" dei difetti, che del resto abbiamo già inventariato nel IV° Passo, non può essere rimandato.

Azione e buona volontà, dunque.

Non sarebbe sbagliato fare, come ho sentito dire da molti un programma del VI° Passo dentro al programma A.A. Io lo ho adottato e ancora oggi mi ci trovo bene. Unica condizione richiesta è che detto programma preveda l'attacco costante e graduale al cumulo dei difetti che fanno parte della nostra personalità, per modo che lo sfaldamento avvenga alla base, togliendo di volta in volta quelli più piccoli per continuare con maggior vigore con quelli più grandi. Senza fermarsi mai.

"Questi che seguono sono due commenti "Tipo" del VI° Passo che spesso si sentono nelle riunioni:

"Fatto un elenco dei difetti da eliminare non mi sarà difficile eliminarli". Oppure: "Mi sto rendendo conto che nel programma di A.A. non c'è spazio per noi "agnostici".

Ovviamente ambedue i commenti sono negativi, anche se il primo può essere giustificato dall'euforia iniziale della "nuvola rosa" mentre per il secondo valga quanto ci suggerisce A.A. in proposito di "agnostici".

"Il programma A.A., se attuato in tutta la sua intierezza dà sempre il "risveglio spirituale", prima, e la crescita dopo, per modo che anche gli agnostici possano trovare, se non ritrovare, quel "Potere Superiore" di cui abbiamo tanto bisogno e che, guarda caso, ci ha insegnato per vie traverse, la strada del Gruppo, quando, esausti, ci eravamo smarriti nella "bufera" del "nostro Alcolismo".

C'è un anziano A.A., qui a

Roma, agnostico da “sempre” che dopo anni di sobrietà ha cominciato a parlare di Dio, cominciando dopo breve tempo, a dire a alta voce la preghiera della Serenità alla fine di ogni riunione. Per gli agnostici ricorderò anche una frase udita giorni fa: “Se non credi... parla dei tuoi difetti con il tuo ‘sponsor’. Sarà lui a parlare con qualcuno ‘lassù’, e (magari di riflesso), anche tu non sarai più solo”.

Stavo pensando alla fatica che fanno gli atei a dimostrare che Dio non esiste quando sarebbe molto più facile dire:

“Signore dammi la serenità di accettare le cose... ecc. e la saggezza di capirne la differenza”.

Da dove, e come cominciare?

Semplice. Una volta accettato l'aiuto di qualcuno più “Grande di noi”, per non sentirci soli e per avere un amico vicino, basterà passare al ragionamento, (ecco l'inizio della maturità) e affidarci all'esperienza di chi ci ha preceduto.

Gli antichi romani, cultori fanatici del loro corpo, dicevano:

“Mente sana in corpo sano”. Per esempio: sappiamo bene co-

me una scarsa alimentazione e la carenza di riposo ci deprimono fisicamente riflettendosi negativamente sull'umore, sistema nervoso provocando irritabilità, permalosità, risentimenti ingigantiti, ansia, e tanti altri parenti stretti che vanno a braccetto con la depressione.

Un amico A.A. mi diceva: ho iniziato subito dal mio “corpo” perché era la parte più masacrata dall'alcolismo. In “primis” ho messo il riposo sufficiente (7/8 ore al giorno), una sana alimentazione, curandone più la qualità che la quantità, ma assunta in ore regolari.

Poi, oltre alla pulizia personale ho cominciato a curare anche l'aspetto esteriore; radermi ogni giorno; vestire in modo semplice e ordinato; la trasandatezza era uno dei miei difetti principali che mi deprimeva, quando me ne rendevo conto o quando me lo facevano notare gli altri con toni sarcastici. Raggiunte queste prime vittorie ho riacquisito la fiducia in me stesso e la stima degli “altri”. Il che mi ha reso più forte nell'attaccare i difetti più grandi.

C'è chi ha cominciato addirittura

tura eliminando le parole scurrili e blasfeme che, come succede a molti, intercalava nel parlare.

“Vi sembrerà strano ma la gente si accorge più di chi non le dice che di chi le dice...”.

Proseguendo nell'elencazione, puramente indicativa, (ognuno si regoli come vuole) metterei: fobie, antipatie personali, non sempre giustificate, timori della vita di ogni giorno, (chi è stato depresso sa bene a cosa alludo) e poi complessi di inferiorità che non hanno ragione di essere (siamo tutti uguali).

A tale proposito ho sentito dire che chi teme il giudizio della “gente” sul proprio modo di vestire, parlare, agire ecc. è un grosso presuntuoso, ovvero pretende o crede, che l'umanità tutta stia a osservarlo, mentre in realtà ognuno ha i suoi problemi e magari pensa di essere, a sua volta osservato da noi. Non sta a me dirvi gli altri difetti, ognuno li può individuare da sé, l'importante è cominciare, continuare e ricominciare da capo se si ricade nel difetto.

Un'amica A.A. che ogni giorno passava in rassegna un elen-

co da lei compilato, dei difetti da eliminare, (o attenuare) concludeva la lettura dicendo: “Domani comincio! Domani mi ci metto! Ma il nostro nemico tempo, inesorabile la trovò, ancora una volta, vittima del “veleno infernale”.

Era successo che l'orgoglio, l'intolleranza e la solitudine l'avevano riportata indietro nell'“immaturità”.

Ecco!. Questo ci dà il VI° Passo: La maturità.

Non come qualcuno ha detto in riunione: il volere essere buoni a tutti i costi. Non una maschera di “Perbenismo”.

Soprattutto non deve essere una *etichetta colorata* da applicarsi sulla fronte con su scritto “Sobrio Sereno”.

Il VI° Passo ci suggerisce un effettivo, reale, addirittura “radicale” cambiamento interiore conquistato giorno per giorno “pietruzza su pietruzza”.

Non etichette dunque ma contenuto interiore. Un contenuto che traspaia anche all'esterno, dove si possa vedere semplicità, umiltà, serenità.

Non a caso si dice che il volto è lo specchio dell'anima.

Un A.A. veramente Sobrio Sereno, oltre al comportamento, porta scritto negli occhi che cosa è, e che cosa ha dentro.

Come riuscirci? Dirà chi ci legge.

Ebbene vi risponderò con la mia esperienza, da cui ovviamente prenderete solo i lati buoni, se ne trovate. Per ottenere questo, (e io lo ripeto a me stesso fino alla noia) bisogna lavorare sodo, all'interno di noi stessi, con onestà e sincerità.

Per farlo ancora meglio, cioè come suggerisce il passo, dovremmo trovarci pronti a accettare che Dio ci dia una mano.

In una riunione, non molto recente, ho sentito un A.A. dire:

“Io parlo con un amico ‘Lassù’ e gli dico tutte le mie ragioni, (o giustificazioni) ma Lui mi dà quasi sempre torto. E allora, io, per non sentirlo... per non sentirlo... per non sentirlo brontolare continuo nel VI° Passo. Sperando che un giorno mi dia ragione. Però è bello avere un amico Lassù”.

Per quanto mi riguarda nel lavoro del VI° Passo sono ancora a metà. Quando lo iniziai anch'io compilai un elenco, ov-

viamente lunghissimo, e come tutti, ho cominciato dai più piccoli. Dato, però, che non tutte le ciambelle riescono col buco, spesso mi sono ritrovato a dover ricominciare da capo.

Molte difficoltà le ho avute nell'umiltà. Cosa, questa, che mi è sempre mancata. Altrettanto dicasi per la tolleranza verso il prossimo sia in A.A. che fuori, in quel “modo” che mi sta stretto; *l'ordine* — interiore e esteriore. Non penso e agisco con la stessa sincronia. Comincio mille cose, ne completo pochissime e male, mi deprimi, ma già ne penso altre cento. Tutto questo non mi aiuta a ritrovare la fiducia in me stesso.

Il lavoro — Eccedo nel perfezionismo e quando non se ne accorge nessuno, cioè spesso, perdo l'entusiasmo per continuare.

L'elenco potrebbe ancora continuare con l'orgoglio, la gelosia (non per mia moglie), il risentimento per chi non mi considera e “*dulcis in fundo*”, l'eterno conflitto con questo “mondo” fatto di gente, che a parer mio, non sono a misura mia. Ma quando capirò che io

devo essere a misura del Mondo?

Quello che mi consola è il fatto che ogni giorno parto in quarta e ricomincio il programma del VI° Passo.

La mattina dedico sempre un po' di tempo a formulare propositi nuovi. E la sera prima di addormentarmi mi rivolgo a un amico "lassù" e mi faccio un esame di coscienza.

Con tutta l'umiltà necessaria ora mi rivolgo a voi che ci leggete, per invitarvi a cominciare, se non l'avete ancora fatto, e a seguire se avete già iniziato, tutti insieme in questa serena ricostruzione di noi stessi.

Non fermiamoci, continuiamo, giorno dopo giorno, e sicuramente "Qualcuno" ci aiuterà a diventare migliori.

F. - Lazio

da "Insieme" - maggio/giugno 83

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Storie di pionieri - Gli alcolisti che approdarono tante 24 ore fa al primo Gruppo A.A. d'Italia in via Napoli, 58 in Roma, come M. (pag. 5 e vedi anche a pag. 261 del Grande Libro), A.M. (pag. 11) e M. (pag. 18) erano uomini e donne "per i quali sembrava non ci fosse più speranza": le loro storie raccontano di vite distrutte e di "miracolo". Come tali tutti vissero la loro sobrietà conquistata con i pochi rudimenti del Programma allora disponibili. Riflettiamo sulle loro vicende con gratitudine: non dimentichiamo che seppero attenderci preparando il Gruppo come lo conosciamo oggi.

Il Grande Libro - Quando uscì sul nostro striminzito notiziario la prima recensione (pag. 7) il Grande Libro era fresco di stampa: il 3 luglio 1980 durante la grande convenzione internazionale di New Orleans era stata offerta la prima copia, appositamente stampata per Lei, a Lois, la vedova di Bill. Fu la grande svolta nella storia di A.A. italiana che da allora cominciò a crescere in quantità e qualità. Ciascuno di noi ha una copia del Grande Libro? E ricorda che Alcolisti Anonimi *È* il libro "Alcolisti Anonimi"? E sa che dentro quelle pagine c'è Bill, eternamente vivo, che ci parla, che seguita a mettere in comune con noi la sua forza, esperienza, speranza?

Ottavo e Nono Passo - Molti di noi hanno vissuto l'esperienza descritta a pag. 20 da chi riflette su questi e altri Passi, e infiniti altri la vivranno. Abbiamo pensato anche noi a riscrivere i Passi perché ci sono sembrati lacunosi e, sicuramente, molto, troppo, clericali? Cerchiamo di fare dell'Accademia dottrinale sul Programma? o abbiamo finalmente capito che i Passi, semplici chiari cristallini, stanno davanti a noi per essere fatti nostri, per essere vissuti, per essere praticati in tutti i campi della vita? Se alla nostra vita vogliamo dare un'altra dimensione?

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore concedimi la
* * * *Serenità*
di accettare le cose che
non posso cambiare
il *Coraggio* * * *
di cambiare quelle che
posso
la *Saggezza* * * *
di conoscerne la differenza

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

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 Da leggere subito, il Comitato di Insieme
- 3 Il secondo miracolo, una A.A. internazionale
- 5 Tempo di ferie, di M. - Lazio
- 7 1ª Recensione del Grande Libro, di M. - Friuli Venezia Giulia
- 9 2ª Recensione del Grande Libro, di M. - Friuli Venezia Giulia
- 11 Sola in Lucania, di A.M. - Basilicata
- 13 Il Dio del Male, di V. - Lazio
- 15 Controlla le tue Tradizioni: 9ª Tradizione, da Grapevine
- 16 12 Piccoli suggerimenti, dal Notiziario A.A. - giugno 1981
- 18 I tre requisiti, di M. - Lazio
- 20 Ottavo e nono passo, di E. - Emilia Romagna
- 30 ... E c'è il silenzio... , di C. - Toscana
- 33 Il nostro passato, di N. - Friuli Venezia Giulia
- 36 Dalla parte di lei, di C. - Toscana
- 39 Vita da cani, di G. - Lombardia
- 42 VI Passo, di F. - Lazio
- 46 Temi su cui riflettere