

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 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, nè 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



NATALE

tempo di riflessione e di programmi

Quando questo articolo sarà letto, forse la festa di Natale sarà ormai passata. Ma non sarà comunque passato il tempo del Natale, con tutto quello che esso porta con sé.

Il Natale celebra la nascita di Gesù, l'anno zero da cui una nuova era ha inizio. Per ogni uomo quest'epoca segna dunque un inizio, l'alba di una nuova vita.

Un periodo finisce, un altro

sta cominciando: è un momento di bilanci e di propositi.

Ciascuno di noi dovrebbe rimettersi in questione, come persona e come membro di A.A., e dovrebbe valutare in che modo ha mantenuto il proprio impegno; un impegno che è testimonianza e servizio.

Certo, ogni giorno possiamo interrogarci, esaminarci; ma il Natale è un momento particolarmente adatto, perché porta con

sè l'idea di una nuova nascita, di un principio, di un cambiamento. Ciascuno, in questo periodo, dovrebbe rivalutare il proprio servizio, la qualità stessa di tale servizio, in una esigenza di onestà e di sincerità.

Io stesso mi colloco di fronte al miracolo del Natale con l'anima libera da ogni preoccupazione, per riconsiderare il mio comportamento, nella vita personale e in A.A., in un esame che non è certo fine a se stesso. Qualsiasi bilancio di questo genere non può non proiettarsi nell'anno che comincia a trasformarsi in progetti e programmi.

Credo che se ognuno di noi farà questa revisione con molta sensibilità, ne ricaverà grande gioia, anche se i risultati non sono sempre positivi.

È la gioia che provo ogni giorno quando mi rendo conto di non essere solo nel mio lavoro per realizzare nella vita quotidiana lo spirito del Natale, che è un grande progetto di amore e di solidarietà. Quel progetto per cui Gesù è venuto al mondo ed è morto in croce.

Nel formulare i nostri progetti

dobbiamo sentirci pieni di coraggio e di speranza, perchè nessuno di noi è solo, siamo tutti uniti in A.A., ed è proprio in questa unione di noi tutti, anche se siamo sparsi in tanti paesi diversi, che sta la nostra forza.

Grazie a questa forza, abbiamo ritrovato la speranza e la gioia. Possiamo anzi dire che abbiamo ritrovato lo spirito del Natale, poiché il grande messaggio d'amore del Natale è pieno di speranza e di gioia.

Il migliore augurio che posso fare a me e a ciascuno di voi è proprio questo: che ogni giorno sia per noi Natale, che ogni mattino ritroviamo il coraggio di rinnovare la speranza e la gioia e di vivere con entusiasmo il nostro impegno di solidarietà e di servizio.

P. - Lombardia



coltivando la tolleranza

Dr. Bob

Luglio 1944

Nel corso di 9 anni passati in A.A., ho osservato che coloro che seguono il Programma di Alcolisti Anonimi con la più grande serietà e zelo non solo mantengono la sobrietà ma spesso acquisiscono migliori caratteristiche e atteggiamenti. Una di queste caratteristiche è la tolleranza. La tolleranza si esprime in una varietà di modi: con la gentilezza e la considerazione nei riguardi dell'uomo e della donna che sta giusto iniziando la marcia lungo il sentiero spirituale; con la comprensione verso coloro che forse sono stati

meno fortunati nel campo dell'istruzione; con la simpatia nei riguardi di coloro le cui idee religiose possono sembrare essere molto diverse dalle nostre.

Ciò mi ricorda il mozzo di una ruota con le sue razze che si irradiano verso l'esterno. Noi tutti cominciamo dall'esterno della circonferenza e ci avviciniamo alla nostra destinazione da uno dei molti itinerari. Dire che una razza è molto migliore di tutte le altre è vero solo nel senso che è più adatta a noi come individui.

La natura umana è tale che senza un qualche grado di tol-

leranza, ognuno di noi potrebbe essere portato a credere di aver trovato il meglio o forse la razza più corta. Senza una qualche tolleranza potremmo tendere o divenire un po' presuntuosi o superbi — il che, naturalmente non è giovevole per le persone che stiamo cercando di aiutare e può essere penoso e detestabile per gli altri. Nessuno di noi desidera fare qualcosa che possa agire come deterrente per il progresso di un altro — e un atteggiamento protettivo può facilmente rallentare questo processo.

La tolleranza dà, come sottoprodotto, una più grande libertà dalla tendenza ad attaccarsi a idee preconcepite e aderire ostinatamente a opinioni. In altre parole, essa spesso promuove un'apertura mentale che è immensamente importante — è infatti, un requisito a una conclusione felice di qualsiasi linea di ricerca, vuoi scientifica, vuoi spirituale.

Queste, dunque, sono alcune delle ragioni per cui dovrebbe essere fatto da ognuno di noi un tentativo di acquisire tolleranza.

La letteratura è utile per tutti gli amici "A.A."

La letteratura apre una porta alla "sobrietà" in particolare per i nuovi amici non ancora coscienti della vera forza del nostro gruppo.

Leggendo si impara a vivere il nostro programma.

A.A.

IL FONDO D'ORO DEL BICCHIERE



Lo scruto sin nei minimi particolari e ne deduco che è un bel bicchiere, tutto cesellato in modo fine da un maestro vetraio.

Riguardo attentamente questo bicchiere, e comprendo subito che manca un'anima, il nettare che completa questa opera fatta dalle mani dell'uomo; lo riempio, e subito un fragrante odore inonda la stanza; che meraviglia.

Posso gustare un buon bicchiere di vino.

A fianco regna sovrana, in modo emblematico, la bottiglia con un'etichetta lussuosamente composta; faccio le mie considerazioni decisamente positive su di essa, e bevo. Ottimo! È una buona annata; guardo il bicchiere vuoto e vedo il fondo. Una bella goccia color rosso acceso. Bel colore; ma non vedo la tonalità giusta, lo riempio

nuovamente; bevo e guardo il fondo. Ha cambiato colore. Si desta in me la curiosità nonché la gioia per ciò che ho bevuto, e per quanto ho bevuto; sono allegro, il mondo mi piace, peccato che sia composto da tante persone che nulla comprendono.

Brindo a loro perché non potrà mai questa gente uscire dalla stupidità che domina in essa.

Sono contento! Guardo il fondo, e vedo che ha ancora cambiato colore, ora si è fatto verdastro. Riempio il bicchiere e a ogni bevuta un colore diverso, questo fondo non è mai eguale. Le bottiglie si susseguono, da piene divengono vuote. È tutto un susseguirsi di bevute. Ho sonno, mi addormento, sono agitato, non sono contento. Il colore del fondo, il mio colore, non è ancora apparso. Dovrò riuscire. Verrà il giorno,

mese o anno che apparirà. Debbo avere costanza, non debbo arrendermi, in futuro apparirà. Insisto. Eccolo finalmente il mio colore, color *oro*, vedo il fondo color *oro*, ora sono io, ho vinto; il mondo è mio, come mia è la potenza che mi è stata data. L'oro è mio, vedo uomini che obbediscono senza discutere, sì! Così va bene.

Voglio rivedere il fondo dorato, ma questo non appare più. Vedo un fondo nero. Guardo il bicchiere, lo maledico, mi ha ingannato! Il mio animo è pieno d'ira.

Davanti agli occhi mi si presentano delle chiazze scure che giocano come in un carosello. La mia ira fa ondeggiare il pavimento di questo palcoscenico che è la vita. Allora è una sfida? Devo ritrovare l'*oro*, è mio. E' un susseguirsi di sguardi, ma il fondo d'oro non appare più. Sono deluso, stanco, tremante, non ho più forza, guardo l'ennesimo fondo; si muove, mi sembra una serpe! Sì, è un serpente che si avvicina a me, ride, vedo gli occhi che sono come lame d'acciaio, la serpe continua a ridere e si avvicina ancora,

odio questa serpe, odio il fondo di questo bicchiere ormai corrosivo e scrostato, odio il colore nerastro, sono stanco, mi sento vuoto.

Mi guardo intorno e da questo palcoscenico vedo la platea vuota. Chi mi stava vicino, e riempiva questa platea, non c'è più. Sono solo, mi sento tanto solo, non reggo, ho paura, mi sento madido di sudore freddo, ho sempre paura, grido: *Dio mio aiutami*. E sprofondo nell'oscurità totale.

Sento in questa oscurità delle voci calme e pacate, sono voci dolci e appare un po' di luce, distinguo dei volti, distinguo degli occhi sorridenti, distinguo delle mani tese verso me. Sento parole che offrono aiuto. La luce si fa più viva e spero che ciò continui. Le sembianze si fanno sempre più marcate, parlano di amore, di aiuto, di fratellanza, raccontano una storia simile alla mia. Cosa sta accadendo? È la prima volta che mi si tende una mano. La luce aumenta. Sono arrivato in *Alcolisti Anonimi*.

F. • Veneto



2° PASSO A LONDRA

Ero a casa l'altra mattina e riordinavo le mie carte quando mi è venuta tra le mani una cartellina su cui era scritto "Londra e A.A.".

Un flusso di emozioni e di ricordi si è subito affacciato alla mia mente. Lì in quella cartellina c'erano cose dei giorni più importanti della mia vita. Già, perché per me "Londra e A.A." sono come una cosa sola. È là, parecchie 24 ore fa, che ho conosciuto la nostra Associazione e la salvezza dall'alcool, là in una clinica come da noi purtroppo non se ne trovano ancora e dove le uniche medicine che mi dettero furono "Il Grande Libro" e "I Dodici Passi", una terapia intensiva che si interrompeva solo per dormire, e

io quando dormivo sognavo.

E' durata un mese, ma dopo l'incubo dell'alcool era vinto e con l'aiuto di A.A., del suo Programma, dei suoi Gruppi, i risultati di questa vittoria possono essere salvaguardati giorno per giorno, ora per ora. Continuando a frequentare, continuando a lavorare al Programma.

Tra le cose che erano nella mia cartellina una mi ha colpito forse più delle altre ed era un mio "compitino" sul 2° Passo. Sì, un compitino perché ci facevano fare anche dei compitini scritti. E così ho ritrovato, scritte nel mio inglese, poche righe su come io l'avevo capito, allora quando appena da pochi giorni avevo smesso di bere e le mie idee non erano certo molto chia-

re. Vorrei tradurle per gli amici A.A. quelle poche righe perché rilette oggi mi appaiono semplici e spontanee e forse potrebbero essere utili a qualche nuovo venuto che potrà leggere come la pensava uno che era allora nelle sue stesse condizioni attuali e che dopo passato tanto tempo non cambierebbe una virgola di quanto scritto allora. Perché per me è sempre così.

Ed ecco quello che scrissi:

Per chi crede in Dio è una logica conseguenza dell'accettazione del 1° Passo: "Siamo senza potere sull'alcool — le nostre vite sono divenute ingovernabili".

Potrebbe Dio crearci impotenti nei riguardi di qualcosa che ci degrada fisicamente e moralmente a un tal punto senza, nello stesso tempo, offrirci la via della salvezza? Certamente no!

Per chi crede, come me, il problema è solo: Come posso chiedere a Dio di ottenere ciò? In che modo?

Per gli uomini che non credono ciò è più difficile, ma dovrebbe essere sufficiente l'evidenza che nella vita vi sono molte cose che è impossibile fare da soli e per le quali necessitiamo del-

l'aiuto di qualche altro. La necessità di metterci insieme, per avere maggiore forza, significa già riconoscere che esiste un potere più forte di noi. Se aggiungiamo l'evidenza che molti hanno potuto recuperarsi attraverso la partecipazione ad A.A., abbiamo la prova che dove non hanno potuto aver successo da soli lo hanno avuto con l'aiuto di qualcosa di diverso. Possiamo chiamare "questo qualcosa" come ci piace: Dio, Gruppo, Potere più grande di noi, ecc., non ha importanza. E' sempre a "questo qualcosa" o "qualcuno" che dobbiamo chiedere la forza che non abbiamo.

Questo era, e continua a essere, il mio modo di interpretare il 2° Passo.

Il "counsellor" che lo lesse vi scrisse 2 righe di commento e suggerimento:

1) Chiedi la forza.

2) Abbi la fiducia che ti sarà data.

Ed è quello che ho cercato di fare in questi anni. I risultati ci sono. Spero che sia così pure per il futuro.

N. - Lazio

“Controlla” le tue tradizioni

11ª TRADIZIONE: 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.

1. Qualche volta propagando A.A. in modo così fanatico da farla sembrare *non* attraente?
2. Sono sempre attento a tenere per me le confidenze che mi sono state fatte in qualità di appartenente ad A.A.?
3. Faccio attenzione nel dire in giro nomi A.A. Anche all'interno dell'Associazione?
4. Ho vergogna di essere un alcolista recuperato o in via di recupero?
5. Come sarebbe stata A.A. se non fosse stata guidata da questa idea contenuta nell'11ª Tradizione? Dove sarei io?
6. La mia sobrietà è abbastanza attraente da far sì che l'ubriaco voglia una condizione uguale per se stesso?

da "Grapevine"

una storia



Era un sabato dell'agosto 1984, stavo passeggiando per le vie del mercato quando vidi un amico che da tanto tempo non incontravo.

Dopo averlo salutato lo invitai a bere al bar un buon bicchiere di vino. Lui ringraziò ma rifiutò. Disse che già da alcuni mesi non beveva più alcolici e che ora stava bene. Proseguì dicendo che se lo desideravo anch'io potevo fare altrettanto. Risposi subito di sì! "Bene!", lui disse, "Allora stasera ti vengo a prendere e andiamo in un posto giusto, dove troverai persone come te, che non ti giudicheranno ma ti aiuteranno con i loro consigli a stare lontano dall'alcool". Entrammo nel bar,

io bevvi un bicchiere di vino, lui un cappuccino e ci salutammo lasciandoci.

Durante la giornata pensai a lungo a quell'incontro e a quell'invito. Ripensai all'ultima volta che fui ricoverato al Policlinico e a quando il medico mi prese da parte e mi disse: "È vero che tu stai male ma ti dò un consiglio da amico: smetti subito di bere e vedrai che tutti i tuoi mali scompariranno! "L.o guardai sbigottito e lo ringraziai, però appena uscito continuai con le mie bevute.

Quel giorno, appena mia moglie venne a casa, le raccontai dell'incontro, le dissi che il mio amico non beveva più e che verso sera sarebbe venuto a pren-

dermi per portarmi in un Gruppo di alcolisti come me. Lei con tono molto severo, rispose "Va bene" — Persi di colpo il mio entusiasmo e ripresi a bere finché non arrivò l'amico a prendermi. Arrivai al Gruppo e vidi tante persone attorno al tavolo.

Riconobbi subito B. un mio amico di bevute. Lui si avvicinò e mi accompagnò in una stanzetta appartata. Dopo avermi parlato del funzionamento del Gruppo e dell'anonimato, mi presentò a tutti i membri e io mi sedetti vicino a lui. Quella sera sentii tante testimonianze e quando uscii assicurai che sicuramente sarei tornato. E così feci per un lungo periodo; quando bevevo cercavo di controllarmi più che potevo perché mi venivano in mente le parole del Medico, e degli amici. Poi ricominciai ad aumentare le mie bevute e mi allontanai gradualmente dal Gruppo, perché mi vergognavo. Intanto a casa le cose peggioravano, sul lavoro ero stato minacciato di licenziamento, e non era la prima volta. Arrivò quindi novembre, mese duro. Giunsero i miei parenti per far visita in Cimitero

ai defunti. Io dei parenti non ne volevo sapere, così per non sentire le loro voci e quella di mia moglie, per quattro giorni mi ubriacai. Quando se ne andarono li salutai a denti stretti, ma rimase mia moglie che mi trattava duramente. Mi calmai per un poco e mi tornarono alla mente le parole del medico e degli amici del Gruppo.

Quella sera tornai al Gruppo e mi sedetti, come al solito, vicino a B. Quando tutti ebbero parlato mi rivolsi a B. chiedendo se c'era un posto per me in ospedale. B. andò subito a telefonare e mi disse che giovedì 8 novembre mi ricoveravano. Terminammo subito con la "Preghiera della Serenità" e con tanti auguri ci salutammo. Arrivato a casa diedi subito a mia moglie la lieta notizia. La risposta fu la solita, un freddo "Va bene!". A quel punto pensai che era meglio andassi a letto e che lei poteva dire di me quel che voleva, ma io intendevo guarire. E così mi addormentai. Il giorno dopo la prima cosa che feci fu di avvisare il mio principale della decisione del ricovero. Mi feci coraggio e gli dissi: "Le devo

dire una cosa importante, o adesso o mai più, Severino vuole smettere di bere e vuole ricoverarsi per disintossicarsi!". Lui mi guardò con gli occhi lucidi, quasi volesse piangere e allora dissi: "Sono io che vado al partibolo, non lei, però prometto che quando tornerò sarò un altro Severino!".

Così il 7 novembre 1984 è stato l'ultimo giorno che ho be-

vuto alcool.

Oggi voglio ringraziare la mia famiglia, mia moglie che in questi tre anni ha saputo comprendermi e aiutarmi, perché capisco che non è facile vivere con un alcolista.

Ringrazio tutti gli amici del Gruppo, soprattutto ringrazio il Potere Superiore per avermi dato la forza della speranza.

S. - Friuli Venezia Giulia



*Sono sobrio da 9 mesi, ma ho ancora
un paio di difetti di carattere da sistemare*

lettera alla madre di una figlia alcolista



Carissima mamma, ho ricevuto la tua lettera e la tua cartolina che mi hanno fatto molto piacere. È tornata Maria, che allevia come può la mia depressione. Con lei sono ritornata al gruppo. Faceva un caldo boia. Eravamo circa in cinquanta. Piero compiva un anno di sobrietà. È arrivato con un cabaret di paste fresche: erano almeno sei chili e non esagero.

È stata una serata splendida. Piena di affetto, simpatia, solidarietà. Tutti sudavamo da matti ma eravamo lo stesso felici

e nessuno aveva voglia di andarsene, neanche quando la riunione era finita. Gli amici alcolisti sono sempre fantastici. Sono gli unici su cui, onestamente, mi sento di contare. Anche quando sono sbronzi e ancora soffrono, ma cercano disperatamente di uscirne. Vedevo questa immensa tavolata di gente che scherzava, rideva, si stringeva le mani. E non importa se alcune volte anche tra di noi ci siam fatti del male: è stato subito perdonato.

Tutti quanti sia quando arriviamo che quando ce ne andia-

mo ci diamo un bacio: è come un rituale spontaneo, sincero. E alla fine, la nostra preghiera della Serenità, con le mani unite, tutti in piedi, senza ipocrisia. Anziani, giovani, ricchi, poveri, di destra, di sinistra, credenti e atei: non fa differenza. Ancora una volta, dopo tanto buio, mi sembrava che valesse la pena di vivere. Perché voglio guarire e fortemente desidero che questa tremenda malattia venga capita anche da chi considera ancora uno che beve, un vizioso e lo fugge e non sa o non ce la fa ad aiutarlo, anche per ignoranza e disinformazione o ancora per l'inquietante indifferenza.

Quello che si prova in A.A. è una cosa inspiegabile, se uno non ci passa.

“Daniela è tornata” e sembrava che fosse stata in vacanza talmente era scura di pelle, invece era stata ancora una volta nell’Inferno dell’alcool, sempre con meno voglia di combatterlo, dopo l’ennesima ricaduta.

Io, adesso, non so trovare altri punti di riferimento se non loro: gli amici alcolisti. Perché loro capiscono, non si arrabbiano, non giudicano. Ti accolgo-

no così: con un sorriso. Anche se sei ricaduta, anche se sei bevuta. E io faccio lo stesso con loro, perché sono una di loro. E poi alla fine della riunione, uomini e donne, indistintamente, senza che nessuno impartisca ordini, scopano per terra, svuotano i posacenere, puliscono il tavolone, raccolgono le cartacce, portano giù la spazzatura. A me sembra che solo loro non mi fanno sentire isolata. Che ho solo loro per riavere sempre il coraggio disperato di smettere. Senza togliere niente a voi che alcolisti non siete e avete sempre cercato di aiutarmi. Spero proprio che non mi succedano più cose così penose e dure, che onestamente non mi sono cercata.

La sobrietà serena mi sembra così lontana, nella mia pesante fragilità, così nascosta da una sicurezza che non ho mai avuta. Tranne quando credevo che una buona rivoluzione fosse dietro l’angolo. Ma è passato tanto tempo. È passato remoto e forse non conta proprio più niente quello in cui ho creduto, o forse sì: oggi conta A.A.

Tua Daniela.

D. - Piemonte



...E COMINCIARONO A CHIAMARMI CICCÌ

Ciccì alcolista.

Venerdì sera al gruppo, mentre facevo un intervento, ho avuto un flash, un altro dei miei famosi "Momenti di percezione", in cui ho visto la mia vita passata come se non fosse mia.

Conosco una ragazza (è una donna ormai, ha 37 anni, ma le piace considerarsi ancora giovane, non si arrende agli ...anta!), di nome Onoria, che ha una vita ben strana in confronto a tanta gente di mia conoscenza. È rimasta orfana all'età di dieci anni. A otto anni aveva perso la

mamma, poi suo padre si è risposato e dopo un anno e mezzo è morto anche lui. Tutti e due sono morti in incidenti, stradali e sul lavoro. Dopo varie controversie (la seconda mamma la voleva con lei, alcuni zii la volevano mettere in collegio), l'ha spuntata la nonna materna. Nonostante l'età avanzata, il tribunale l'ha assegnata a lei purché ci fosse qualcuno in casa che si prendesse cura della bambina. Ha vissuto così, con loro, fino ai vent'anni: nonni, zii e... cugine, una delle quali era la clas-

sica gelosa. Mi dice che quando vedeva film come "Incompresso", ci si immedesimava talmente tanto che piangeva come una fontana. D'altra parte, non faceva altro che piangere, là nella sua città! Aveva trovato un'amica con la quale si trovava dopo scuola, ma i week-end li passava con le sue cugine e i loro ragazzi.

A vent'anni si è trasferita a Venezia per frequentare l'università. Aveva visto in questo la possibilità di uscire da una situazione che non riusciva più a reggere, ma non è riuscita a staccarsene emotivamente. Continuava a sognare, la notte, di picchiare sua cugina senza riuscirci. Era piena di complessi di inferiorità, grassa e bruttina, non aveva mai trovato un ragazzo! Soffriva di solitudine. Ogni tanto telefonava a sua zia, per sentirsi meno sola, e finiva col piangere di nuovo, mentre la sua amica di stanza, per telefonare a casa spendeva 300 lire dicendo l'essenziale, lei ne spendeva 1.500 parlando del tempo, se pioveva o c'era il sole, o al massimo, riceveva qualche rimbrotto. Non riusciva a rendersi conto

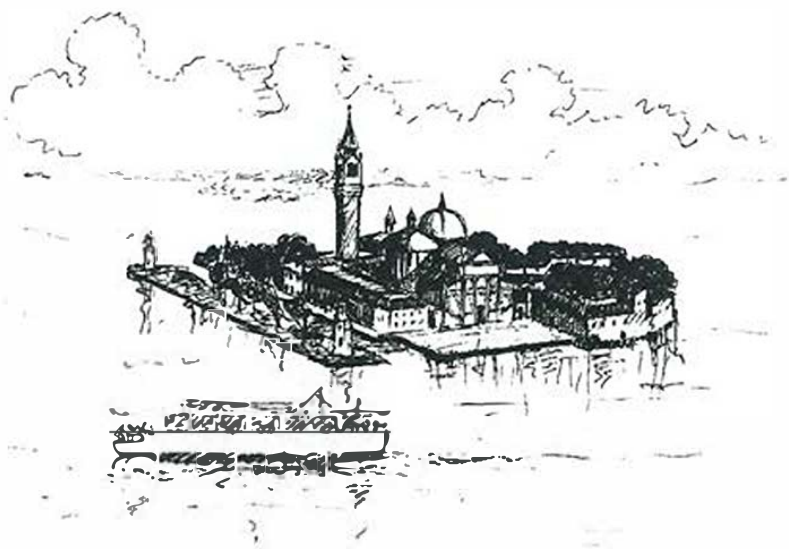
come fosse possibile, pur amandoli, non andare più d'accordo.

Aveva un solo sogno: avere una famiglia per conto proprio e vivere tranquilla! Ma era talmente pessimista che non ci credeva proprio! Senza rendersi conto più di tanto di quello che faceva, ha cominciato a bere in compagnia con gli amici. Ci si trovava bene, rideva, era allegra, per affetto cominciarono a chiamarla Cicci.

Ma la tristezza era sempre dentro.

Poi ha conosciuto un uomo che le ha dato fiducia. Onesto, lavoratore, sincero, anche lui con problemi familiari, ma insieme ce l'avrebbero fatta! Si sono sposati e hanno avuto un bambino. Bello, sano, un ricciolino biondo! Nel frattempo aveva lasciato l'università, aveva rotto con la famiglia, non beveva più molto; beveva solo insieme quando si trovavano con gli amici.

A un certo punto suo figlio si è ammalato. Aveva nove mesi e proprio il giorno della Regata storica ha cominciato a stare poco bene. Mi dice che quando c'è la regata storica non riesce a fare a meno di soffrire ancora. Leu-



cenia! Dopo 13 mesi è morto! E se non bastava ha cominciato a non andare più d'accordo con suo marito.

Ognuno dei due, chiusi nel proprio dolore, non si incontravano più. Lei mi dice che ha anche provato a cercare di fare capire a suo marito che non era isolandosi che avrebbe superato la cosa, ma lui preferiva andare a vogare da solo in laguna per ore, piuttosto che stare con lei. Era il crollo di tutti i suoi sogni. E così lei si è buttata sul lavoro e sul... bere.

Poi, dopo alcune traversie di

alti e bassi, ha avuto la fortuna di essere riassunta, come lavapiatti, in un ristorante dove aveva lavorato per 20 giorni, 10 anni prima. Non era il sogno della sua vita lavare piatti, ma non le interessava molto. Era un bell'ambiente e vi si trovava bene, le piacevano quei "padroni". E sperava di rimettersi tranquilla! Le davano tanta fiducia! L'avevano perfino promossa cameriera! Ma non riusciva a smettere di bere!.

Un giorno il suo datore di lavoro le parla dell'esistenza di un certo gruppo di A.A., ma ...

quanti conflitti!!!.

Dopo alcuni mesi, si è decisa. Del resto, aveva poco da scegliere; o tentare A.A. o perdere il lavoro a cui teneva tanto! A.A. le ha ispirato talmente fiducia che non solo ha smesso di bere, ma si è buttata a capofitto sul programma.

Pian pianino ha cominciato a capire che i suoi zii avevano fatto per lei "il meglio che potevano fare, il meglio che sapevano fare, molto spesso l'unica cosa che sapevano fare": le avevano risparmiato il collegio dandole una casa, l'avevano fatta studiare, e soprattutto, avevano sofferto tanto anche loro, di tutta una situazione della quale non erano colpevoli.

E così, un giorno si decise a scrivere loro una lunga lettera! Dice anche che ha fatto il possibile per rimettere in piedi il suo matrimonio, ma che a un certo punto non ce l'ha più fatta e si è arresa: ha deciso di separarsi!

Il marito l'ha presa molto male, per un certo periodo ha sofferto molto, e lei ha cercato di aiutarlo, ma restando ferma nella sua decisione.

Incominciava a capire il signi-

ficato della frase "Ama e fa' quello che vuoi"!

Adesso il marito vive con una loro ex amica, e lei vive sola, lavorando sempre come cameriera in quel ristorante. Quando le ho chiesto: — Vivi bene sola? — Sì... —. Sì o no? Mi sembra più un *ni*? —.

Vivo bene, a volte mi sorprende anch'io, mi alzo la mattina e sto bene, vado a lavorare e sto bene, vado a letto la sera e sto bene. A volte mi accorgo di pensare a come starò quando andrò in pensione, poi mi viene in mente che devo lavorare ancora altri 22 anni. Chissà cos'altro mi capiterà in questi anni?!. E così, per oggi, mi godo questo periodo meravigliosamente sereno che sto vivendo, non voglio più fare l'errore di quando avevo 20 anni che vivevo commiserandomi del mio passato e sperando in un futuro meraviglioso! L'unica cosa che mi interessa ora, è cercare, nei "limiti delle mie possibilità" di far capire anche agli altri quanto si può vivere meglio.

Sì, sono io quella Onoriana Cicci che ha vissuto così.

C. - Veneto

Se tralasciassi...

Sto svolgendo un servizio in A.A., non ha importanza quale: cerco di svolgerlo con tutta la mia migliore volontà e capacità.

Spesso mi sorprendo nel pensare quale fortuna, combinazione, destino o disegno del mio Potere Superiore abbia avuto, nell'incontrare A.A.. Sí, certo ho fermato la mia malattia (e già questa è una cosa grande), ma non solo: ho scoperto e sto scoprendo tuttora i veri valori dell'uomo.

Prigioniero com'ero del mio malato carattere di alcolista attivo, mi sembra di aver iniziato una nuova vita.

Ho scoperto che i tre Legati di A.A. fanno ormai parte integrante di me stesso, non vi può essere l'uno senza l'altro per la mia vita di oggi.

Se tralasciassi il mio recupe-

ro tutta A.A. non avrebbe senso.

Se tralasciassi l'Unità darei libero sfogo, ancora una volta, al mio orgoglio e alla mia presunzione.

Se tralasciassi il Servizio mi sentirei, ancora una volta, egoista e ingrato.

I tre Legati insieme mi permettono invece, 24 ore alla volta, di convivere bene con la mia malattia di alcolista.

Convivere bene con questa mia malattia è l'unica cosa che non solo posso, ma voglio fare oggi, in piena libertà e responsabilità e che mi permette, forse per la prima volta in vita mia, di sentirmi e accettarmi uomo nel suo profondo significato e con tutti i limiti che da tale consapevolezza derivano.

Serenità...

un alcolista anonimo - Lombardia

Confessioni di un alcolista

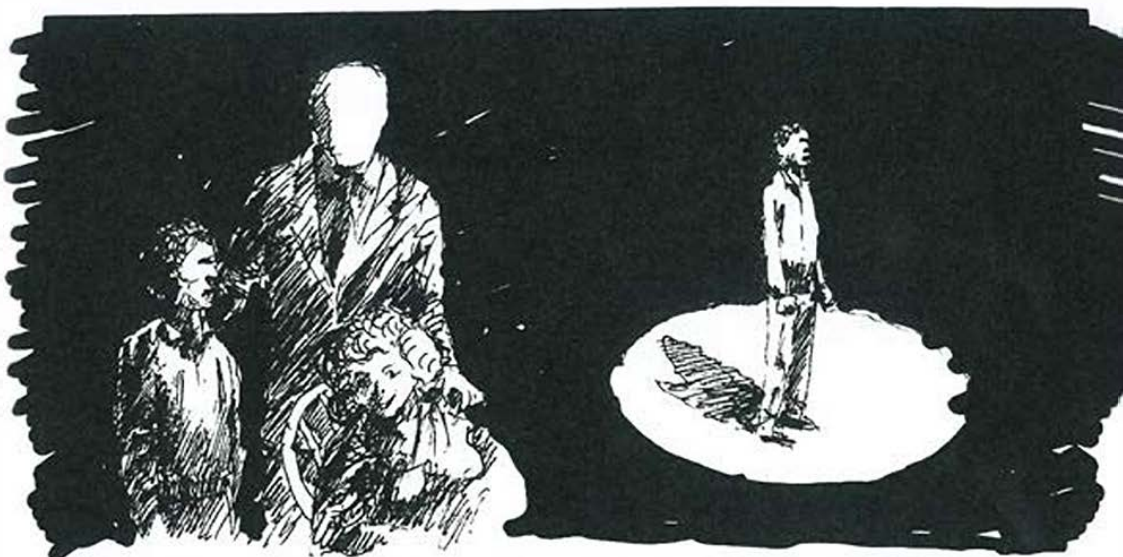
Mi chiamo Bruno e sono un alcolista. Fatto un esame serio sulle cause della mia malattia, posso affermare con sincerità che esse hanno radici profonde, instauratesi fin dai primi anni di vita.

Sono nato nel febbraio del 1940, da una ragazza madre. La mia infanzia è stata tutto meno che un periodo sereno che permettesse l'evolversi di una personalità solida. I primi tre anni di vita li ho trascorsi con la nonna materna e sono stati forse gli anni migliori, fino al 1943 quando la mamma scelse il matrimonio con un uomo da cui attendeva un figlio.

Così ebbi un padre, dei fratelli e delle sorelle e cambiai il co-

gnome. Furono anni molto tristi per me perché pur avendo acquisito la stabilità di una famiglia non fui mai considerato un vero figlio e quindi persi anche le attenzioni e l'amore di mia madre.

Gli anni della scuola materna ed elementare sono stati caratterizzati da insulti, sberleffi, indifferenza sia da parte delle insegnanti che dei compagni. Il più delle volte mi chiamavano, facendo l'appello, con il cognome di mia madre e mi consideravano figlio di N.N., figlio di un peccato e quindi non degno di partecipare a una normale attività scolastica. Ciò ha posto le basi del mio carattere timido e scontroso.



Sono giunto all'età di 15 anni crescendo in quest'atmosfera di derisioni, soprusi e umiliazioni e non avendo nemmeno il conforto di una carezza materna.

Mi ritrovai quindi con un carattere instabile, timido, introverso, a volte un po' orgoglioso e invidioso. Ed ecco il mio primo incontro con dio Bacco. Un bicchiere di vino mi dava la forza e il coraggio di parlare, la mia timidezza scompariva e con lei ogni forma di debolezza.

All'età di 16 anni persi il padre e la mia famiglia si smembrò: alcuni miei fratelli e sorelle furono posti in orfanotrofio, io rimasi a casa con la mamma e la sorellina più piccola e con la responsabilità di un uomo di fa-

miglia. Per affrontare le varie situazioni, i problemi che si venivano a creare, bevevo sempre qualche bicchiere di vino e così "ben carburato e rinfrancato", riuscivo a portare a termine nel migliore modo il compito affidatomi.

A 18 anni arrivò anche per me il periodo delle prime uscite, delle prime serate danzanti e dei primi approcci amorosi. Ho vissuto questo momento della mia vita sempre bevendo sia per poter vincere la mia timidezza, sia per sentirmi uguale agli altri. Affettivamente ebbi parecchie delusioni perché ricercavo sempre nei contatti con l'altro sesso persone più anziane di me. Non ho vissuto il periodo delle travolgenti passioni amorose ma riccr-

cavo nella persona più anziana quell'amore materno che non ho mai posseduto.

Fu questo un periodo sconvolgente anche per altri motivi. Mia madre, dopo due anni di vedovanza, diede alla luce una bimba, figlia di un rapporto irregolare con un uomo che seppe solo abusare di lei.

Vuoi per la situazione creata, per l'indifferenza e l'astio dei parenti, soprattutto del fratello, mia madre non seppe reagire e a due mesi dal parto, in seguito a una emorragia interna, morì.

Ritornai allora a casa della nonna materna e questa fu una scelta felice in quanto mi permise di portare a termine un corso di qualificazione professionale.

Terminato il corso potei impiegarci. Avevo 20 anni e buone prospettive per il futuro, ma vuoi per il mio carattere scontroso, vuoi perché l'alcool aveva posto ben bene le sue basi, incominciarono i problemi. Non osavo parlare, mi chiudevo in me stesso e solo dopo parecchi bicchieri iniziavo dei dialoghi fatti di scontri verbali con i colleghi e scontri con i superiori. Bevevo per poter affrontare il

lavoro e i compagni, continuavo a bere per raggiungere l'oblio che mi consolava delle delusioni ricevute.

Vi furono incidenti stradali, ricoveri ospedalieri e in seguito a una mancanza sul lavoro fui anche trasferito per motivi disciplinari. In seguito a questo, ebbi la possibilità di riesaminare coscientemente la mia realtà. Dovevo ridurre i miei contatti con l'alcool.

Trascorse così un anno durante il quale non smisi di bere ma mi limitai ad alcuni bicchieri a pasto. Fu un periodo sostanzialmente positivo, migliorai notevolmente sia dal punto di vista comportamentale che da quello fisico e conobbi la mia futura sposa.

Mi sposai e la sera del mio matrimonio mi coricai troppo felice, non per la gioia del novello sposo ma per aver riabbracciato dio Bacco. Il mattino seguente la delusione e l'ansietà che lessi negli occhi di mia moglie mi fecero star male. Scusandomi umilmente le confessai che il mio comportamento era dovuto alle troppe libagioni del giorno nuziale. Lei, non cono-

scendomi, con amore mi perdonò e mi concesse la sua fiducia.

Devo aprire una parentesi al riguardo del mio matrimonio: ho sposato una ragazza madre, e io che ho vissuto l'esperienza del figlio naturale ho cercato in ogni modo, pur con difficoltà, di infondere fiducia e serenità alla donna che divideva la mia vita dando alla sua prole quel calore paterno che io non ho mai posseduto. Ebbi due figli, un maschio e una femmina, ma rivedendomi alla loro età, memore delle sofferenze sofferte, ricambiai e concessi, per quello che potevo, il mio amore di padre in eguale misura. Con la nascita dei bimbi e con l'accreciuta responsabilità il mio rapporto con l'alcool peggiorò.

Iniziarono i primi problemi fisici: dolori al fegato, digestioni difficili, tassi di colesterolo e glicemia alterati. Un primo controllo medico, rivelò una situazione alterata, ma non così preoccupante. Al dottore che, mi chiese quanto bevevo risposi che bevevo sì circa l'1/2 litro di vino ai pasti e qualche amaro durante il giorno. Mi consi-

gliò di dimezzare la quantità di alcool e mi diede una dieta. Dopo un periodo di cura, al controllo medico risultò un netto miglioramento del mio stato di salute e mi fu consigliato di continuare la dieta. Promisi di aver cura della mia salute, ma l'alcool è subdolo e dopo un breve periodo ripresi i miei alti e bassi. Bevevo sempre un po' di più, fino alla sbronza completa e poi... astinenza e poi di nuovo.

Cinque anni fa conobbi un alcolista anonimo, sobrio da circa un anno. La nostra conoscenza è dovuta all'amore nascente tra i nostri figli. Una sera mio figlio si recò dalla ragazza ma, dopo aver assistito a una mia esibizione, non era nelle condizioni di spirito più idonee per l'incontro. L'amico A.A. avvertendo la situazione, lo rincuorò, gli parlò della Associazione, lo consigliò di predisporre un nostro incontro e diede alcune cose da leggere.

Mio figlio, promettendo di farci incontrare, mi portò la prima letteratura A.A. pregandomi di leggerla e meditarla. Cosa che io feci, ma, nella mia mente ammalata, considerai tutto





quanto come un buon racconto per ragazzini e non per uomini. Io poi non ero un alcolizzato, non mi riconoscevo in quanto era scritto.

Il mio ragazzo, vedendo che non vi erano reazioni positive da parte mia, mi sollecitò a rileggere, ma vedendomi riluttante cambiò discorso e trasmise l'invito dell'amico alcolista a far incontrare le rispettive famiglie, in una località della Valle d'Aosta. Io ero incerto, ma la ferma volontà di mio figlio e di mia moglie mi fecero capitolare. E così in un caldo giorno di luglio incontrai per la prima volta l'alcolista. Fu un'esperienza molto bella, il tutto si svolse in un clima di affetto e serenità, sotto lo sguardo amorevole dei nostri figli.

Al termine del pranzo, chiesi della grappa per correggere il caffè e incominciai a intavolare una piacevole chiacchierata.

I temi toccati sono stati il lavoro, il tempo libero, la politica e piano piano lui indirizzò la conversazione sul problema dell'alcolismo. Io mi misi sulla difensiva. Egli mi parlò della sua esperienza, delle sue vicissitudi-

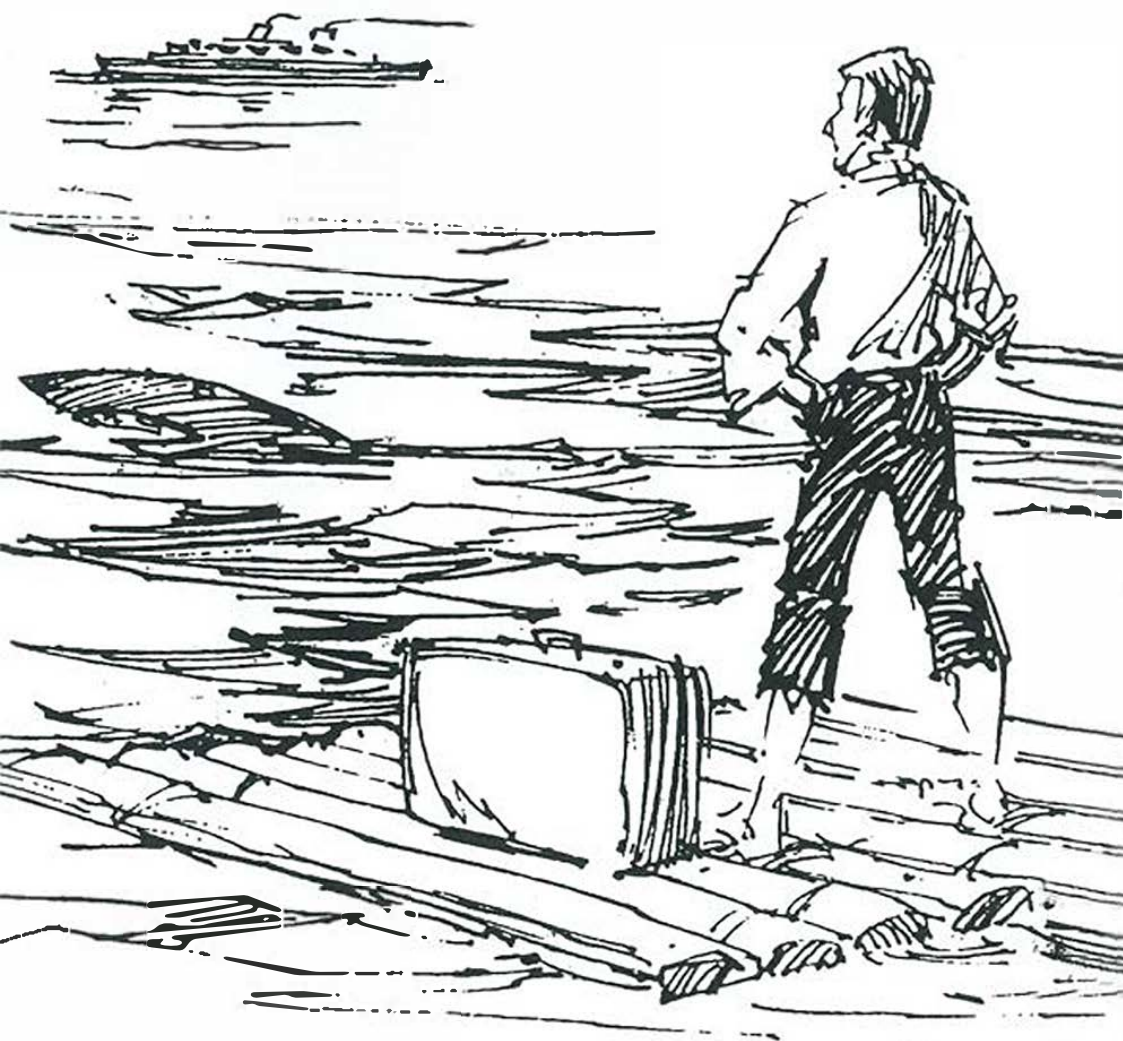
ni, dei sacrifici e delle sofferenze per poter uscire dal baratro. Io ascoltavo e meditavo ma non mi ritenevo ancora un alcolista. A domande precise, pur rivolte con molto tatto, rispondevo che io controllavo il mio bere; sì, a volte esageravo, ma potevo smettere quando volevo. Mi diede un solo consiglio: "Attento Bruno". Promisi di autoregolarmi, ma ciò che più mi colpì fu il sentire, per la prima volta, parlare di malattia e non di vizio, una malattia inguaribile, progressiva e mortale che si può solo tamponare smettendo totalmente di bere. Avrei dovuto riflettere, ma non lo feci. Ero convinto di potermi controllare e quindi di non essere un alcolista. Così continuai la mia vita tra un bicchiere di più e uno di meno ma sempre in un'altalena alcolica.

Il 2 luglio 1986 la mia famiglia fu colpita da un grave lutto: persi nelle acque della Dora Baltea uno zio paterno e mia sorella Elvira, alla quale ero particolarmente legato. Il dramma e il dolore mi portarono a uno stato di prostrazione tale che non riuscivo più a connettere e

annegavo solo nell'alcool la mia
disperazione.

I mesi passavano e io bevevo.

La notte del 1° novembre 1986
ebbi un'emorragia nasale, ero
sul lavoro, vi posi rimedio con



tamponi emostatici e bevvi tanto per rifarmi del sangue perso. Durò fino al 3 novembre, l'emorragia non si fermava e mi ricoverarono al reparto di otorinolaringoiatria dell'ospedale di Aosta. Dopo gli accertamenti del caso, le analisi per appurare le cause del malessere, mi fece visita un medico che si informò sul mio tenore di vita e sul mio rapporto con l'alcool. Risposi sinceramente: "Bevo solo due volte al giorno: con una media variabile di tre-quattro litri di vino".

Il medico, dopo la mia confessione, mi consigliò di smettere totalmente, altrimenti per me vi era un'unica possibilità; la morte.

Durante il mio ricovero ricevetti la visita costante e continua dell'amico alcolista e di altri A.A. Con semplici parole mi fecero capire quale grave e dannosa malattia fosse l'alcolismo e che l'unica possibilità per fermarla era di smettere di bere totalmente, mi parlarono anche del gruppo di Alcolisti Anonimi di Aosta, dove avrei trovato più che amici dei fratelli, pronti a ricovermi, ad aiutarmi e a seguir-

mi nel difficile cammino da intraprendere. Difficile ma positivo. I responsi medici, ma soprattutto il primo contatto con gli amici A.A. mi fecero capire il messaggio, la gravità della mia malattia.

Dimesso dall'ospedale, dopo circa una settimana feci il mio primo ingresso nel Gruppo e ne ricevetti il battesimo con l'aiuto e il conforto del mio padrino: era il 15 dicembre 1986.

Da allora sono trascorsi 18 mesi di sacrifici ma ogni giorno che passava sentivo in me qualcosa di nuovo che nasceva, come se rinascessi a nuova vita, conquistando fiducia in me stesso.

Ripensando alla prima sera, a quel primo lunedì in A.A. mi sembra di vivere in un sogno, un sogno quasi impossibile da realizzare eppure si è realizzato, è occorso poco perché ciò avvenisse, tre semplici cose: "Convinzione — Volontà — Fede" tre semplicissime cose imparate seguendo il programma A.A.

Grazie A.A., grazie amici, grazie a tutti voi amici e fratelli alcolisti.

B. - Valle d'Aosta

SONO UNA SUORA



Sono una Suora e lavoravo in una casa per Esercizi Spirituali. Mi deprimevo per niente. Ogni volta che ero in pena prendevo un bicchiere di vino, perché dovevo servire dei Sacerdoti e volevo a tutti i costi apparire serena. Infatti non mi sentivo di presentarmi triste. Avevo sempre il cuore in lacrime, appunto perché non sapevo affrontare le difficoltà.

Non le affrontavo mai. Non

le sapevo affrontare così si accumulavano e diventavano poi come montagne dentro di me. E in tal modo i bicchieri di vino aumentavano e arrossivo dentro e fuori. Allora mi vergognavo e smettevo per un giorno, ma l'indomani ricominciavo allo stesso modo. Era facile per me trovare il vino perché il mio lavoro si aggirava tra la cucina e il refettorio in modo che trovavo sempre il vino sulla tavola e di

tavole ce ne erano tante! i refettori erano quattro per oltre cento persone. Le bottiglie di vino a volte erano incominciate, quindi anche se mancava qualche bicchiere non si vedeva, nessuno mi poteva vedere. E quando se ne accorgevano mi dicevano: "sai che ti fa male il vin? Prendi il mal di fegato ed è molto brutto, sai?".

Ma a me sembrava che il vino non mi faceva male. Così sono andata avanti per tre anni.

Cambiai lavoro per vedere di trovare un pò di serenità.

Lavoravo in un ospedale come ausiliaria. Ma le difficoltà

cominciarono pressa poco come prima. Anzi in questa nuova situazione ho continuato a bere e più di prima. Era diventato per me un rimedio. Anche se lavorando come ausiliaria mi era proibito bere sul lavoro, lo facevo di nascosto. Nascondevo bottiglie da per tutto anche se vergognandomene. Mi resi conto che non potevo più farne a meno.

Dopo un pò mi sono decisa a venire nel Gruppo che mi insegna tanto ad affrontare le difficoltà. Oggi è per la prima volta che le affronto con coraggio. Ringrazio tanto il Gruppo.

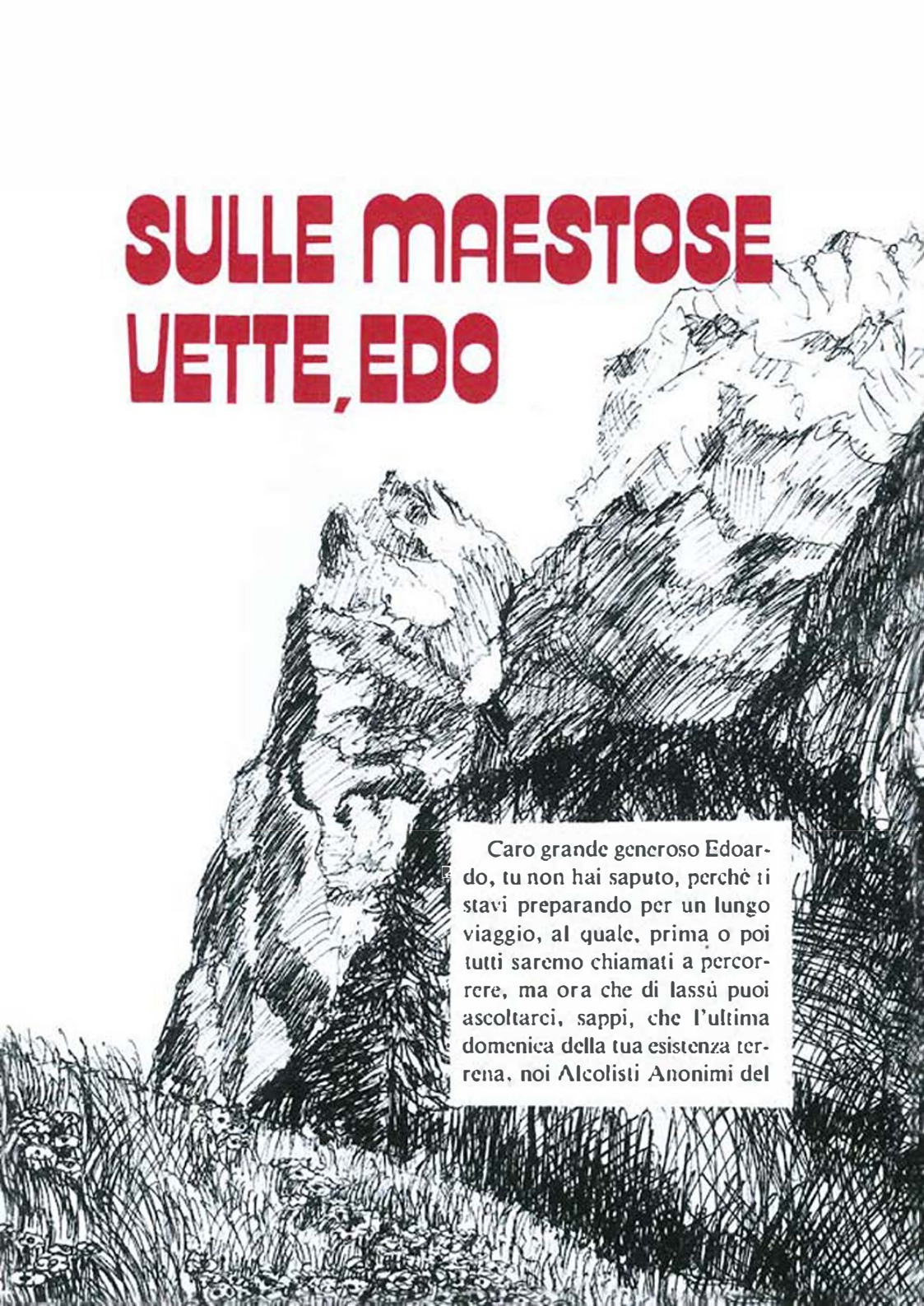
T. - Lazio

Verso la Maturità

Molti dei membri più anziani, che hanno sottoposto il nostro "cura-sbornia" A.A. a severe ma riuscite prove, scoprono tuttora che spesso mancano di sobrietà emotiva. Per ottenere questa, dobbiamo sviluppare maturità autentica ed equilibrio (vale a dire, umiltà) nei nostri rapporti con noi stessi, con i nostri compagni, e con Dio.

Da "Come la vede Bill"

SULLE MAESTOSE VETTE, EDO



Caro grande generoso Edoardo, tu non hai saputo, perché ti stavi preparando per un lungo viaggio, al quale, prima o poi tutti saremo chiamati a percorrere, ma ora che di lassù puoi ascoltarci, sappi, che l'ultima domenica della tua esistenza terrena, noi Alcolisti Anonimi del

distretto, l'abbiamo trascorsa su quelle montagne, dove un giorno, non tanto lontano c'eri anche tu, e con tanto vigore, tanto entusiasmo, ci esortavi a stare assieme, a rispettare e amare se stessi, il prossimo, la natura, la famiglia, e assieme abbiamo sperato in un miracolo fino all'ultimo. Fra quelle cime maestose, fra quei silenzi abbiamo rievocato il nostro passato, abbiamo fatto anche qualche progetto sul nostro futuro, così senza grandi pretese, ci siamo prefissi un programma, sempre nel rispetto delle nostre possibilità, e ancora nel rispetto delle nostre 12 tradizioni. Se il Gruppo vive, se il Gruppo è unito, se nel Gruppo c'è un clima di rispetto, io Corrado alcolista, vivo, non solo vivo, ma sono tranquillo, sereno e imparo a rispettare. Così quella domenica ricca di emozioni ci siamo ripromessi di ritrovarci ancora in pellegrinaggio a Barbara prima, Assisi poi, abbiamo trascorso una giornata intensa. Ho ancora la visione di quelle catene montuose, quei silenzi, che ci portano a riflettere sul mistero della natura nell'ora dedicata ad

A.A.. Ricordo le parole che disse un nostro caro amico di fronte a questa immensità: io mi sento infinitamente umile, e così mentre il mattino abbiamo pregato, verso sera al ritorno abbiamo intonato i nostri canti anche se fra i più anziani di gruppo c'era un velo di tristezza; abbiamo capito che non possiamo fermarci per molto tempo, per la semplice ragione che le grandi emozioni possono portarci al bicchiere, secondo motivo perché A.A. è vita, è azione.

Oggi lunedì 25 luglio, noi tutti di A.A. siamo chiamati a vivere ancora una volta una giornata particolarmente triste, a cercare di capire il perché noi viviamo, e di capire anche il mistero della morte; quando ho appreso che il nostro caro Edo ci ha lasciati per sempre mi sono sentito tremare, perché oltre alla malattia in comune abbiamo conosciuto A.A. esattamente lo stesso giorno, quindi abbiamo vissuto assieme le incertezze, le speranze; abbiamo scaricato su A.A., assieme il fardello delle nostre sconfitte. Poi la risalita, grazie a Edo, mi è parsa leggera. Tante ore di vera

felicità abbiamo trascorse assieme ad amici, familiari, in gruppo e anche fuori, a consumare una pizza per noi era un modo per chiudere la settimana in bellezza. Anche ora che non sei più fra noi, come mi sembrano lontani quei momenti, un nodo mi prende la gola, vorrei gridare Signore non è possibile noi tutti abbiamo bisogno della sua parola, del suo consiglio, i suoi cari hanno tanto bisogno di lui. Per un attimo, ripeto è stato un attimo ho messo in dubbio un po' tutto e tutti, poi mi sono ripreso, ho rivisto A.A. nel suo insieme, A.A. che è vita, ho rivisto Edoardo, nonostante il male terribile, con quanta dignità ha condotto le sue battaglie. Fintanto che il Signore gli ha dato la forza di stare in piedi, era presente con la sua figura carismatica, in ogni riunione, noi tutti di A.A. cercavamo, ascoltavamo la sua parola e i suoi consigli che acquisivano maggior valore perché suggeriti da una persona provata dalla sofferenza, provata dal destino. Edoardo è stata una persona brillante, intelligente, tutto l'arco della sua esistenza personaggi che vanno

per la maggiore qui nel nostro Friuli, come grandi industriali, ecc. ecc.. Lo volevano alle grandi partite di caccia, alle loro riunioni, alle loro feste. Ma le pagine più significative il nostro Edo le ha vissute in A.A. assimilando, sia nel comportamento che nel pensiero, quelle che erano le aspirazioni dei nostri grandi pionieri, dei fondatori di A.A. Infatti il nostro Edo, portava il messaggio nei salotti bene della nostra regione, e lo portava ai più umili ed emarginati e dividendo con loro una fetta di dolce, un caffè fra le pareti di casa Sua. Sentiremo la Tua mancanza, sono certo, ma nei momenti difficili ricorderemo ciò che ci hai insegnato, e se un giorno avremo la fortuna di ritrovarci ancora su quei monti cercheremo il volto del Tuo grande amico affinché ti porga tutta la nostra riconoscenza, i nostri pensieri, le nostre preghiere.

C. - Friuli Venezia Giulia



INSIEME

a Venticinquemila lire

L'abbonamento per il 1989 costerà 25 mila lire per due motivi: i costi di produzione (carta, tipografia, ecc.) sono aumentati e noi per gli ultimi tre anni abbiamo mantenuto stabile l'abbonamento a venti mila lire, ma, soprattutto, la nuova forma di spedizione della rivista. Fin'ora l'ha curata il nostro Bruno con un sacrificio personale non più sostenibile: gliene siamo tutti molto grati. Dal prossimo numero sarà il tipografo a curare direttamente la spedizione (singoli numeri cellofanati, come le altre riviste spedite in abbonamento). E così i noti inconvenienti del passato dovrebbero essere solo un ricordo. Questo nuovo metodo consentirà una distribuzione più rapida ed efficiente sia ai Gruppi che ai singoli. Questi i motivi per cui vi chiediamo il piccolo sacrificio di cinquemila lire in più per ricevere e portare a casa la riunione stampata: "Insieme", la nostra rivista.

Lo strumento magico che ci fa questi impagabili doni costa circa 3 mila cinquecento lire. Sette strumenti, e cioè sette numeri di "Insieme": 25 mila lire. Cosa compriamo oggi con 3 mila cinquecento lire?

Abbonatevi, regalate abbonamenti ai medici. E che ogni nuovo arrivato in ogni Gruppo d'Italia si porti a casa, oltre alle 12 domande, un numero della nostra rivista.

Se ti sei abbonato a
«**INSIEME**»



avrà sempre
TANTI ASSI nella mano!

Insieme è per noi tutti uno strumento prezioso:

- ♠ Per fare nostra "la forza, esperienza, speranza" degli alcolisti di tutta Italia.
- ♦ Per approfondire i grandi temi e principi del Programma.
- ♣ Per rafforzare, quindi, la nostra sobrietà.
- ♥ Per portare il messaggio e far conoscere A.A.
- ☆ Per avere sempre a portata di mano una Riunione di Gruppo.

SE DA SOLA NON CE LA FAI

L'anno passato, dopo una solenne sbronza, mi decisi finalmente a chiedere aiuto ai miei genitori anche se pensavo che non avrei mai risolto il mio problema alcolico. Senza farmi domande o rimproveri, ma con tanto amore e comprensione, chiamarono un medico che arrivò immediatamente nonostante fosse sabato pomeriggio e fosse fuori turno. Senza alcuna visita e alcuna prescrizione di medicinali, questo medico disse una cosa sola: "Qui ci vuole Alcolisti Anonimi".

Io non sapevo che cosa fosse A.A., ma accettai di avere un colloquio con un membro di questa Associazione tanta era la mia disperazione e il desiderio di uscire da quel pozzo senza fondo in cui mi ero cacciata.

Non appena incontrai questa persona, mi sentii subito travolta da una fiducia indescrivibile: mi rendevo conto che non era cambiato nulla, ma qualcosa mi stava accadendo.

Il giorno dopo fui accompa-

gnata, per la prima volta, a un Gruppo A.A., e li incontrai gente serena, tranquilla che mi accolse con grande amore e tanta comprensione e fui felice di farmi coinvolgere e quasi annientare dalla loro attenzione e disponibilità. Il calore umano che sentii all'interno del Gruppo mi fece capire che finalmente non ero più sola. Avevamo tutti lo stesso problema! Viene raccontato in mille modi diversi, ma è sempre la stessa lotta, lo stesso dolore e le stesse emozioni e reazioni.

Iniziai così le mie prime 24 ore. Fu una terapia indolore, ma efficace perché vicino a me trovai i miei genitori, il mio uomo, i nuovi preziosi Amici A.A. e, soprattutto, il mio meraviglioso Potere Superiore.

Ho intrapreso questo lungo cammino verso la Sobrietà e la Serenità tenendomi saldamente per mano ai miei fratelli A.A. sapendo benissimo che senza di loro non potrei farcela.

A. - Toscana



L'ANNAFFIATOIO

Caro amico "fuggiasco", dormi come un bambino e sei bello. Ho solo dovuto tirar via il mio braccio dal tuo, cercando di non svegliarti. Ma era tutto anchilosato. Russi anche. Ma questo non ha importanza, credimi. Ecco, anche per questo ti sono amica. Perché non ti ho svegliato. Pur avendo bisogno di te, di parlarti ancora. Fuori c'è il temporale. Il mio nervo trigemino mi fa impazzire. Sono le tre del mattino. Vedi, caro amico, è anche questo, tutto questo essere amici-alcolisti. La solidarietà reale, non a tavolino. Il non vergognarsi, se purtroppo si ricade. Il non dover essere. Ma essere, semplicemente. Avere dei punti di riferimento su cui contare. Mi accorgo che scrivo moltissimo. Ma tu mi conosci, ed è

questo che mi importa. Chi conosce capisce e viceversa. Di "figuracce" ne abbiamo fatte tutti. Indistintamente. Segretari e non. Grandi capi e piccoli uomini. E poi noi siamo tutti uguali, tutti servitori. Tu lo sai bene, quindi non devi mai chiedere scusa. Almeno e soprattutto a un aleolista, un'alcolista come me. Perché noi sappiamo capire, possiamo capire.

Adesso tra poco verrà l'alba. Quante ne ho viste! Una diversa dall'altra. E tutte belle. Quando sarò costretta a svegliarti, te ne andrai, dopo questa sbronza micidiale e chissà quando ti rivedrò. Mi piacerebbe camminare con te, andare in bicicletta. Avrei voglia di viverti da sobrio. Perché un rapporto, di qualsiasi genere sia, va coltivato. Bis-

gna avere l'annaffiatoio. E tu sai, noi sappiamo da tempo dove trovarlo. In A.A. Anzi ce ne sono tanti. E quante volte gli amici alcolisti ce li hanno imprestati. I nostri, troppe volte, con le nostre ricadute, li perdiamo o non li troviamo più, non ci ricordiamo dove li abbiamo nascosti, forse perché erano pieni di vino. Ma noi li dobbiamo ritrovare, svuotarli di quell'alcool maledetto, riempirli d'amore, d'amicizia, di solidarietà, e questo lo potremo fare soltanto raggiungendo la sobrietà serena, ventiquattrore su ventiquattro

fino ad arrivare a spegnere la nostra prima candelina. Così potremo anche noi prestare il nostro annaffiatoio agli altri che ancora soffrono.

Non disperare amico mio, domani è un altro giorno. E quando ti sveglierò, io che adesso sono sobria anche se da poche ventiquattrore, vedremo l'alba insieme, bevendoci un buon caffè e stringendoci la mano forte, come abbiamo fatto sempre, recitando la Preghiera della Serenità. Buon sonno amico mio e buon risveglio. Io ti sarò vicina.

D. - Piemonte



Non bere e vai alle riunioni

UNO SPONSOR NON ALCOLISTA

Ci sono persone in terra che sembrano essere state mandate tra noi per dimostrare che gli uomini sono buoni e che se ben guidati possono trasformarsi in esseri segnati solo dal desiderio di vedere la felicità sul viso dei propri fratelli.

Mi chiamo Paride e sono un alcolista, da tempo sobrio e sereno e la persona che ho indicato nel prologo è un prete; si chiama Don Erminio, Parroco della Chiesa che ospita il mio Gruppo.

Tra tanti amici alcolisti, lui pur non essendolo, è certamente la guida, la parola, il pensiero di molti di noi.

Penso che Gesù abbia delegato molti uomini a rappresentarlo in terra, dotando queste persone di tanto amore, serenità; che ogni parola si trasforma in una forza che ha del soprannaturale; certamente Don Erminio è uno di loro.

La mia crescita spirituale è andata aumentando con la meditazione, la lettura, l'esempio dei nostri amici alcolisti e anche con le parole di quest'uomo che sa rendere sereno anche un temporale.

Sono certo che molti amici di A.A. sono tra di noi e forse spesso, per orgoglio, li ignoriamo, non li prendiamo in considerazione perché non sono alcolisti come noi; non vediamo in questo rifiuto l'atto di superbia che in quel momento guida il nostro pensiero. Ecco perché è necessario cercare tra le persone che frequentiamo, quelle che ci possono insegnare la bontà, la saggezza, il modo migliore di riflettere, pensare, meditare e agire per portare un messaggio di speranza in un mondo che visto con gli occhi della sobrietà e della spiritualità è ancora meraviglioso.

P. - Lombardia



PER ASSURDO FELICE DI ESSERLO

Premetto subito che non intendo raccontare la mia esperienza perché troppo lunga, troppo simile a tutte le altre e anche perché non ricordo molto bene né l'inizio, né le varie fasi e nemmeno molti particolari: so solo che stavo male, tanto, tanto male.

Voglio invece raccontare di me da quel 9 aprile 1987, quando varcai la soglia di A.A.

Avevo capito che non potevo più continuare a bere: stavo troppo male, mi stavo rovinando e da sola non ce l'avrei mai fatta. Ci avevo già provato, ma

i miei tentativi non erano durati più di tre mesi. Avevo cercato invano, e disperatamente, aiuto nell'ambito familiare senza esito concreto, solo tante promesse vaghe e un continuo rimandare e tergiversare.

Avevo sentito parlare di A.A. per radio. Telefonai a Roma, ebbi l'indirizzo del Gruppo più vicino. Ho esitato un po' ad andarci e per la solita stupida vergogna, e per l'ineredità che potessi essere realmente un'alcolista. Ma il mio modo di bere degli ultimi tempi me ne dette la conferma.

Poi avvenne il miracolo e non penso di esagerare definendolo miracolo, perché io in A.A. ho trovato degli amici sinceri e leali dopo tanti anni di vane ricerche. E questi amici mi hanno fatto capire che il mio bere non era tanto il "classico vizio", ma — malattia a parte — era uno dei sintomi esteriori di un male interno profondo e sconosciuto. Dovevo darmi da fare per vedere dove si annidava.

Piano piano, con tanta pazienza — non solo mia ma di tutto il Gruppo — sono riuscita a scoprire molto di questo male, anche se, senz'altro, non tutto ancora. Conosciuta la causa, occorreva trovarne il rimedio.

E qui si è verificato quello che io chiamo "miracolo": mi è stato insegnato che dovevo imparare a vivere in modo totalmente diverso da prima, ripartendo da zero, perché, non potendo pretendere di cambiare il mondo esterno, ero io che dovevo cambiare per adattarmi.

Così, da un anno a questa parte, tento di imparare a vivere; mi sembra di aver fatta tanta strada anche se so benissimo che molta ancora ne dovrò fa-

re, se mai questa mia strada avrà un fine.

Ogni tanto vacillo, ho dubbi, scoraggiamenti, ma so che nel Gruppo ho tanti amici su cui poter contare. So che nessuno mi negherà mai un consiglio, una buona parola e, se necessario, anche una critica. Questo mi dà sicurezza e tranquillità e a questo punto arrivo persino a pensare, per assurdo, di essere felice di essere un'alcolista perché solo così ho avuto la fortuna di imparare queste bellissime cose. E ne ho la conferma quando vedo intorno a me molte persone "che soffrono, sempre insoddisfatti, e si comportano in maniera assurda. Io li chiamo "gli alcolisti non bevitori", che rispetto ai bevitori non hanno avuto la fortuna di conoscere A.A.

Non mi dilungo oltre: voglio ringraziare di cuore tutti voi e, pur essendo molto felice di questo traguardo raggiunto, voglio considerarlo solo un piccolo passo verso un più lungo avvenire.

Quindi questo anniversario rappresenta per me solo il rinnovo di un grande impegno mio e di tutti noi insieme.

F. - Umbria



La convalescenza emotiva



utili riflessioni in clima natalizio

Questa sera, dopo una domenica allegra e rumorosa, la mia casa è finalmente tranquilla e avvolta in un riposante silenzio.

Mi distendo in poltrona, chiudo gli occhi e mi concedo il lusso di qualche momento di meditazione.

Come sarebbe bello poterlo fare più spesso! Io ci provo qua-

si ogni giorno, ma non sempre i risultati sono apprezzabili: l'ansia, la stanchezza, le preoccupazioni per il domani, le interferenze esterne e tutte le diavolerie che rendono stressante l'esistenza fanno sì che i tentativi di meditazione, anziché in una lucida presa di coscienza, si risolvano in un ripiegamento in

teriore frettoloso e nevrotico.

Questa sera, invece, mi sento ben disposto. A occhi chiusi, nella quiete della mia casa, lascio che la mente si concentri sugli avvenimenti della giornata, e poi, facendo un cammino a ritroso, recuperi immagini e sensazioni del passato, pensieri e fantasie giovanili un tempo palpitanti, oggi confusi nel crepuscolo di un entusiasmo perduto, accantonati, forse troppo frettolosamente, vittime di una realtà che non è stata al passo con i sogni e con le illusioni.

Vecchie immagini sbiadite ricomergono dall'oblio, riacquistano chiarezza e vivacità, sembrano rimproverarmi per essere state messe in disparte, mentre hanno avuto tanta importanza nel far sì che io diventassi, nel bene e nel male, quello che sono.

Rivedo e rivivo attimi di gioia e di dolore, di turbamento e di letizia; li analizzo con calma, senza malanimo, e finalmente capisco che nulla di tutto questo è stato inutile o banale.

Sensazioni e ricordi mi appaiono, adesso, sotto una luce vivida ma non abbagliante, non più distorti dalla lente defor-

mante dell'impulsività.

Ogni sentimento si pone sotto il quieto dominio della mente; non importa se, in un passato più o meno recente, ha provocato esaltazione o avvillimento. Adesso, piccola tessera del grande mosaico della vita, ogni sentimento se ne sta lì davanti a me, pronto a essere analizzato e collocato al proprio posto.

Ovunque sembra regnare un grande ordine: l'abisso che separava passato e presente si colma, senza sforzo, senza frizioni, senza dissonanze. Le tessere del mosaico combaciano con facilità, mi permettono di intravedere il grande disegno finale; tutto, nella sua interezza. Per un attimo mi sento padrone del presente, ma soprattutto mi sembra di essere proiettato nel futuro: un futuro che mi è stato svelato, in cui paura e angoscia non la fanno da padrone, un futuro fatto di sicurezza e di pace.

Ma come ogni bella favola, anche questa dura troppo poco.

Ben presto qualcosa rompe l'incantesimo e la mente ridiscende sulla terra, torna a prendere dolorosamente possesso del mio corpo.

I tentacoli delle emozioni scompongono il mosaico.

Riapro gli occhi e sono colto da un attimo di smarrimento. Il disegno è scomparso; i sentimenti, così limpidi e puri fino a un attimo fa, si sono nuovamente confusi, intorbidati, dispersi nel mare dei dubbi e dei perché.

Il futuro si è dissolto, lasciando il passo a un presente non sempre sereno.

E pensare che, in quel breve momento, ero riuscito a realizzare un mio piccolo miracolo emotivo! La mente si sganciava dal corpo e, attraverso la meditazione, si spingeva a analizzare il significato e l'essenza della vita stessa.

In quegli attimi di felicità quasi estatica, tutto era grande e piccolo a un tempo. Persino il mio alcolismo non sembrava contare più nulla, non essere mai esistito. E come poteva essere diversamente? La serenità e la pace dello spirito non si addicono a una situazione patologica, a una malattia.

Sono conscio che se riuscissi a prolungare, o a ricercare più spesso, questa situazione di benessere, ne saprei molto di più

su me stesso: le imperfezioni del corpo e della mente potrebbero essere sanate, o per lo meno alleviate ed essere tollerabili.

Ma intanto lo stato di grazia è svanito e io, ancora una volta, sono ripiombato nel caos, sono di nuovo preda di emozioni violente e fuorvianti.

Eppure non voglio e non posso permettere che degli attimi così intensi, così lucidi e importanti, si dissolvano nel nulla, che non contino almeno un poco, che non mi siano di ausilio sulla via della sobrietà.

Penso di avere vissuto, anche se per breve tempo, un'esperienza di 11° Passo. Per averne conferma, prendo il libretto dei Passi e delle Tradizioni e comincio a leggere. Mi soffermo laddove si parla "... della spiegazione delle disgrazie, delle malattie...": questo punto mi induce alla riflessione, perché se è vero che non so darmene una motivazione in chiave divina, è altresì vero che, meditando, mi sono abbandonato a un Qualcosa di misterioso e di immenso, a un Potere che mi ha fatto sentire libero dalle passioni, meravigliosamente al di sopra delle

disgrazie, delle malattie, delle ingiustizie. Per un momento tali brutture non sono esistite né mi sono chiesto “se” o “perché” esistessero: erano cose troppo lontane, piccole, meschine. Vedevo la luce e non potevo concepire le tenebre, farmi cruccio per la loro presenza.

Vado avanti nella lettura dell'11° Passo e trovo delle espressioni che si addicono allo stato d'animo di stasera: “Equilibrio emotivo... Serenità...”. Non voglio tralasciare nulla, non posso permettermi di dimenticare qualcosa della mia esperienza spirituale: prenderò un foglio e annoterò tutto quello che riuscirò a ricordare. In cima al foglio metterò una intestazione: “Il benessere spirituale”.

Mi piace. Tuttavia, spinto da un'innata pignoleria e con l'aiuto di un buon vocabolario, scopro che il termine “benessere” indica uno “Stato di soddisfazione interiore generato dal giusto equilibrio di fattori psicofisici”. Resto perplesso, perché mi rendo conto che un tale stato di equilibrio, in me, si manifesta a sprazzi, sporadicamente,

non ancora in modo stabile e sufficientemente duraturo.

Da quando ho smesso di bere, vi è stato un recupero fisico notevole e sorprendentemente rapido; altrettanto non può dirsi del recupero psico-emotivo. Ci sono stati dei confortanti miglioramenti, ma ancora molto resta da fare, soprattutto sul piano della qualità e della continuità del benessere spirituale.

Se cerco di essere sincero con me stesso, se faccio “un passo indietro” (dall'11° al 10°, tanto per dirla alla maniera A.A.), mi ritrovo con un'inventario di difetti ancora troppo lungo.

Mentre il fisico è guarito presto e bene, la psiche è ancora molto incostante, incerta, troppo legata alle emozioni, ai dubbi, alle ansie. Il risultato è che, emotivamente, ho appena iniziato la mia convalescenza.

Per una volta, il mio perfezionismo di alcolista mi è stato utile a non alzare troppo la cresta: cancello il titolo sul foglio di appunti e lo sostituisco con “La convalescenza emotiva”.

È meno impegnativo e mi fa sentire più tranquillo.

Anonimo - Lombardia

TEMI SU CUI RIFLETTERE

La tolleranza: il dott. Bob (art. a pag. 3) cofondatore di A.A., ci ricorda l'importanza di questa virtù che tutti, ma specialmente noi alcolisti, dovremmo coltivare. La tolleranza, ci dice, "promuove un'apertura mentale ...". E chi più di noi ne ha bisogno per guardare a noi stessi e al mondo che ci circonda in modo nuovo? Per cercare di vedere le cose come il nostro Programma ci insegna?

Chiedi la forza: questa frase suggerita dall'Amico N. a conclusione e commento della sua prima impressione sul 2° passo (art. a pag. 7), in sole tre parole ci apre la strada al 3° passo. "Chiedi la forza", infatti, significa affidati, non chiedere ciò che vorresti ma solo chiedi di essere capace di fare, di cercare di fare, la volontà di Dio.

Sono una Suora: con queste parole l'amica (forse sarebbe meglio dire la sorella), che ci racconta la sua storia a pag. 29, ci rammenta come tutti siamo uguali nei confronti dell'alcool. L'alcolismo, non l'attica veramente democratica, attacca tutti: principi e umani comuni, servi del Signore e miscredenti, ricchi e poveri. E tutti possiamo sconfiggerlo allo stesso modo: un po' d'umiltà e tanta fede. Fede in Dio sì, ma anche solo in A.A., nel gruppo, negli Amici che prima di noi hanno percorso la stessa strada.

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.

**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 Natale tempo di riflessione e di programmi, di P. - Lombardia
- 3 Coltivando la tolleranza, Dr. Bob
- 5 Il fondo d'oro del bicchiere, di F. - Veneto
- 7 2° Passo a Londra, di N. - Lazio
- 9 Controlla le tue tradizioni: 11ª Tradizione, da Grapevine
- 10 Una storia, di S. - Friuli V. Giulia
- 13 Lettera alla madre di una figlia alcolista, di D. - Piemonte
- 15 ... E cominciarono a chiamarmi Cicci, di C. - Veneto
- 19 Se tralasciassi ..., un alcolista anonimo - Lombardia
- 20 Confessioni di un alcolista, di B. - Valle d'Aosta
- 30 Sono una suora, di T. - Lazio
- 32 Su maestose vette, Edo, di C. - Friuli V. Giulia
- 36 Se da sola non ce la fai, di A. - Toscana
- 37 L'annaffiatoio, di D. - Piemonte
- 39 Uno sponsor non alcolista, di P. - Lombardia
- 40 Per assurdo felice di esserlo, di F. - Umbria
- 42 La convalescenza emotiva, Anonimo - Lombardia
- 46 Temi su cui riflettere