

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1989



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

SONO SOBRIA?

“Sono un alcolista”. È da parecchio tempo che questa frase la sento dire e la dico; spesso mi procura stupore, ancora più spesso mi ha datò e mi dà occasione di pensare, di riflettere su. Viene usata, la uso per quanto in realtà significa? Oppure oltre l'uso vi è anche l'abuso?

Cosa vuol dire “Sono un'alcolista”?

Sono proprio sicura d'adoperare queste parole esclusivamente per quanto esse valgono oppure, un'altra volta ancora,

imbroglio, rigiro, maneggio la realtà per giustificare o magari solo per addolcire qualcosa d'altro? Altre scuse? Altre razionalizzazioni?

Quando non mantengo i miei impegni, sono un'alcolista? *No!* Sono un'irresponsabile *non* un'alcolista.

Quando dico una cosa e ne faccio un'altra, sono un'imbrogliona *non* un'alcolista.

Quando non parlo in faccia ma sparlo alle spalle, sono un'ipocrita e/o vile, *non* un'alcolista.

Quando mento sono una bugiarda, *non* un'alcolista.

Quando critico e/o denigro altri perché sono o fanno qualcosa meglio di me sono un'invidiosa, *non* un'alcolista.

Quando ripago il bene con il male sono un'ingrata, *non* un'alcolista.

Vero è che quand'ero in piena attività alcolica ero e facevo proprio così e anche molto di più e di peggio, ma oggi?, posso dirmi "*sobria*" se i miei atteggiamenti sono gli stessi di prima??

Quando ho paura di guardare più da vicino me stessa, i miei pensieri, le mie azioni quando ho paura di chiamare le cose con il loro giusto nome e allora minimizzo, giustifico, incolpo altri e così mi persuado di non aver "troppo torto" e mi assolvo perché "Sono così, sono un'alcolista", oppure sono solamente paurosa, vile, poco onesta, con scarsa dignità? Io sono recuperata oppure no? Sono sobria oppure no?

"Sono un'alcolista secondo me, significa solo ed esclusivamente questo: "Se bevo scelgo la morte, se non bevo vivrò".

Tutto qui, nient'altro ha a che fare con questo *ma...* ma se ho veramente scelto di vivere e non solo di sopravvivere, se ho veramente scelto di essere un'alcolista anonima e non un ex spugna, non un'ubriacona a secco, se ho veramente scelto tutto questo... Ecco, questa scelta e il mantenere la scelta fatta, questo mi rende responsabile di me stessa e non mi potrò e non mi vorrò più né giustificare, né nascondere dietro a nulla, non l'alcool, non il destino, non gli altri, non i miei genitori, non la mia infanzia, non la circostanza, e anche se tutto ciò può incidere e lo fa a volte pesantemente: "Io sono responsabile = lo rispondo di me". Non scaricherò più su niente e nessuno quelle che sono le mie responsabilità. Io rispondo delle mie parole e dei miei atti.

Se veramente ho scelto di vivere, allora scelgo anche di crescere nonostante me stessa, anche se una parte di me tende ancora a "scegliere la via più facile", il non far nulla per migliorare, perché crescere è difficile, perché costa fatica; ma se ho scelto di vivere, ho scelto tutto

questo, non solo il facile e il piacevole, anche l'onere con tutto il peso che comporta. Ho scelto di crescere perché tutto ciò che si ferma è pietrificato, è morto. Tutto il programma di A.A. è vitale, è una crescita. "Sono un'alcolista" ed è il Primo Passo, l'unico che parla d'alcool in modo specifico e che dice anche: "Le cose che A.A. insegna sono dure".

E non s'intende della difficoltà di smettere di bere, la difficoltà reale risiede altrove. "Sono un'alcolista" Primo Passo e i restanti undici?? Il Dodicesimo che dice: Avendo ottenuto..."

Per me non solo i Passi ma

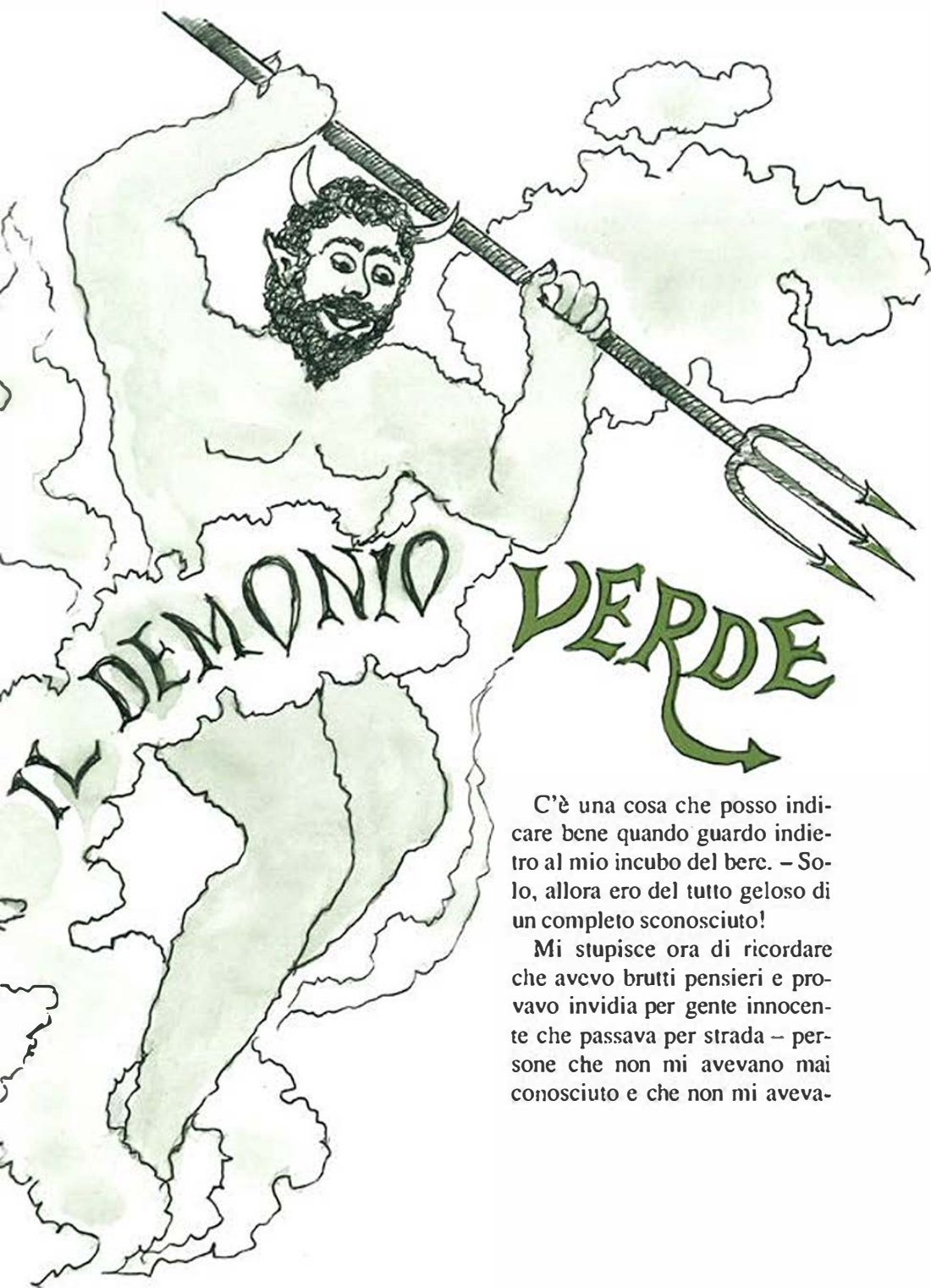
tutto il Programma di A.A. m'invita, mi sollecita, a volte mi spinge proprio a guardare un pochino oltre quel comodo dito indice: "Sono un'alcolista, sono fatta così...", dietro a cui tento ancora di nascondermi.

Tutto sommato, a pensarci bene, tentare di soffocare, d'annegare i miei problemi, le mie difficoltà, le mie manchevolezze personali dietro un comodo e facile: "Sono così, sono un'alcolista", assomiglia molto da vicino, troppo da vicino, al tentare d'annegare le stesse difficoltà, gli stessi problemi in un bicchiere di vino.

G. - Friuli Venezia Giulia



Ho buttato via quel
primo bicchiere ...
ed ho inghiottito
tutti gli altri



C'è una cosa che posso indicare bene quando guardo indietro al mio incubo del berc. – Solo, allora ero del tutto geloso di un completo sconosciuto!

Mi stupisce ora di ricordare che avevo brutti pensieri e provavo invidia per gente innocente che passava per strada – persone che non mi avevano mai conosciuto e che non mi aveva-

no mai fatto il minimo danno. Ero pieno di risentimento a causa della loro buona sorte, dei loro bei vestiti, della loro compostezza, della loro normalità; volevo vederli abbassare la cresta.

Ora non sono più geloso degli sconosciuti. Ma non si può dire che sia stato purificato da questo terribile sentimento. Si può solo dire che la mia capacità di essere geloso è divenuta più tenue, spesso ammantandosi di sentimenti apparentemente virtuosi. Essa è ora diretta verso persone che conosco personalmente. Ciò che un tempo era gelosia cieca, ribollente continuamente in superficie, è ora divenuta una gelosia "condizionata", tenuta sotto chiave a meno che l'estremità di certi nervi non venga sfregata in modo sbagliato. Allora in un attimo, la fredda collera monta, come un tempo accadeva sempre. Fortunatamente, non avviene abitualmente.

Ho combattuto contro questo demone della gelosia, e l'accuso di essere un grande distruttore di felicità e stabilità. È impossibile essere allo stesso tempo gelosi e felici; le due condizioni

rappresentano quello che gli ingegneri definiscono "mutualmente esclusivo". Io voglio essere felice, io voglio essere sobrio e voglio progredire. Perciò, debbo ad ogni costo eliminare le vere origini della gelosia, giacché la pena di scovarle è niente al confronto di esserne vittima. La maggior parte delle gelosie di cui io soffro, oggi si presentano mascherate sotto altra forma; io ho semplicemente permesso che appaiano con una nuova maschera. Comunque la gelosia si fa improvvisamente riconoscere quando sento di aver perduto qualcosa di buono. Allora mi sento teso, amareggiato e infelice – è di nuovo il mio vecchio nemico, e io lo tiro fuori.

Io dò al 5° passo di A.A. una gran parte del merito del mio progresso. Il 5° Passo è qualcosa di misterioso per me; io sono incapace di comprendere perché dovrebbe essere una parte così efficace del programma. Eppure lo è, e focalizzare questo problema è stato per me di estrema difficoltà. Incapace di reprimere da me il cattivo sentimento, ne discutevo con certi altri membri

del gruppo, e a volte proponevo il problema alle riunioni.

Vi era notevole miglioramenti quasi ogni volta, particolarmente nelle occasioni in cui era sembrato particolarmente difficile menzionare il motivo.

Se una persona è capace di riconoscere di essere vittima della gelosia, allora il 5° Passo – discuterne con un'altro essere umano – sarà certamente d'aiuto.

Sospetto, tuttavia, che la maggior parte della gente che soffre di gelosia ne è afflitta in una forma nascosta. Essa è sfuggita alla ricerca e rimane nell'ombra come un'animale da preda, apparendo di tanto in tanto con improvvisi, fulminanti attacchi nel momento in cui la sua vittima è vulnerabile al massimo. La gelosia nella sua forma più squallida è troppo rozza per la maggior parte di noi, ma noi faremmo bene a cercare le espressioni sottili di essa. Molti di noi non possono fare a meno di provare gelosia nelle seguenti circostanze:

1. Quando qualcun altro ottiene qualcosa (una promozione, un bene) che avremmo voluto per noi stessi;

2. Quando veniamo superati in una situazione estremamente competitiva, e la nostra abilità appare essere seconda a quella di un altro;

3. Quando veniamo respinti;

4. Quando qualche altro viene encomiato a nostro svantaggio.

Nella maggior parte di esse la nostra gelosia è nei riguardi dei conoscenti e dei parenti stretti. Come ho già detto, fu solo nel periodo della mia ubriachezza costante che potevo essere geloso di sconosciuti. Uno non dovrebbe provare delusione solo perché non partecipa al successo di gente di cui legge sul giornale.

Era nelle storie relative a persone conosciute intimamente, che si poteva scoprire che l'ira stava covando sotto la cenere perché la fortuna aveva benedetto tali "immeritevoli persone" saltando lui. E non è sufficiente tenere soltanto sotto controllo la violenza dei nostri sentimenti, mentre esteriormente sembriamo felici per la "buona fortuna" dei nostri amici. Il danno sta nel modo in cui ciò avvelena e soffoca il cuore umano – e alla fine distrugge le buone re-

lazioni personali.

Oltre a raccomandare il 5° Passo, io non ho parole che possono scuotere e dare un rapido sollievo a coloro che soffrono di gelosia. Io credo che ogni persona capace di fronteggiarla, e di frugare in se stesso a questo riguardo, è già sulla buona strada. Tuttavia, ecco qui di seguito alcune cose da tenere in mente circa la gelosia.

1. Essa può parzialmente derivare da una nostra sensazione di inadeguatezza. Noi dubitiamo segretamente di noi stessi, e ce la prendiamo per ogni cosa che porta l'attenzione sulla nostra incapacità di raggiungere il nostro scopo;

2. Ciò indica una mancanza di fiducia in Dio; e una mancanza di volontà di accettare il ruolo che Dio ci ha assegnato per ragioni che solo Lui conosce;

3. La gelosia è il relitto di un'ambizione frustrata; troppa ambizione, tra gli A.A., spesso significa una perdita di contatto con i principi del programma. Un tale tipo di persona perde perfino quando vince, e perde più penosamente, quando perde;

4. Vi è molto egocentrismo e

mancanza di amore in ciò. Dopo tutto, dobbiamo ammettere che non amiamo veramente le persone che invidiamo. Infatti, ci troviamo pericolosamente vicini al punto di desiderare per loro una cattiva sorte! Allora noi stiamo pensando solo ai nostri desideri contorti.

Un'ultima cosa da ricordare circa la gelosia è che essa è una universale afflizione umana. Perfino i santi ne soffrono; persino Pietro e Paolo ne soffrivano nonostante le loro meravigliose esperienze spirituali. Così non è questione di sapere se uno ne è infastidito, è semplicemente una questione di livello! E non dimentichiamo che vi può anche essere gelosia tra membri A.A. che cercano di fare un buon lavoro. Come dice Henry Drummond nel suo meraviglioso piccolo libro *La più grande cosa al mondo*, "Il più spregevole di tutti gli indegni stati d'animo... senza dubbio ci attende sulla soglia di ogni lavoro, a meno che noi non siamo fortificati dalla... grazia della magnanimità".

*M.B., Jackson, Mich.
da "The best of the Grapevine"*

CHE UOMO DIVENTERÁ!



Era l'anno 1939, avevo 2 anni e passavo la domenica seduto sulle gambe di mio padre davanti a un tavolo pieno di bicchieri di vino e già da allora per farmi notare dai "grandi" prendevo questi bicchieri e li portavo alla bocca con divertimento di tutti.

"*Che uomo, diventerà!*", era questo il discorso che facevano nel vedermi "*agire*" con l'alcool. A tre anni ebbi una gastroenterite.

Nel 1946 avevo nove anni. Andavo di sera a prendere mio padre alcolista (solo ora l'ho capito) all'osteria e un "bianco" ci scappava sempre. Ed ebbi un'epatite virale.

Così cominciò il mio alcolismo che unito a una cronica timidezza e immaturità mi portava ad assumere alcool per entrare

nei miei sogni, per risolvere quei problemi che giornalmente la vita, prima scolastica, poi lavorativa e poi matrimoniale mi sottoponeva. Sotto l'effetto dell'alcool io mi sentivo un dio, nessuno poteva paragonarsi a me.

Passarono gli anni, tanti, è venne il momento del crollo totale. Dopo aver subito una rapina che mi costò i risparmi di tutta una vita lavorativa, la mia ossessione alcolica toccò il suo culmine, e furono tremori che sotto l'alcool placava, incubi notturni di animali orripilanti e tanto, tanto vegetare. Alcool, alcool, era questo il mio unico pensiero.

Poi, il 3 febbraio 1986, mia moglie stanca di una vita impossibile mi trascinò in A.A. E qui trovai tutti quegli amici e quel calore umano che avevo

cercato per lunghi anni di disperazione e solitudine. Applicai alla lettera tutto ciò che mi dicevano; feci un grande atto di fede e misi subito in atto il principio delle 24 ore. Mi concessi 3 bicchieri di "verifica" dopo 75 giorni di forzata e dolorosa astinenza e furono gli ultimi 3 bicchieri che portai alla bocca. In quei momenti, capii in modo irreversibile la cronicità e la progressività della mia malattia. O smettere o morire, non c'era scelta. Da quel giorno 15 Aprile 1986 io iniziai un cammino, in salita, ma gioioso; affrontai di nuovo l'astinenza, poi il programma con la sua letteratura e tutto ciò che mi serviva per risalire. Il cielo, da grigio, si fece azzurro, lentamente la vita cominciava a sorridermi perché io sorridevo a lei, e imparavo gradualmente ad affrontare senza più timidezze quei problemi che essa inevitabilmente mi faceva trovare davanti come ostacoli. Ostacoli che ora ho imparato a saltare con ottimo stile.

Oggi, dopo aver finalmente conosciuto due figlie che non sapevo di avere, dopo essere finalmente entrato in una realtà

nel mondo del lavoro e in tutto il mondo esterno, ho iniziato il lavoro più duro e difficile: recuperare il dialogo con la moglie; ci amiamo reciprocamente ma non riusciamo a esprimerlo; ci amiamo, ma in modo totalmente sbagliato. Io mi impegno e penso che solo restando in perfetta sintonia con Dio, un Dio che mi chiede un'azione attiva in ogni mia responsabilità, un Dio che mi fa sapere che ogni sua volontà sta dentro di me e solo io posso colmare ogni lacuna compresa quella di imparare ad amare mia moglie con il giusto equilibrio. Continuando col programma, penso che presto tutta la mia vita "scorrerà" serena e perché no mi porterà anche qualche punta di felicità. Non c'è in me speranza, ma certezza.

Accettazione, Umiltà, Disponibilità e Fede. Questa è stata e sarà sempre la mia cura contro "me stesso"; perché "io" sono il mio nemico, non l'alcool.

Dimenticavo. Sono Franco e sono un alcolista di Milano. Da qualche tempo gli amici mi chiamano "Raiser" (Risorto).

F. - Lombardia

UNA RICADUTA

non mi sentivo più al centro dell'attenzione

Riflessioni su uno 'scivolone' che è il primo, ma potrebbe non essere l'unico.

Sono andata alla prima riunione avendo preso una decisione che non era una decisione. Sì, volevo smettere di bere e ancora lo voglio, ma, come per tutte le cose che ho sempre fatto, ho lasciato che il caso prendesse il sopravvento.

Sono stata sempre convinta di essere una persona senza volontà e senza indipendenza.

La prima sera sono rimasta affascinata e mi sono lasciata andare affidandomi completamente ai consigli del gruppo, al potere delle loro parole, al loro amore, al loro meraviglioso, caldo abbraccio; ma con questo non ho fatto altro che quello che ho fatto sempre. Ho affidato, delegato ad altri la conduzione della mia vita. Ho smesso di be-

re, mi sono sentita importante. Per la prima volta in vita mia ho potuto sperimentare la solidarietà umana, la comprensione, l'affetto incondizionato.

Già il fatto che ogni giorno, con costanza, una persona, completamente estranea, pensasse a me e mi telefonasse, era un fatto che aveva per me del miracoloso. Mai nessuno, dai tempi dei primi amori giovanili, mi aveva così amorevolmente 'perseguitata'. Ho incominciato a pensare che questa persona fosse una specie di santo e ancora oggi lo penso. È vero che noi di A.A. siamo e saremo sempre immensamente grati per quanto ci è stato concesso: tornare a capire, a vedere, ad apprezzare la vita nelle sue manifestazioni più semplici; ma tanta pazienza, tanta costanza è al di fuori della normalità.

E ancora una volta mi sono fatta guidare. Per sette mesi. Ho avuto un 'momento' sublime, ho avuto grosse gratificazioni personali. Sono riuscita a fare cose che ormai non credevo più di essere in grado di fare.

Ma tutto non è venuto da me, non dalla mia buona volontà personale, ma dal sostegno e dall'appoggio degli altri. Ho anche cercato di restituire in 'minimissima' parte la felicità raggiunta.

Ho presto incominciato a partecipare alle riunioni, senza prestare attenzione a quanto si diceva, con distacco, come ho sempre fatto nella mia vita, non perché mi sentissi superiore, ma perché continuavo a pensare che tutto fosse inutile, che la vita stessa fosse inutile.

Sì, è bello poter vivere senza la nebbia dell'alcool; sì, è bello alzarsi la mattina senza la nausea o il mal di testa, ma a che serve? Ogni cosa è fine a se stessa e conduce praticamente a una giornata priva di senso, come quella di ieri.

Non ho affatto prestato attenzione al programma di A.A., mi sono semplicemente attenuta al

consiglio, categorico e imperativo. Stai lontana dal primo bicchiere.

Ma, dentro di me, andava maturando una sorta di sfida contro me stessa; per l'assoluta inutilità e futilità della mia vita, delle mie azioni, per il sentirmi nulla e nel nulla, un niente pieno di desideri inappagati (e inappagabili, dato che non so nemmeno di che desideri si tratti realmente), di aspettative irraggiungibili, di speranze assurde.

Sono andata al Raduno di Rimini e ho avuto un momento di esaltazione. Il trovarmi in mezzo a tutti quegli amici alcolisti. Tutti allegri, sorridenti. Lo stare praticamente per tre giorni sempre insieme alla persona che per prima mi aveva parlato e mi aveva posto davanti alla ineluttabile realtà della mia vita di alcolista, mi aveva lasciato lo stesso sapore che può dare una favola, un romanzo (io adoro i romanzi lunghissimi e quando finiscono mi sento assolutamente persa, continuo a vivere per giorni con i personaggi e le situazioni della storia raccontata).

Ma l'incanto si è dileguato; prima la fine delle vacanze esti-

ve, poi Rimini e tutto è tornato nella piatta routine di tutti i giorni.

Il monotono susseguirsi delle cose, il mio eterno scontento, la mia eterna ricerca di cose di cui io nemmeno conosco l'entità, la natura, insomma di cose che non esistono.

Nel gruppo ero diventata una come gli altri, non ero assolutamente più al centro dell'attenzione e questa andava di volta in volta diminuendo.

Ho cominciato a considerare la possibilità di non andarci più, in fin dei conti non ascoltavo nessuno e nessuno sembrava più particolarmente interessato a me. Restava l'ultimo baluardo di interesse: il servizio telefonico.

Tutto questo ha fatto piano piano maturare in me una sorta di nuova mania di autodistruzione fino a quando, una mattina, tornando a casa, stanca e accaldata, ho allungato una mano nel frigorifero con l'idea cosciente di prendere la bottiglia dell'acqua minerale e mi sono trovata invece con un bel grosso bicchiere di vino gelato che ho bevuto tutto in un colpo, senza nemmeno riflettere un attimo. e

poi ho continuato come una vera e propria sfida, finendo due litri di vino in meno di tre ore.

Nella nebbia che ormai cresceva nella mia coscienza, la mia anima, in fondo, si ribellava e, con l'ultimo barlume di pensiero che ancora restava nella mente, ho raccolto le forze, cercando la salvezza.

E la salvezza l'ho di nuovo trovata nell'amore infinito che ogni membro di A.A. coltiva per l'amico caduto, senza disprezzo, senza collera, senza giudizi.

Forse, solo ora mi rendo conto che il miracolo che si perpetua nei gruppi è reale e che forse l'affidarsi al gruppo non è mancanza di volontà o di indipendenza, ma la giusta e salutare dose di umiltà che sola ci può spingere a chiedere aiuto e che sola può fare arrivare nel profondo della nostra coscienza il messaggio di amore e solidarietà che soltanto gli alcolisti sanno dare a un altro alcolista.

Per oggi ho terminato le mie 24 ore (a questo punto, di nuovo le prime due).

Domani... ci penserò domani!

B. - Lozio

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.

«VOLUTA BENE»

L'abuso dell'alcool mi ha fatto perdere anche un po' la memoria. Nella mia vita quotidiana dovevo ricorrere a tanti "promemoria" per aiutarmi.

In quest'anno di astinenza sento che ho superato l'ossessione dell'alcool. Quasi mi sembra strano di dovermi dire che sono alcolista. Sono contenta di essere riuscita a fare almeno un anno di astinenza nella mia vita. Questa la considero una grazia. Perché bevevo molto, perché, siccome mi sentivo stressata, cercavo di aiutarmi ed ero sempre un po' ubriaca e cercavo di coprire questo mio stato con il mio dimostrarmi troppo gioiosa. Questo era esagerato. Gli altri se ne accorgevano e me lo dicevano.

Ho conosciuto A.A. leggendo il libro "Un bambino che giocava con la luna". Ho subito avuto molta fiducia nel gruppo A.A.

Ringrazio il Potere Superiore, che è il mio Dio, perché mi ha dato la possibilità di partecipare

al Gruppo. In un primo momento pensavo di venire solo la domenica, ma sono grata a un amico A.A. che mi ha spiegato che il giovedì si trattavano i "passi", cosa molto importante per questo cammino. Così sono venuta quasi sempre e forse questa mia assiduità vi avrà potuto stupire o dare fastidio. Avete visto che sono stata sempre qui con voi. Avevo bisogno di ricevere aiuto e venivo qui a cercarlo. Qui ho trovato che c'era ogni sera qualcosa che mi faceva del bene. È solo così, con il vostro aiuto, che sono riuscita ad astenermi dal bere. Ringrazio il Potere Superiore e voi tutti.

Ora sto lavorando per vincere i miei difetti di carattere. Sto cercando di mettere in pratica la bontà, la dolcezza nel rapporto con gli altri. Ho visto che questo mi aiuta a vincere la mia irritabilità. Ho sperimentato che raddoppiando la dolcezza verso coloro che sono per me causa di irritazione (e lo faccio a loro in-

saputa) mi riesce di stare in buona armonia con tutti. E da parte mia mi sento bene con me stessa e con gli altri. E vedo con piacere che anche gli altri hanno atteggiamenti più positivi nei miei riguardi. E questo tutto a mio vantaggio e spero anche degli altri.

Quando ripenso al passato

sento tanto rimorso per il mio modo sbagliato di trattare gli altri.

Vorrei tanto chiedere perdono, e lo farò appena Dio vorrà.

Mi sento voluta bene e così ho ritrovato la serenità, quella serenità che mi mancava e compensavo con l'abuso dell'alcool.

T. - Lazio





UN DIO DISOBBEDIENTE



Cari amici A.A., quante volte sentiamo parlare nelle nostre riunioni, o ne leggiamo sulla letteratura, di Potere Superiore così come ognuno Lo può concepire?

Non voglio annoiarvi su “cosa” possa essere per me, se un Dio cattolico o un Totem. Ciò che ha contribuito tanto alla mia rinascita in A.A. è il credere, credere davvero, che un qualcosa sopra di me esiste; che liberazione, amici, quando ho capito che in fondo non toccava a me smuovere mari e monti, cambiare il corso della storia, prendere decisioni per gli altri, giudicarne i difetti, e in ultima analisi

adattare anche la spiritualità (o religiosità) a me stesso; che bello sentirsi sgravati da tali incombenze, credere che un Potere più grande di me può decidere e fare, che non tocca più a me, e che in fondo la mia vita può essere ben guidata da Lui alla Gioia, alla Pace, alla Serenità, semplicemente chiedendoGlielo, non più imponendo a un Dio che mi ero creato su misura e si dimostrava però cattivo e disobbediente.

Alla mattina gli posso chiedere di mostrarmi la Sua volontà per le prossime 24 ore, affidandomi alla Sua guida, e chiedendoGli di fare di me il Suo stru-

mento. Quando pretendevo di essere io al centro dell'Universo, depositario della facoltà di scegliere ciò che è bene e ciò che è male per me e per gli altri, indubbiamente mi caricavo di un fardello troppo pesante per le mie misere forze, che io però credevo illimitate. Da questo, ecco nascere il mio lottare da solo contro il mondo che non voleva piegarsi ai miei punti di vista, ed ecco i rancori, gli odi, le delusioni, le vendette,... il bicchiere. Ero convinto che, se un giorno le cose fossero andate come dicevo io, avrei smesso di bere. Scuse, utopie di alcolista. Adesso credo d'aver aperto gli occhi, almeno in parte. Sia fatta la Sua volontà, non la mia, per me e per il mondo. Io possego solo la forza per migliorare me stesso col Suo aiuto, chiedendo-Gli umilmente di mettere ordine nella mia vita. Il mio Potere Superiore si è dimostrato paziente con me, aspettando che passasse la nottata del mio alcolismo attivo, per guidarmi nel radioso giorno della Sobrietà. Si è dimostrato caritatevole perdonandomi le infinite volte in cui Gli ho arrecato offesa. Si è dimo-

strato subito infinitamente buono e generoso allorché è nato, prepotente in me, il desiderio di smettere di bere.

Frequentavo (saltuariamente) A.A. da cinque mesi, quando "finalmente" toccai il mio fondo.

Avvenne il miracolo. I primi giorni la mancanza di alcool mi faceva stare malissimo, in altri tempi per molto meno bevevo. Gli chiesi aiuto, e in me arrivò la forza di non bere. Dopo pochi giorni stavo meglio, la strada del gruppo la sapevo, e oggi vivo davvero. In quei giorni dovevo subito affrontare problemi immediati, anche conti da pagare frutto dei miei disastri.

Credevo di non farcela, non sapevo neanche da che parte cominciare. Chiesi consigli alla mia Alanon; lei non fece niente, ma mi regalò, dopo tanto tempo, tutta la sua fiducia. Chiesi ancora aiuto al Potere Superiore e trovai le soluzioni (non facili comunque). Questo mi fa pensare che si manifesti attraverso di noi, laddove trovi terreno che si lascia coltivare, insomma se io lo voglio.

Alcolista Anonimo - Lombardia

UN PEZZO DI VITA



Ricordo le solitarie passeggiate nel buio della piccola strada che poco a poco s'allontanava dalle case per snodarsi fra i campi. Nella mente si agitavano, si sovrapponevano mille pensieri, mille problemi: il lavoro, la famiglia, gli amici, la moglie e tutti che non mi capivano. A un certo punto mi sembrava che la testa volesse scoppiarmi, che il mondo non mi volesse più. Per fortuna, oltre le case, nel fosso, all'altezza del terzo palo c'era la bottiglia che mi aspettava. Più tardi, ebbro, rintonito, collo sguardo incerto, il ritorno a casa: "Vai a letto?" – "Sono stanco, ho sonno" – "Sì, come al solito".

Ricordo tanti, troppi pomeriggi di sabato o domenica misurati dal ticchettio della sveglia mentre mi aggiravo per le stanze di casa; infelice, sino a che mi buttavo sul letto a guardare il soffitto e a ponni la solita domanda: ritornerò mai più a essere normale? Come fanno gli altri a non bere?

L'incontro con A.A.

Ricordo un pomeriggio di giugno. L'aria era già calda, il cielo limpido, terso; non valeva la pena sprecare del tempo col solito riposino pomeridiano, la giornata sembrava nata apposta per una bella pescata. Dopo un po' che andavo su e giù per il torrente mi resi conto che l'ac-



qua non danzava più, come una volta, davanti ai miei occhi ma scorreva tranquilla in un dolcissimo sciacquío; che i cespugli non mi erano più nemici coi loro rami, al contrario mi nascondevano alla vista dei pesci; che una infinità di cose era cambiata. Posai la canna e mi sedetti sull'erba. Sicuramente la mia espressione si aprì a un caldo sorriso nel percepire il rumore del vento tra gli alberi, il cinguettio degli uccelli, il correre delle auto, il tuffo di un qualche animaletto nell'acqua, la bellezza di ritornare a vivere.

Ora sento la vita palpitare dentro di me; ogni istante è prezioso, va vissuto, sentito inten-

samente; troppo tempo è già stato buttato. Le gioie e i dolori, i problemi e i successi non sono più estremità di un qualcosa che, in fondo, non mi apparteneva, ma, semplicemente, manifestazioni della vita che vanno sentite nella giusta misura, valutate per quello che sono.

Ora sono ritornato normale, non ho bisogno di bere per oggi, domani si vedrà se il desiderio di vita vera, sincera, vissuta avrà il sopravvento sull'alcool; ma la vita è tanto, troppo bella per perdere.

R. - Veneto



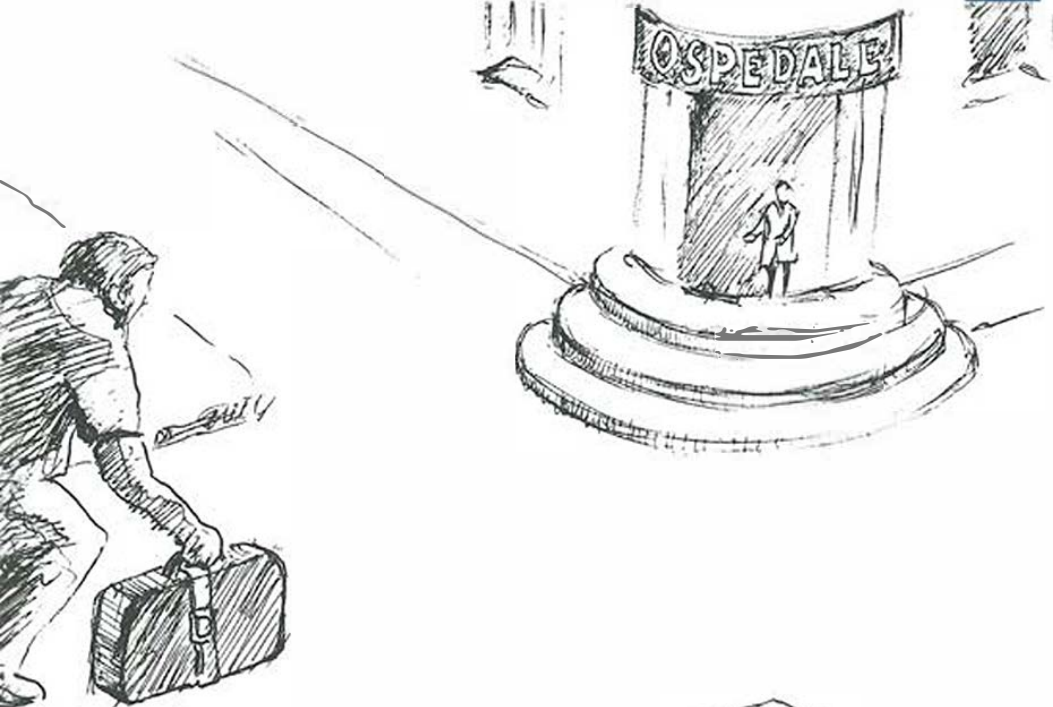
Ciao a tutti, mi chiamo Toni e sono un alcolista.

Oggi festeggio i miei 5 anni di sobrietà che ho raggiunto un giorno alla volta, come ho imparato in A.A.

Nella mia vita di alcolista attivo ho desiderato tante volte la morte fisica, mi ricordo che quasi tutte le sere, ultimamente, invocavo tutti i Santi perché alla mattina non mi fossi più svegliato, volevo morire perché ormai avevo capito che non ero più capace di controllarmi nel bere, vedevo che tutti i giorni ricadevo miseramente ubriaco.

Ormai non mi rimaneva che la morte fisica, perché quella morale ormai l'avevo raggiunta da un paio d'anni. Ero arrivato ormai al punto che odiavo me stesso perché mi ritenevo una nullità in tutti i campi. Ormai ero un uomo fallito sia come marito e padre di famiglia, mi vergognavo di me stesso perché ormai avevo capito in che stato alcolico versavo giorno dopo giorno.

La mia vita era diventata una sofferenza, una umiliazione continua nella famiglia, nel lavoro e in società; ormai vivevo



in catalessi sperando nell'unica soluzione possibile per uscire dal mio problema; la morte, ormai la morte per me era l'unica via di salvezza, perché così liberavo il mondo da un essere spregevole come me. Invece la mattina del 3 agosto di 5 anni fa dopo avere conosciuto A.A. mi sono presentato a fare le ferie, con la mia valigetta, all'ospedale per farmi disintossicare, perché in A.A. avevo visto altri alcolisti sobri e sereni cosa che a me non succedeva più da tanto tempo. In me è scattato quel qualcosa che credevo di non

avere mai avuto: la dignità di dimostrare a me stesso che se ce l'avevano fatta loro dovevo farcela anch'io, sennò era la volta buona che mi uccidevo.

Così ho cominciato la mia sobrietà che con il tempo, 24 ore alla volta, frequentando A.A., mi ha fatto scoprire quanto sia bella la vita e il mondo, e mi ha dato tanta gioia di vivere che ora la morte neanche più mi passa per la mente, perché ora in sobrietà sono divenuto un uomo libero e felice, io e tutto quello che mi circonda. Viva A.A.

T. - Veneto

CARI ANZIANI... I VERI AMICI

Sono... un alcolista. Ho conosciuto il gruppo A.A. molti anni fa, mi sentivo molto solo con il mio alcolismo, con la mia malattia, che non sapevo fossero tali. Gli anziani del gruppo mi parlavano dell'alcolismo, della malattia, delle 24 ore; ma io continuavo a bere.

Intanto crescevano nuovi anziani, venivano anche da lontano; ma io continuavo a bere, a soffrire, a ubriacarmi, a cercare in tutti i modi di rovinare la mia vita e la vita di chi mi stava attorno, che nonostante tutto mi voleva ancora bene; ma a me non importava niente di tutto questo.

Nelle testimonianze credevo, credevo nella loro sincerità, sapevo che tutto quello che mi suggerivano era semplicemente frutto del loro amore. Poi lentamente, ma inesorabilmente, i primi anziani se ne andarono, lasciando soli i nuovi anziani che crescevano con vero spirito di A.A., (solo ora lo posso capire). Alcuni andarono in altri gruppi, altri abbandonarono A.A., ormai si sentivano guariti (?), ma io continuavo a bere, a sentirmi sempre più solo. In fondo in fondo, dentro di me, io volevo smettere di bere, ma avevo paura a non bere per tutta la vita, ad affrontare la vita sen-

za alcool. Mi martellavano con le loro 24 ore, poi cominciarono a cercare di farmi capire che smettere di bere non sarebbe comunque bastato, e per me fu un altro dramma; che non bastava raggiungere la sobrietà ma che bisognava viverla questa sobrietà. L'Umiltà, il Potere Superiore; sapevo che tutto era vero, ma avevo troppo paura per affrontare queste verità. Mi parlavano della compulsione, cioè che quando avevo alcool in corpo dovevo continuamente bere, il mio cervello ragionava a senso unico; corpo malato, mente malata. Come avrei potuto capire che potevo vivere senza alcool e vivere bene se non avevo mai la mente libera da questa ossessione e il mio corpo era impregnato di alcool?

Quante sere passate in riunione a domandarmi: perché gli altri sì e io no? Quante notti passate da solo, come un cane, a rovinarmi il cervello per cercare un inutile e inesistente motivo per smettere di bere da solo?

Mente sana in corpo sano. Alle riunioni cui partecipavo (non molto spesso) spesso la serata era dedicata a me, anche se in-

direttamente; gli argomenti che toccavano mi facevano male perché colpivano nel segno; e io li odiavo questi anziani, anche per la loro pazienza; mai nessuno mi ha detto che ero lì a scaldare la sedia, e io avevo paura che qualcuno me lo dicesse, ma c'era troppa amicizia in quei loro volti; troppo amore per farmi allontanare da loro. Sentivo che quelle parole, quel loro recupero spirituale era sincero, dovuto a una forza che stava al disopra di loro, e che io volevo conoscere ma non riuscivo.

Poi, una sera mi presentai in gruppo senza più alcool in corpo, disintossicato, dopo nove giorni di volontario ospedale.

Avevo la mente libera? Ero pronto ad affrontare la vita senza alcool? Ero pronto ad accettare senza riserve mentali tutto quello che mi veniva suggerito da questi amici anziani?

Sì! Ora potevo, volevo capire cosa voleva dire recupero spirituale.

Il cammino è lungo lo so, ma ora queste facce simpatiche continueranno a fare il loro dovere di anziani, perché sono alcolisti sobri e sanno che saranno





alcolisti per tutta la vita e che vogliono farmelo capire perché anch'io possa vivere felice 24 ore alla volta, che il mio recupero spirituale è possibile solo nel momento in cui io metto nel mio programma di recupero tutto quello che mi viene suggerito dai 12 passi e delle 12 tradizioni, senza alcuna eccezione.

Se c'è qualche anziano che sta già pensando di essere guarito e che vuole andarsene la-

sciandomi solo, io prego il buon Dio che lo illumini, che metta la Sua mano sul suo capo, perché insieme si cresce sempre di più, perché insieme possiamo aiutare l'amico che soffre ancora.

Io ho sofferto molto, non voglio vedere altri amici che soffrono più di quello che già stanno soffrendo: dobbiamo aiutarli, restiamo insieme, restiamo uniti nel nome di Dio e di A.A.

D. - Lombardia



Che me ne importa del futuro: vorrei sapere dove diavolo ero ieri sera

PRIGIONIERO NELLA TERRA DELL'ODIO

Negli anni in cui bevevo io ero un esperto in ogni cosa. Ora sento che la mia esperienza mi qualifica in due soli campi, quello dei risentimenti e quello della razionalizzazione. Sebbene vi sia una relazione tra le due cose, poiché i risentimenti vengono sviluppati nei riguardi delle persone e delle situazioni che noi pensiamo essere la causa dei nostri guai, sarà più semplice di parlarne separatamente.

Cominciamo dai risentimenti. Dopo aver lavorato a un inventario personale per circa otto mesi, divenne chiaro che uno dei miei peggiori difetti di carattere era la tendenza a nutrire risentimenti. Ho detto tendenza? La mia mente era un unico grande e totale risentimento contro il mondo e tutto ciò che esso conteneva.

Non conoscevo un modo diverso di pensare. I miei pensieri erano *automaticamente* pieni di risentimento – e questo spiega

perché io credevo di non aver affatto risentimenti. Io credevo veramente che tutte le cose che io *pensavo fossero vere*. Pensavo che il mio principale fosse un drogato, che mia moglie mi ingannasse costantemente, che la gente sui marciapiedi e nei sottopassaggi interferisse nella mia strada. Ero critico con i miei amici, con i soci in affari, il governo e il mondo in generale. Avevo costantemente sentimenti feriti perché la gente non mi trattava con la gentilezza e la sollecitudine che meritavo. Giusto il contrario. Ma vi era poco che io potessi fare per mutare tutte queste cose e queste persone.

Non potevo fare niente se il mio principale era un drogato o se la gente si comportava così miserevolmente. Vero, io ne soffrivo ma non era colpa mia, e non vi era quasi nulla che io potessi fare eccetto che oppormi per quanto potevo. Guardando indietro posso vedere che du-

rante tutta la mia vita prima di A.A. io credevo di giudicare gli altri obiettivamente. Ciò che credevo era, secondo me, un fatto. E non mi passava mai per la testa che i "fatti" potevano essere sbagliati. Così dopo essere entrato a far parte di A.A., quando i miei nuovi amici mi parlavano dei risentimenti, io dicevo: "Chi, io? Non ne ho affatto" – ed ero del tutto onesto a questo proposito.

Dopo alcuni mesi in A.A. iniziai a fare dei tentativi di 4° Passo – sforzi che ripetutamente finirono con l'essere né una ricerca né senza paura. Molti anni di razionalizzazione continuavano a costringermi a volgere lontano da me il penoso riflettore, puntandolo sugli altri.

Ma la tenacia ripaga. Dopo circa otto mesi di sforzi tesi a fare il 4° e 10° Passo, l'unica cosa improvvisa che mi sia capitata in A.A., mi capitò! In un lampo di intuito mi resi conto che se avessi dovuto aspettare gli altri, mi sarei ubriacato e sarei stato ubriaco per un lungo, lungo tempo. In quell'istante compresi che tutte le cose che io avevo considerato fatti, non lo

erano affatto, ma erano solo miei personali pensieri, e che questa era una grande fortuna poiché io potevo fare qualcosa per cambiare le mie idee, ma non potevo fare nulla per cambiare le persone attorno a me. Così la colpa era mia dopotutto. Mi sentivo umiliato ma vi era anche un senso di sollievo. Mentre mi sentivo del tutto inadeguato ad avere a che fare con gli errori del mondo e dei suoi abitanti, non mi sentivo altrettanto inadeguato ad avere a che fare con la mia mente. Così io penso che la cosa più importante per eliminare i risentimenti sia di sapere di averli. Voi non potete riparare qualcosa se non sapete cosa è sbagliato.

Allora, cosa fare? Bene, decisi che ogni qual volta mi fosse venuto in mente un risentimento l'avrei eliminato. Dopo alcuni giorni scoprii che non era facile. I risentimenti erano così automatici che io non li riconoscevo a meno che non vi pensassi consapevolmente. Qui il 10° Passo è prezioso poiché, sebbene non lo dica, io l'ho interpretato nel senso che dovrei farlo ogni giorno. Ogni sera prima di an-

dare a dormire, riesaminavo la giornata, e ogni giorno scoprivo che avevo fabbricato pensieri risentiti. E scoprii anche che se li riconoscevo prima che crescessero nella misura di 10 megatoni, non era difficile eliminarli.

Lo stratagemma sembrava consistere nel solo riconoscerli. Ma se non li riconoscevo, ed essi crescevano sino a diventare veramente grandi e massicci risentimenti, io *non* potevo liberarmene. Nonostante i miei sforzi non potevo sbarazzarmene, essi bruciavano nella mia mente per giorni, sino a quando alla fine il tempo li cancellava, e la mia mente si occupava di altre cose. Abbastanza stranamente, i più duri con cui avere a che fare erano quelli in cui mi capitava di aver ragione circa i fatti che ne erano all'origine.

Col passare del tempo, riconoscevo con maggiore prontezza i risentimenti, e cominciai ad apprendere piccoli espedienti che mi aiutavano a liberarmene. Per esempio, appresi a ragionare a questo proposito nel modo seguente: Un risentimento è fatto di due parti: (1) i fatti, e (2) il contenuto emotivo. Per quanto

riguarda i fatti, potevo aver ragione o torto, ma ciò ora non ha importanza. Non appena possibile, li riesaminerò e proverò a scoprire l'effettiva verità della faccenda. In questo momento il *mio* stomaco si sta rivoltando, e ciò è sbagliato. È il *mio* stomaco, ed io sono quello che sta soffrendo, e ciò è del tutto non necessario. Peggio, ciò mi rende incapace a un grado che è in proporzione alla forza dell'ira. Se essa è molto forte io non posso pensare in modo giusto.

Infatti l'ira mi blocca completamente e mi impedisce di pensare a qualsiasi altra cosa. Per un certo periodo la mia mente è completamente presa da essa. Quello che in realtà sto facendo è di rinunciare alla mia libertà e alla mia indipendenza. Mi sto mettendo alla mercé del primo che passa e che consapevolmente o no decide di rendermi infelice e di interferire con la mia capacità di agire. Praticamente, reagisco in modo adirato perdo ogni opportunità di convincere chiunque che il mio punto di vista è giusto. Negli affari, sono capace di convincere gli altri (presumendo che capiti che io

sia nel giusto) se rispetto le opinioni diverse, e se presento le mie in modo gradevole e amichevole. Solo in questo modo posso essere convinto, mai da qualcuno che cerca di farmi inghiottire qualcosa con la forza. Un tale modo di ragionare aiuta, ma non è che può tutto contro le emozioni. Giacché la ragione da sola non può fare tutto ciò.

Così ho appreso un'altra tattica alle riunioni – fare qualcosa di gentile nei riguardi di qualcuno, di tutti. Fare un complimento meritato. Dire “Come stai oggi” al centralinista che risponde al telefono. Giusto mostrare un piccolo interesse nei riguardi degli altri attorno a voi. Invitare qualcuno a colazione. Prendere i biglietti per portare vostra moglie a uno spettacolo. È stupefacente quanto poco ci voglia per vedere i risentimenti sparire. Se l'occasione lo richiede, un qualche senso del ridicolo aiuta.

In A.A. apprendiamo a ridere di noi stessi e questa è un'altra buona cosa. Una volta un membro ricevette dei depliant e il titolo stampato sulla copertina era: Regola 87. Quando l'aprì, lesse “non prendetevi così maledetta-

mente sul serio”. Quando scopro che sto per entrare in disaccordo con qualcuno, sento l'ira che monta, e sento me stesso che pensa: “come si può essere un asino del genere”; tutto questo mi ispira a dire a me stesso “attenzione ora, potresti apprendere qualcosa”. Ciò mi porterebbe a mutare il mio atteggiamento e ad ascoltare rispettosamente le opinioni dell'asino.

E ancora vi è un'altra veramente potente piccola cosa che potete fare se avete fatto un qualche sia pur piccolo progresso nella vita dello spirito, ed è di dire a voi stessi, a proposito di chiunque verso cui voi provate risentimento, “Signore benedicilo”. E intendendo realmente ciò. Se non ve la sentite, dite almeno “ti auguro ogni bene”. Mano a mano che andate avanti apprendete molte tattiche per combattere i risentimenti. E potete essere assolutamente certi che il vostro avere a che fare con essi vi farà sempre migliorare sino a quando continuerete a fare pratica.

*R.S., La Verne, Calif.
da “The best of the Grapevine”*

LA SCUOLA DELL' ALCOLISTA BAMBINO

Fu il 23 marzo del 1986 che venni a conoscenza di Alcolisti Anonimi, tramite una dottoressa di psichiatria, dopo un calvario di astinenze forzate, perdendo il lavoro e parte della mia famiglia.

Volevo essere ricoverato per l'ennesima volta. Sinceramente ero ridotto a un vegetale. Non ricordavo nessuno, né se fosse lunedì o sabato. Avevo perso tutto di me stesso e tentai più volte il suicidio con psicofarmaci, barbiturici e alcool insieme, ma ero talmente vigliacco che

mi facevo sempre ricoverare all'ospedale. Quando venivo dimesso facevo tante promesse e giuramenti a me stesso e alla mia famiglia che non avrei mai più bevuto. Dopo pochi giorni che stavo bene incominciavo con una birra. Credevo che una birra bastasse ma non sapevo o non volevo ammetterlo che per me era l'inizio di un nuovo calvario. Ero talmente bugiardo che mentivo perfino a me stesso. Fui ricoverato e disintossicato. I medici mi dissero che sof-

frivo di polinevrite tossica e cronica e che avevo due possibilità: la carrozzina o far parte di Alcolisti Anonimi.

Vennero a farmi visita due alcolisti, io ero già astinente da circa un mese. Era domenica. Ricordo che si presentarono due giovani: L. e G. Prima l'uno e poi l'altro mi raccontarono le loro storie. A dire il vero pensai che quei signori mi prendessero in giro. Il giorno seguente comunque, un po' per paura e un po' per curiosità entrai in Alcolisti Anonimi. Non ho parole per descrivere l'affetto, quando mi dettero il benvenuto. Mi spiegaron cose che francamente non conoscevo, come ad esempio che non ero un vizioso ma un ammalato.

Sentii parlare di umiltà, tolleranza, parole di cui non conoscevo il significato né la loro esistenza nel vocabolario. Strana cosa perché io mi ritenevo colto (ma solo con l'appoggio della bottiglia). Ascoltai. Mi dissero che le nostre riunioni erano una terapia di gruppo. A me sembrava quasi una scuola perché vidi una lavagna con su scritto: 5 anni, 3 anni, 6 mesi e

così via, di sobrietà. Sobrietà, altra parola che non avevo mai sentito prima. Mi spiegaron che era il primo bicchiere che non si doveva bere. Io non ero proprio convinto ma sentirlo dire da tutti i componenti del gruppo mi dava una speranza.

Ritornai puntualmente alle riunioni seguenti. Sentivo cose tristi, altre migliori, altre peggiori delle mie. Sì, stranamente, perché io mi ritenevo l'uomo più disgraziato della Terra. Trascorse il primo mese e anche il secondo. Si commentava dei dodici passi e tradizioni. Io li leggevo e rileggevo ma non li immagazzinavo nella mia mente, per una buona sobrietà.

Trascorsero undici mesi e mezzo di tranquillità; non bevevo.

La mia prima difficoltà fu quella di aiutare una persona cara che si stava distruggendo e perdendo la famiglia. Scordai tutto ciò che la scuola di A.A. mi aveva insegnato. Per me fu la mia prima bocciatura in A.A.; di quella settimana di bevute ricordo molto poco. Ricordo solo che era un bere doloroso. Stetti in casa e ricominciai le prime

24 ore. Tornai a scuola come fosse il primo giorno.

Seguii, direi assiduamente, il gruppo per circa quattro mesi, ma il mio io non era cambiato.

Come ho usato la tolleranza? La sincerità? Come ho recepito nel mio io la preghiera della serenità? Cosa ho smussato del mio carattere? So che nella scuola delle esperienze e dei suggerimenti degli anziani e amici c'era un velo che mi staccava da loro: il vero desiderio di smettere di bere. C'erano quattro mesi di vera astinenza. Onestamente lo devo dire; fu un'altra bocciatura più grave della prima.

Disertai il gruppo per circa un mese e mezzo. Mi sembrava di non uscirne più. Ero in condizioni disastrose, sempre seduto in poltrona perché le gambe non mi reggevano più. Finché un giorno ricevetti una visita di un alcolista. Mi trovò seduto, con una bottiglia di vino sul tavolo. Mi chiese, tranquillo e sereno come mi andava. Non so realmente cosa gli risposi. So che sarei sprofondato per la vergogna di me stesso. Mi salutò con un sorriso. Quel sorriso mi pe-

netrò nell'anima e mi dissi: la mano di A.A. non ti ha abbandonato. Dopo poco tempo incominciai le 24 ore per la terza volta. Venne a trovarmi a casa l'alcolista di cui ho accennato sopra. Avevo il desiderio di sprofondare invece mi si aprì il cuore. Parlammo per ore, dei dodici passi, di tante belle cose ma il nostro colloquio era il riflesso del primo passo.

Rifeci la cartella e ritornai alla scuola di A.A. con un libro in più. Il libro del primo passo: l'accettazione. Prima quando in riunione chiedevo la parola e dicevo: mi chiamo Luciano alcolista, lo dicevo solo per abitudine.

Ora con l'accettazione del primo passo, per me è stata una liberazione, nel sentirlo nel mio io e nello spirito di A.A.

Sono un alcolista. Vivo un giorno alla volta e ho cinque mesi di sobrietà. Ieri è passato. Oggi non ho bevuto. Domani è un altro giorno, migliore o peggiore che sia. La mia volontà è di essere un alcolista adulto e non più un alcolista ripetente, bambino.

Grazie A.A.

L. - Veneto

LA TAVOLA



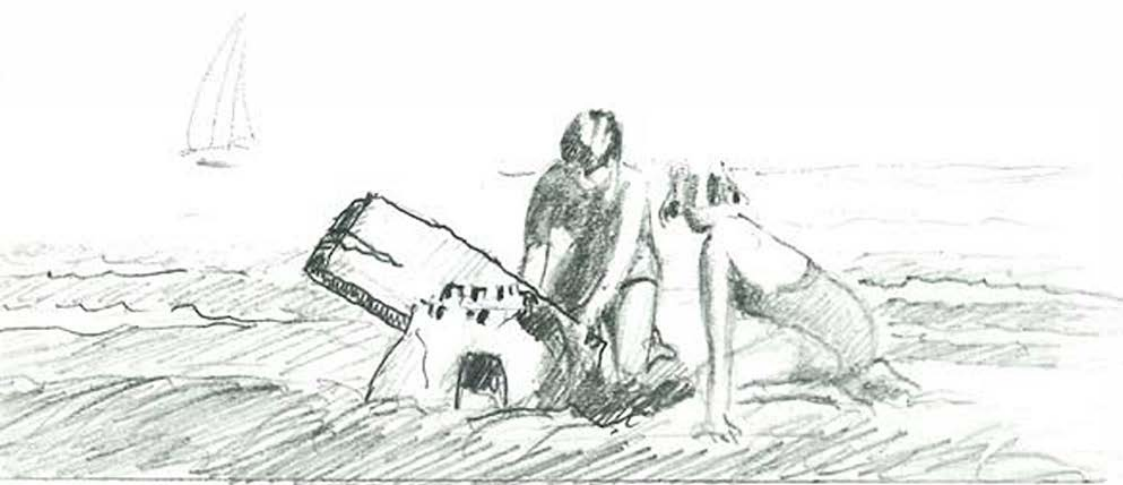
Oggi, 7 Settembre, ricordo i miei 18 mesi di sobrietà.

In riva al mare guardo mio figlio più piccolo giocare. Sta costruendo un castello di sabbia. Le onde con il loro ritmo solito battono sulla riva, ma un'ondata più forte fa cadere il muretto di cinta del castello di sabbia. Mio figlio, tranquillo, guarda e lo rifà di nuovo, ma le onde dapprima rare poi sempre più frequenti, insidiano quel castello.

Dico a mio figlio di spostarsi, ma lui, attirato, non vuole allontanarsi, vuole vincere le onde del mare. Si guarda attorno, tro-

va una tavola e la mette al posto del muretto di sabbia. Ora il castello è salvo e il mio bambino sorride tranquillo.

E lì in quel momento ripenso alla mia storia personale. La mia vita era tranquilla, avevo costruito il mio castello, giovane sposa con tre bambini, quando la mia malattia alcolica, dapprima leggermente e saltuariamente, mi prese. Non mi preoccupavo, ma poi il bisogno divenne sempre più frequente. Vedevo il castello della mia vita in pericolo, stavo distruggendo la mia famiglia. Cominciai a



cercare aiuto, dal confessore. Mi disse di pregare ma io avevo sempre pregato "a modo mio". Il medico a cui mi rivolsi mi prescrisse l'Antabuse, ma mi mancava la volontà, la cura risultò inutile.

Quando arrivai a toccare il fondo, nella disperazione, vidi una tavola che poteva ancora salvare il castello della mia vita.

Il mio Potere Superiore, che per me è Dio, mi diede la forza di superare la vergogna e di aggrapparmi a quella "tavola".

Telefonai a un numero di A.A. e trovai un amico che sep-

pe ascoltarmi e capirmi, mi accompagnò a un Gruppo che non ha solo un nome stupendo ma è stupendo nei suoi componenti.

Ora quando entro da quella porta, mi ritrovo veramente in un'oasi; dove trovo il necessario per andare avanti serenamente, e io sono certa che finché starò aggrappata a questa "tavola" il castello della mia vita sarà al sicuro.

Per questo con tutto il cuore, dico "Grazie A.A., grazie di esistere".

G. - Lombardiu

HO RICEVUTO SOLO...

Ciao a tutti, sono un alcolista anonimo.

Non vi racconterò la mia intera tragedia di alcolista, solo un breve cenno, perché voglio parlare di Alcolisti Anonimi.

In molti anni, lunghi, dolorosi, soprattutto moralmente e spiritualmente, sono stato un dipendente dall'alcool, il suo schiavo, il suo burattino.

A un certo punto ho toccato il mio fondo. Improvvisamente mi sono trovato a un bivio: la morte certa, o la rinascita. Ho scelto la seconda.

Non so quanto l'amore di mia moglie abbia influito sulla mia scelta di tornare a vivere, certamente ha partecipato attivamente e tenacemente alla realizzazione di questo miracolo e insieme abbiamo iniziato a salire i gradini della resurrezione; insieme abbiamo bussato alle porte di Alcolisti Anonimi e Al Anon. La tragedia della nostra vita è quanto profondamente dobbiamo soffrire prima di poter impa-

rare le semplici verità attraverso le quali possiamo vivere. Siamo emersi entrambi dalla morsa dell'alcool, io ammalato di alcolismo e lei distrutta e impotente di fronte alla mia malattia della quale subiva le conseguenze. Conseguenze della mia ira, rancore, abbruttimento fisico e morale, sfacelo economico.

Miracolo, dicevo; sí, ma forse inconsciamente, prima di ritrovare un po' di spiritualità e di fede, sono andato incontro a questo miracolo, certamente ho collaborato grazie ad Alcolisti Anonimi. Sono andato incontro al mio Potere Superiore, al mio Dio, al mio Credo che avevo trascurato e dimenticato per tanti e tanti anni, troppi.

Un grande filosofo cattolico spagnolo disse: "coloro che negano Dio, lo negano a causa della loro disperazione per non averlo trovato".

Anzitutto ritengo personalmente che la spinta maggiore mi sia stata data da quell'im-

menso e indescrivibile tragico sfacelo morale a cui ero giunto e che noi alcolisti chiamiamo: il nostro fondo, il mio fondo. Con l'esperienza acquisita oggi in A.A., posso dire che il grande dolore ha facilitato il raggiungimento della mia sobrietà. Grazie alla palestra di vita, allo stile di vita che è il programma di A.A., ogni giorno cerco di mettere in pratica i dodici passi. C'è un vecchio detto che si addice al caso: "pochi fra noi sanno quanto dobbiamo conoscere per arrivare a sapere quanto poco ancora sappiamo".

Ammetto la mia impotenza nei confronti dell'alcool; credo che il mio Dio possa riportarmi alla ragione e prego perché sia fatta la Sua volontà e non la mia cercando, quando mi accorgo che la mia umiltà del momento è assente o offuscata, di fare un inventario morale, profondo e senza paura di me stesso. Conseguentemente ammetto di fronte a Dio, a me stesso e ad altri esseri umani, la natura esatta dei miei torti pronto ad accettare che Dio elimini tutti questi difetti di carattere e queste mie deficienze. Cerco di fare diretta-

mente ammenda verso le persone che offendo, tranne quei casi quando, così facendo, reco loro danno o ad altri, continuando però a fare il mio inventario e ammettere quando mi trovo in torto.

Cerco attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il mio contatto con Dio, come io Lo concepisco, pregandolo di farmi conoscere la Sua volontà nei miei riguardi e di darmi la forza di eseguirla.

Questi sono i passi suggeritimi da A.A..

Se riuscissi ad attuarli sempre, in ogni momento della giornata, penso che sarei avviato sulla strada della santità. E ciò non è possibile, ma tentar non mi nuoce e non mi fa alcun male. La scalata giornaliera è lunga, impervia e il suo epilogo è l'infinito. Però ho notato che nel compendio di questi passi, nella mia modesta crescita spirituale, c'è oltre che il premio della vera sobrietà, anche la grande gratificazione del dodicesimo passo: trasmettere questo messaggio all'alcolista che soffre. Iniziare a servire A.A. e a restituirle, un giorno alla volta, una parte di

quello che ho ricevuto.

Da A.A. non ho ricevuto denaro, non ho ricevuto prestazioni mediche, paramediche, psicologiche, religiose, settarie, politiche, cariche, tessere, onori. Ho ricevuto solo una carica spirituale tesa a conoscere me stesso, i miei difetti, i miei limiti, la mia umiltà. Conosco cos'è serenità, gioia di vivere, di amare, di dare. Se non do, certamente non ricevo. Servire A.A. nell'anonimato, questo è il mio dovere nei confronti del gruppo che mi ha rigenerato e questo è il solo scopo, ragione, essenza dell'esistere del gruppo (V tradizione): trasmettere questo messaggio spirituale all'alcolista che soffre.

Il Dr. Bob, cofondatore di A.A., che considerava la malattia dell'alcolismo l'ossessione della mente e l'allergia del corpo, citava spesso l'onestà, la purezza, l'altruismo e l'amore.

Se nel momento giusto, nel momento in cui il mio Dio può offrirmi l'opportunità e la gioia di trasmettere il messaggio di A.A. all'alcolista che soffre, non possiedo queste quattro doti, raramente il messaggio raggiunge la meta. Quindi sono io

il responsabile. Perciò nei momenti critici, di sconforto, di dubbio, di pessimismo invoco in me stesso le parole di un grande uomo, profondamente umile portato alla santità dal suo immenso dolore sfociato in un infinito amore per l'umanità intera e che il nostro undicesimo passo mi rammenta:

“Signore, fa' di me uno strumento della tua pace-dove è odio, fa' che io porti l'amore-dove è offesa, che io porti il perdono-dove è discordia che io porti l'unione-dove è dubbio, che io porti la fede-dove è errore, che io porti la verità-dove è disperazione, che io porti la speranza-dove è tristezza, che io porti gioia-dove sono le tenebre, che io porti la luce. Oh! Maestro: fa' che io non cerchi tanto di essere consolato quanto di consolare-di essere compreso quanto di comprendere-di essere amato quanto di amare. Perché è dando che si riceve. È perdonato che si è perdonati. È morendo che si resuscita a vita eterna.

Grazie A.A. e grazie a voi tutti.

Alcolista Anonimo - Veneto

OCCHI «NON DI QUESTA TERRA»

Mi chiamo Mario e sono un alcolista, un alcolista fortunato.

Giunsi in A.A. quando l'alcol non mi aveva ancora causato drammatici danni materiali; difatti non mi ritenevo alcolizzato. Una sola persona al mondo, mia moglie Paola, peraltro tanto cara e buona, mi tormentava da anni, sostenendo che esageravo nel bere, che il mio bere rappresentava un problema che da solo non avrei mai risolto, che sarei stato un marito quasi perfetto se non avessi avuto quel maledetto vizio. La malata, poveri-

na, era lei – scherzi dello stress della casalinga o ricordi atavici? Io probemmi con l'alcool non ne avevo; se avessi voluto avrei potuto smettere in qualsiasi momento, come avevo già a volte dimostrato, astenendomi per alcuni giorni o diminuendo drasticamente le dosi, solo per farLe piacere.

Sempre per farLe piacere, avevo accettato di consultare uno psicologo, che, logicamente, dopo poche sedute aveva diagnosticato la mia normalità.

No, io non ero, non potevo

essere un alcolista: in famiglia, tranne che per "quello", tutto filava liscio; a Paola e ai ragazzi non facevo mancare niente; il lavoro andava bene, ero stimato; vivevo in modo agiato: abitazione e ufficio di proprietà, seconda casa al lago in affitto, due automobili; avevo, sí, pochi amici e sempre meno: questo era, però, dovuto al tipo di lavoro, che non mi concedeva tempo libero, e a una sequela di coincidenze fortuite; poi, il mondo, si sa, è pieno di imbecilli, meglio perderli che trovarli!

D'accordo, bevevo abbastanza. Era normale, avevo sempre bevuto fin da bambino e avevo perfezionato la mia "cultura" del bere durante i miei studi in Germania e Inghilterra.

D'accordo, tutte le festività e le serate con gli amici sfociavano in una sbronza più o meno sonora: ma non sta forse nell'euforia il vero e unico senso del festeggiamento?

D'accordo, prima dei pasti era solito scendere al bar per l'aperitivo; non ha, forse, un uomo straimpegnato il diritto di concedersi una pausa? Cosa c'è di meglio per rilassarsi di

quattro chiacchiere e qualche pinottino?

E va bene! A tavola si sarebbe potuto bere meno, ma non saranno certo stati quei due o tre bicchierini in più

Un paio di liquorini davanti al televisore, poi, se avessi rinunciato anche a quelli cosa mi sarebbe rimasto?

La sonnolenza mi pervadeva? Lo sanno tutti che la TV è il miglior sonnifero; poi un uomo che lavora come e quanto me, alla sera ha il diritto di essere stanco.

Russavo? Russava anche mio nonno, mio padre, e persino mio fratello, che non beve, russa.

Certe mattine ero preda di conati di vomito a stomaco vuoto, mi sembrava che una robusta lavandaia mi strizzasse l'esofago e il cuore mi otturasse la gola: questo disturbo certamente comune a tutti gli uomini responsabili, dovuto allo stress del lavoro e alla consapevolezza di dover affrontare tutti i problemi quotidiani, veniva aggravato dal comportamento di Paola che, resa cieca dalla Sua nevrosi anti alcolica, anziché dimostrarmi la sua comprensione mi lanciava

sguardi di dura condanna. A quegli sguardi che mi facevano sentire in colpa – di che cosa non lo sapevo – si aggiungevano minacce di lasciarmi, richieste di dialoghi chiarificatori, domande del tipo: “Cosa ti faccio di male?” – “Dimmi cosa c’è che non va?” – “Spiegami che cosa ti porta a bere così tanto?” – “Sono forse io?” – “Di’ qualche cosa!”

Sinceramente soffrivo della Sua malattia e non sapevo che cosa dire: resa sorda dalla Sua fissazione, non poteva capire che io ero un uomo perfettamente normale e che avevo diritto di bere quel poco che bevevo, visto che, dati i miei impegni di lavoro e di famiglia, impegni da me rispettati in modo serio, il bere – come lo chiamava lei – o qualche bicchierino, come più realisticamente lo definivo io, era l’unico relax consentitomi: Hobby e sport, divertimenti in genere, appannaggio esclusivo degli straricchi, dei lavoratori dipendenti, i quali possono permettersi di dimenticare tutto una volta timbrato il cartellino, e dei fannulloni, sono purtroppo vietati a seri lavoratori

autonomi, obbligati a pensare anche dopo l’orario di lavoro, che potranno prenderli in considerazione solo quando e se andranno in pensione. Peccato. Se avesse capito sarebbe stata bene Lei e io avrei senz’altro bevuto anche meno di quel che già facevo, non dovendo più tracannare qualche cosina di nascosto per salvaguardare il quieto vivere. Avrei voluto spiegare tutto questo, ma sapevo che era come parlare al muro e temevo che tutt’al più le mie affermazioni, mal interpretate, potessero essere ritorte contro di me. Quindi in silenzio aggiungevo anche questo fardello alla già gravosa croce che ogni uomo “a posto” deve portare per tutta la vita. E poi io sarei stato un alcolista?..

Qualche volta lo stress, la guida prolungata dell’auto o altre cause esterne facevano tremare la mia mano quando afferravo il bicchiere, tremito che comunque nulla aveva a che fare con l’alcolismo, visto che si manifestava solo nella mano destra e solo con bicchieri stracolmi o instabili calici.

Insomma, io non ero un alcolista; stavo bene io: gli alcolisti,

quelli “veri” li conoscevo bene: magrissimi, (io sono grasso), occhi vitrei fuori dalle orbite, facce tristi, tremavano come foglie, avevano movimenti ritardati, non potevano guidare l'auto senza causare gravi incidenti. Con loro non avevo nulla da spartire, io.

Con questo mio bagaglio di inconfutabili certezze e senza sapere perché, varcai la soglia di A.A. il 5.4.1988. Non ero ubriaco.

Due membri del gruppo mi hanno accolto porgendomi la mano e invitandomi a prendere posto. Guardandomi attorno sono rimasto interdetto e sorpreso: nella stanza sedevano degli “esseri” dalle sembianze umane, dalle voci umane, ma nei loro volti sorridenti splendevano occhi – *non di questa terra* – occhi limpidi, puliti, spontanei, sereni. Tanti punti luminosi. Occhi così non ne avevo mai visti.

Mi hanno ispirato fiducia e mi sono sentito subito a mio agio. Mi è stato spiegato l'alcolismo nella sua vera veste, non già di turpe vizio, ma di malattia del corpo e dell'anima, lenta, progressiva e mortale; per fortu-

na arrestabile mediante l'astensione completa da ogni specie di alcool. Ho appreso che la compulsione, una specie di allergia che spinge l'alcolista a continuare a bere un bicchiere dopo l'altro, può essere neutralizzata solamente rinunciando al primo bicchiere: un solo goccio innesca un processo inarrestabile che nessun alcolista è in grado di controllare e che ciò avviene anche dopo anni e anni di astinenza; basta un sorso. Per tenersi lontano dal primo bicchiere si avvalevano del sistema delle 24 ore, ovvero, ritenendo che fosse impossibile o per lo meno troppo gravoso impegnarsi a non bere per lunghi periodi o, ancor peggio, per tutta la vita, si rinnovavano, giorno dopo giorno, la promessa di “*non bere per oggi*”. Chi non è infatti in grado di astenersi 24 dal bere? Così le 24 ore si accumulavano una dopo l'altra. Avevano poi escogitato una serie di trucchetti per aiutare chi avesse voluto cimentarsi nel sistema: mantenere lo stomaco pieno, assumere bevande gassate o zuccherate e in presenza di forte desiderio di alcool, telefonare a

uno di loro. Soprattutto era, però, raccomandata l'assidua frequenza al gruppo.

Non considerandomi alcolista sono stato molto contento di apprendere che il desiderio di smettere di bere era una sufficiente condizione per poter accedere alle loro riunioni: mi piacevano.

Mi è piaciuto subito anche il modo nel quale si svolgeva la riunione: ognuno dava la propria testimonianza e parlavano educatamente uno alla volta senza fare dibattiti.

Ho deciso di partecipare ad altre riunioni e istintivamente ho ridotto il mio bere a un paio di bicchieri a pasto e un bicchiere prima di coricarmi.

Capivo molto poco degli argomenti trattati nelle riunioni, ho creduto però alle testimonianze sulle tristi e a volte terrificanti conseguenze del bere e, riconosciuti in me sufficienti sintomi, ho ammesso dopo solo tre giorni il mio alcolismo, ringraziando la fortuna che mi aveva evitato di sprofondare nel baratro più profondo, che era giusto lì accanto ai miei piedi. Grazie al cielo ero arrivato appena

in tempo.

Non mi sono mai più ubriacato, ma non ho smesso di bere, neanche ci ho provato. Oggi posso affermare che avevo una grande confusione in testa e che tutto quello che sentivo, lo immagazzinavo in modo sterile e distaccato: pura teoria. Sempre in modo teorico ho incominciato a leggere il programma di recupero e crescita spirituale, ovvero quello che consente di persistere nel non bere eliminando le cause scatenanti del fenomeno.

Tutte teorie, solo teorie – più in là non vedevo.

Fisicamente avvertivo una sensazione di benessere dovuta certo alla drastica riduzione di alcool. Paola, che frequentava Al-Anon già da qualche settimana, era molto contenta di non vedermi più allucinato e, visto che il bere era l'unico punto di attrito fra di noi, l'atmosfera era diventata più distesa. Raccontavo al gruppo di questo mio benessere e non nascondevo il mio consumo di vino, meravigliato a volte dei loro sguardi. Mi ripetevano che ero in grave pericolo ma che se avessi continuato a frequentare assiduamente il

gruppo, la molla sarebbe scattata anche per me.

Non capivo, ma la molla è scattata improvvisa, confermando una volta di più che in A.A. tutto è vero.

Al rientro da un mio viaggio di lavoro in Germania, paese nel quale solitamente dimostravo la mia tenuta, ho comunicato al gruppo, con orgoglio, di avere bevuto pochissimo: poco più di tre birre in tre giorni (non era vero, comunque poche, erano tre o quattro al giorno e con che sforzo...), per me era un gran successo. *Bene, bene*, mi ha detto sorridente un anziano, *ma quando ti decidi a dargli un taglio?*

Non so cosa mi sia successo – forse ho visto il pericolo negli occhi. Era il 24-4-88 – Sono tornato a casa, ho preso un goccio di vino e vuotato la bottiglia nel lavandino. Da allora, da cinque mesi, cinque mesi che non baratterei per tutto l'oro del mondo, non ho più bevuto.

Accetto il mio alcolismo, mi arrendo all'alcool. La cecità dei miei occhi incomincia a sparire e intravvedo uno sprazzo di luce. Improvvisamente le teorie che avevo immagazzinato pren-

dono corpo e assumono significati precisi. La luce aumenta lentamente giorno dopo giorno.

Scopro cosa significhi stare bene. Il mio spirito si sveglia. Improvvisamente avverto la presenza del mio Potere Superiore e sono pervaso da serenità.

Vedo la vita con occhi nuovi e la pesante croce svanisce nel nulla.

Il passato è passato e non conta più, il futuro è realmente al di fuori della mia portata. Ciò che conta è oggi e per oggi c'è tanto da scoprire.

Nel gruppo non ci siamo più "io" e "loro" ma "Noi". A.A. è Amore come d'Amore è segnata la lunga ma chiara e dolce strada verso la sobrietà.

La percorro lentamente, passo dopo passo, vivendo realisticamente gioie, dolori e tutte le piccole cose di una normale vita quotidiana con serenità, intensamente 24 ore alla volta, cercando di vivere queste 24 ore il meglio possibile. Perché ieri è già il passato e oggi sarà ieri domani, sempre se ci sarà domani. E anche per oggi, grazie a Dio e ad A.A. non ho toccato bicchiere.

M. – Lombardia

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

UN SOLIEVO CONTINGENTE

○ L'11° PASSO

La necessità di questo passo deriva dalla passata esperienza di alcolisti. Molti alcolisti hanno dimostrato l'abilità di dimenticare che non erano stati 'curati' dall'alcolismo.

Avevano scambiato il recupero dall'alcolismo con la cura dell'alcolismo e così dopo pochi mesi di sobrietà hanno cominciato a considerare non più necessaria la pratica della filosofia di vita di A.A.

Hanno dimenticato che il nostro apparato mentale non è capace di ricordare sempre il dolore e la disperazione sofferte durante la nostra malattia. Hanno considerato come stabile, acquisita per sempre, la loro nuova personalità.

Molti di questi alcolisti si sono detti: "Noi adesso non berremo più, nemmeno ci penseremo al bere..." e così hanno abbassato la guardia. Certo, è positivo pensare che la nostra sobrietà sia permanente, ma solo se la dividiamo nelle nostre 24 ore.

Il nostro desiderio o intenzione di non bere più fa una favorevole impressione al nuovo venuto: ma non dimentichiamoci che questo desiderio è solo una nostra ambizione. Se noi ci compiacciamo troppo di questa sobrietà, ci mettiamo in condizioni di correre dei rischi. Il nostro compiacimento è pericoloso perché ci induce a dimenticare a chi dobbiamo veramente la nostra sobrietà, a chi dare il cre-

dito della nostra sobrietà, e cioè a un Potere Superiore.

Quando ci compiacciamo troppo con noi stessi cominciamo a dimenticare la parte che ha avuto il Potere Superiore nel nostro recupero. E ci dimentichiamo anche che il nostro sistema nervoso e quello mentale sono ancora quelli di un alcolista, dell'uomo in fuga di fronte a certe emozioni.

Insomma il nostro eccessivo compiacimento di essere sobri è pericoloso perché oscura la presa di coscienza che il nostro recupero è dovuto a un potere più grande di noi e che senza un contatto con questo Potere è molto prob-

abile un ritorno ai livelli fisici e spirituali di un tempo.

Perciò anche l'11° Passo è un passo di 'mantenimento' che ci mantiene spiritualmente attenti a un contatto col Potere Superiore.

Quando si esce di rotta, dalla rotta indicata da A.A., spiritualmente cadono le nostre linee di difesa perché ci dimentichiamo una celebre frase del Grande Libro: "Ciò che noi possediamo veramente è un sollievo contingente e che dipende dal nostro modo di mantenerci spiritualmente in forma" (pag. 97).

Le ricadute derivano da una stasi in noi del Programma.

TEMI SU CUI RIFLETTERE

RIFLETTIAMO proprio sulla famosissima frase di Bill citata sette righe qui sopra, e leggiamo questo numero di Insieme tenendola "in trasparenza" su tutte le testimonianze: verificheremo che, percorrendo assieme la via del Programma, c'è fra di noi chi non tiene presente, come l'amica a pag. 10, che "il sollievo" dipende dalla crescita spirituale, e chi, come gli amici di pag. 18 e 36, intuisce che "noi non siamo guariti dall'alcolismo" e, di conseguenza, s'impegna nel Programma. Mi ricordo ogni 24 ore che il mio è solo "un sollievo contingente"? che non sono mai guarito dall'alcolismo? che solo "la crescita spirituale" ferma la mia malattia?

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

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 Sono sobria?, di G. - Friuli Venezia Giulia
- 4 Il demonio verde, di M.B. Jackson, Mich.
- 8 Che uomo diventerà!, di F. - Lombardia
- 10 Una ricaduta, di B. - Lazio
- 14 "Voluta bene", di T. - Lazio
- 16 Un dio disobbediente, Anonimo - Lombardia
- 18 Un pezzo di vita, di R. - Veneto
- 20 La morte, la vita, di T. - Veneto
- 22 Cari anziani... i veri amici, di D. - Lombardia
- 27 Prigioniero nella terra dell'odio, di R.S. La Verne - Calif.
- 31 La scuola dell'alcolista bambino, di L. - Veneto
- 34 La tavola, di G. - Lombardia
- 36 Ho ricevuto solo..., di Anonimo - Veneto
- 39 Occhi "Non di questa terra", di M. - Lombardia
- 45 Un sollievo contingente
- 46 Temi su cui riflettere