

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 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

UNA STORIA COME UN'ACERA

C'era una volta (e come le favole la mia storia può cominciare così!) una famiglia felice: padre, madre e due bei bambini, un bel negozio di macchine utensili e una Agenzia Investigativa che mio marito aveva voluto e per la quale, alle quattro del mattino, ero già pronta alla macchina da scrivere per copiare informazioni commerciali

che le Banche ci richiedevano.

Questa Agenzia allora (era il 1963) non rendeva molto e richiedeva parecchio lavoro, ma era avviata bene, avevamo la nostra licenza (una delle prime rilasciate nella nostra città) e ne eravamo contenti.

Quello che mi procurava il lavoro maggiore e la maggiore soddisfazione era il negozio di

Macchine Utensili, nato da niente, e già, dopo un anno, bene avviato.

Io tenevo la contabilità, la corrispondenza con i fornitori e tutto quanto serviva in ufficio. Andavo a casa e c'era da preparare il pranzo, la casa da mettere in ordine, lavare, stirare, i bambini da aiutare con i compiti Lavoravo ma ero tanto felice e soprattutto innamorata di mio marito.

Poi, siccome il negozio andava, assunsi una impiegata perché mi desse una mano.

Era ormai una abitudine che nel mese di agosto chiudessimo per una decina di giorni e tutti insieme: io, mio marito, i bambini, il nostro socio con la sua famiglia e quanti lavoravano nella nostra Ditta ci recassimo una decina di giorni in montagna per riposare ... Fu lassù che nel 1970 successe la fine di tutto!

Un brutto giorno scoprii, in albergo, mio marito a letto con la mia impiegata (lei aveva 18 anni, lui 40).

Tutto crollò; prima di sera mi ero tagliata i polsi e fui ricoverata all'Ospedale più vicino per

4/5 giorni.

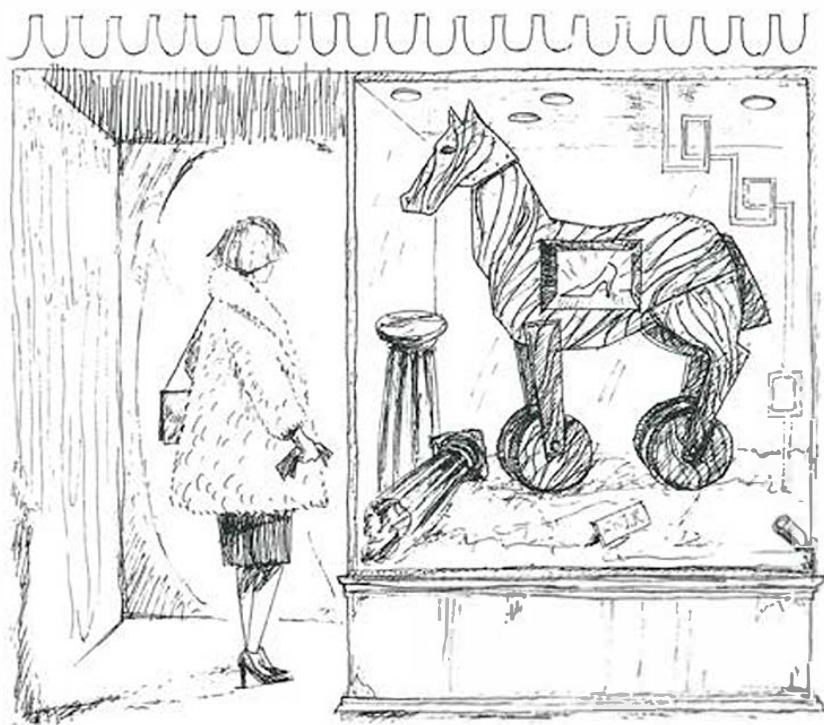
Tornati in città la vita sembrò riprendere il suo ritmo normale ma oramai io non avevo più fiducia in mio marito e, quando non ero in ufficio, ma a casa, lo vedevo sempre con lei.

Non potevo più andare avanti e chiesi, d'accordo con lui, la separazione. In tribunale ce la accordarono e affidarono il bambino più grande a lui (aveva 14 anni) e il piccolino a me (aveva 8 anni).

Lasciai la mia città, la mia bella casa, il negozio, l'Agenzia Investigativa e mi ritirai a vivere con il mio bambino nel paese dove era nata la mia mamma (che ho conosciuto poco perché a 29 anni era già morta).

In città le cose precipitavano, il negozio andava a rotoli, e diversi clienti, che col tempo erano diventati amici, mi venivano a dire che ora il negozio sembrava più un bar o un ristorante, che non un negozio di macchine.

Infatti dopo poco il negozio fallì, gli alimenti cessarono e mi trovai costretta per poter vivere io e il mio bambino, ad aprire un negozio; decisi per le calza-



ture. Il Comune mi concesse la Licenza di Commercio, ma mancavano i soldi per comperare le scarpe da vendere.

Avevo in casa dell'oro (regali dei bei tempi), lo portai al Monte dei Pegni e con i soldi che mi diedero incominciai

La vergogna, le preoccupazioni, i pensieri, la solitudine penso mi abbiano aiutato molto ad attaccarmi al primo bicchiere.

Avevo 37 anni e non conoscevo l'alcool, constatai però che dopo aver bevuto un cognac trovavo il coraggio e lo sprint per parlare con i miei fornitori e i miei clienti.

Il negozio lo impostai tipo Boutique (nel paese era una novità) e dopo tre mesi che avevo cominciato ebbi la soddisfazione di ricevere dal sindaco, il "1° Premio" per la più bella vetrina.

Il negozio andava, le clienti (trattavo maggiormente articoli per donna e bambini) si fidavano del mio buon gusto cittadino. Però io, e lo sapevo solo io, per essere sempre allegra e simpatica con tutti, bevevo

La sera a casa, sola con il mio bambino, piangevo e davo sfogo a tutta la mia malinconia; ero ancora innamorata di mio marito! Era stato il mio primo e ancora unico amore.

Intanto passarono tre anni e il mio bambino terminò le elementari, dove con mia grande soddisfazione e gioia era sempre stato il primo della classe

Allora ricomparve il padre e tranquillamente mi disse che le scuole medie del paese non erano adatte a suo figlio. Sarebbe andato a scuola in città, con dei professori cittadini e sarebbe tornato a casa dalla mamma il sabato e la domenica insieme al fratello più grande.

Il piccolo era entusiasta, non gli piaceva abitare in paese e per me incominciò un'altra vita, ancora più sola.

Il padre mi mandò i bambini solo due sabati e poi basta. Arrivò, al loro posto, la notifica di

un avvocato che mi avvisava che il bambino piccolo che era stato affidato a me, si trovava meglio in città, assieme al padre.

Rimasi sola, sola con il mio alcool; mangiavo poco, lavoravo parecchio, il negozio, nel suo genere, era sempre il migliore del paese ma io ero una alcool dipendente e me ne rendevo conto ogni giorno di più.

A una festa conobbi il mio attuale marito; aveva la mia età, 41 anni, era scapolo, simpatico e soprattutto allegro e pieno di vita.

Ci frequentammo per circa due anni e poi ci sposammo.

Intanto erano quattro anni che i miei ragazzi non si facevano vedere, ora che mi ero sposata tornarono, li avevo lasciati bambini ed erano tornati uomini!

Il mio attuale marito aveva una piccola impresa edile e fabbricò una bella villetta in collina, circa tre Km. dal paese e fu là che mi ritirai quando, compiuti i 50 anni, decisi di smettere con il negozio e vendetti la merce con la relativa licenza.

Questa è stata la mia fine; ero abituata in negozio a vedere

gente, parlare

Nella mia bella casa, così isolata, ero sola, troppo sola, con troppi ricordi e tanto tempo libero per ricordare

L'alcool intanto mi trascinava verso un tunnel senza uscita e io lo aiutavo molto bene prendendo assieme tanti tranquillanti per cercare di non piangere e non pensare.

Questa vita, dalla chiusura del negozio al mio fondo è durata tre anni.

Litigi furibondi con mio marito che si era ridotto a bere più di me, botte, tanta vergogna e la netta coscienza della mia prossima fine.

Aiuto ... ! nessuno mi ascoltava, meno di tutti i miei figli che mi lasciarono completamente sola in balia della mia disperazione.

All'improvviso, una luce nel mio cervello annebbiato: una volta in città avevo una cara amica della mia età, che mi aveva sempre voluto bene, telefonai subito: aiutami, portami dallo psichiatra e fammi ricoverare capi e venne.

Mio marito non ne voleva sapere ma lei mi caricò in macchi-

na, mi portò in città e dal mio psicologo che mi fece ricoverare in clinica e poi un giorno mi portò in camera un signore che si presentò come membro di Alcolisti Anonimi. Mi parlò con tanta serenità, mi raccontò la sua storia, storia di alcool, ma ne era uscito già da tre anni.

Mentre lo ascoltavo incredula forse qualcuno, che pregava per me, mi aiutò e giurai a me stessa che non avrei più bevuto, lui ce l'aveva fatta, io devo farcela!

Il lunedì mattina sono uscita dalla casa di cura e il martedì sera con mio marito e la mia amica siamo andati al Gruppo: io in A.A., loro in Alanon.

Varcata quella soglia vidi tante persone intorno a un tavolo, persone che mi davano il senso della serenità, della felicità.

Mi spiegarono che l'alcolismo non è un vizio ma una malattia e ascoltai tanti amici e amiche raccontare la loro storia, e per la prima volta non mi sentii più tanto sola.

Lo stesso era successo nell'altro locale con gli Alanon; quando uscì, mio marito era più sereno, più comprensivo, incominciava una nuova vita.

Ora la nostra famiglia è sempre di due persone, ma in città ho una famiglia più grande, che vado regolarmente a trovare due volte la settimana, con tanti amici e amiche che sono contenti quando mi vedono, e io felice quando vedo loro.

Sono passati undici mesi sen-

za toccare il primo bicchiere e mi auguro che tutto continui così, 24 ore al giorno, per arrivare a capire bene e mettere in pratica il nostro meraviglioso programma.

Grazie A.A. per avermi ridato la vita e la gioia di viverla.

L. - Veneto

L'IMPORTANTE È RITORNARE

Mi chiamo Leda e sono una alcolista; è da diversi anni che combatto per venirme fuori frequentando il gruppo; ho fatto le mie ricadute, la prima dopo 2 mesi di astinenza, non sono più andata per la vergogna, bevevo più di prima così dopo pochi mesi feci il mio secondo ricovero in ospedale, bevevo 3 volte

di più di prima. Sono ritornata al gruppo che ero uno straccio e avevo tanta vergogna.

Benedetti loro mi hanno sorriso e con tanto affetto mi hanno detto che ce la facevo. Ora fra pochi giorni faccio il mio *primo* anno.

Grazie a tutti.

L. - Veneto

ANZIANI CONTROLUCE

Tutti noi sappiamo che i gruppi di Alcolisti Anonimi sono composti da uomini e donne afflitti dal terribile male dell'alcolismo.

Giunti allo stremo delle forze, sia fisiche che morali, con alle spalle anni e anni di indescrivibili sofferenze e fallimenti, dopo aver tentato invano tutte le strade percorribili per uscire dal labirinto in cui ci eravamo cacciati, ecco finalmente una luce, una speranza: la conoscenza di Alcolisti Anonimi. In essa siamo approdati come ultima spiaggia. Eravamo dunque dei disperati, condannati a una morte crudele.

Per la prima volta abbiamo potuto godere di uno sguardo amico, di un sincero sorriso d'incoraggiamento da parte di coloro che ci avevano preceduti

e preparato, con la loro esperienza, la strada per la salvezza.

Sbigottiti, abbiamo ascoltato questi anziani di gruppo raccontare con semplicità le loro storie, il più delle volte piene di miserie e sofferenze, ma con distacco, con dignità, come se per loro fosse un capitolo chiuso, un ricordo ormai lontano, ma pur sempre incombente.

Dai loro sguardi traspariva una serenità e una tranquillità da fare invidia. Nei loro occhi si leggeva la fiducia nella vita, quella fede che è l'arma vincente di noi alcolisti. Ebbene, questa fede e questa serenità, contemplata negli anziani, ci diedero la forza e il coraggio necessari per scollarci di dosso la rassegnazione e provare umilmente "il sincero desiderio di smettere di bere".

No! Non ci hanno considerato dei subalterni. Al contrario, per loro cravamo gli “amici che ancora soffrivano” e l’aiuto che ci davano serviva loro per rafforzare la sobrietà. Quanta umiltà!

Ecco, questo è il ritratto dell’anziano nel gruppo A.A. L’anziano è colui che è sempre disponibile a dare una mano all’amico che è ancora troppo debole, con abnegazione, con sincerità e umiltà, con modestia, in punta di piedi, nel timore di fare troppo rumore.

Essere anziano di un gruppo A.A. e credere di avere l’autorità e il diritto a “pontificare”, solo perché si è avuto la fortuna e non il merito di essere arrivati prima è semplicemente ridicolo.

In A.A. non esistono capi. Servitori sì. Capi no. Solo un “Potere Superiore” è il nostro capo, il quale si manifesta tra-

mite la coscienza di gruppo, che ci indica la strada migliore da seguire. Del resto, basta dare un’occhiata al nostro programma di recupero. I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni tendono in tutti i modi possibili alla demolizione del nostro Io. causa principale di tutti i nostri problemi. Abbiamo lottato strenuamente per questo obiettivo, coscienti che in ballo c’era la salvezza o l’annientamento e ora, solo perché siamo arrivati un attimo prima in A.A. dobbiamo rischiare di farlo riemergere? Io dico di no! Altrimenti la vittoria tanto agognata avrebbe il sapore di una sconfitta.

Anzianità è uguale a maturità.

Maturità è uguale a equilibrio emotivo.

Equilibrio emotivo è uguale a serenità.

A.A. – Lombardia

L’unità di A.A. è la qualità che la nostra Associazione ha più cara. Le nostre vite, le vite di tutti quelli che verranno, dipendono direttamente da essa. Senza unità, il cuore di A.A. cesserebbe di battere, le nostre arterie mondiali non porterebbero più la grazia vivificante di Dio.



IERI OGGI DOMANI

Prima di conoscere A.A. pensavo che ieri e oggi fossero un periodo di transizione in attesa di quel domani che neppure la mia contorta fantasia di alcolista sapeva immaginare, ma che temevo vuoto e inutile come ieri e oggi.

Ora, grazie a Voi amici e alla nostra meravigliosa letteratura, sono in grado di pensare a ieri sorridendo, a vivere serenamente oggi e a preparare così le basi per un buon domani.

Mentre ero concentrata in me stessa alla ricerca del modo migliore per affrontare il 4° Passo, pensavo a IERI come a un capitolo chiuso, a un qualcosa da di-

menticare. “Ho chiuso quella porta a doppia mandata” – dicevo agli amici.

Mi sono dovuta ben presto rificare, però, perché dietro quella porta c'erano dei ricordi molto belli, c'erano inoltre delle questioni in sospeso che era meglio risolvere ... non potevo permettermi di trascinare in questa mia nuova vita rancori, malintesi e colpe.

Il 5°, l'8° e il 9° passo mi sono venuti in aiuto, e ora non esiste più una porta alle mie spalle, ma riesco a guardare al mio passato con tutta serenità.

OGGI sto vivendo le mie 24 ore come meglio non potrei de-

siderare. Con questo non voglio dire che la mia vita sia tutta rose e fiori, ma ho la carica che mi viene dalla frequenza al Gruppo, degli Amici sempre pronti ad ascoltarmi, una famiglia meravigliosa e la saggia guida del 10° Passo.

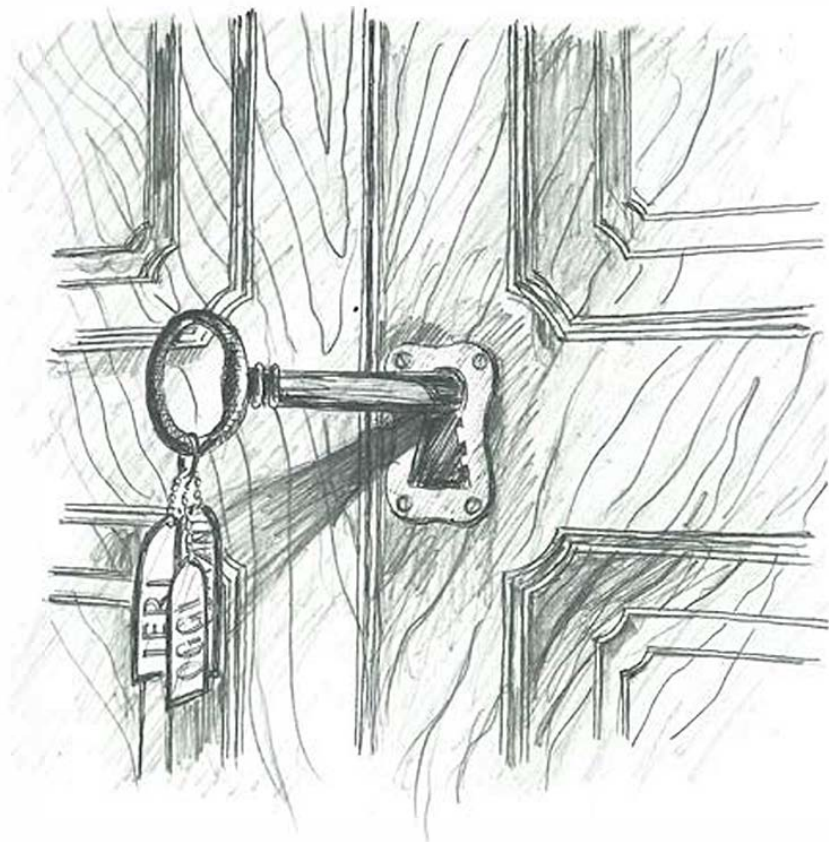
Mi rendo conto che solo vivendo bene il mio OGGI riuscirò a creare delle buone basi per il mio domani: e a questo io miro.

La mia è una vita semplice,

fatta di tante piccole cose, piacevoli e meno ... e io gioisco delle piccole cose che mi vengono offerte e affronto con serenità e coscienza le contrarietà.

Anche questa mattina mi sono svegliata con il sorriso sulle labbra, pronta a VIVERE queste mie nuove 24 ore: io ci metto tutta la mia buona volontà, chiedo protezione al mio Potere Superiore, e so di poter contare sul Vostro aiuto, amici cari.

D. - Veneto



VARIAZIONI SU TEMA



È brusco il 1° Passo. Una frustata direi. Ma penso che, dopo tutto, questo vigoroso richiamo a una effettiva realtà, sia dosato, e tenga conto dello stato d'animo di chi si rivolge ad A.A. Mi spiego meglio.

Se il suggerimento del 1° Passo fosse meno schietto non riuscirebbe ad attraversare la corazzata, di chi, ormai, affranto dalle paure, innalza barricate, contro tutto e contro tutti.

Il 1° Passo inoltre, come pure gli undici successivi, rivela su-

bito un preciso indirizzo; ma resta carico di ulteriori significati che, solo attraverso una crescita spirituale, sarà possibile interpretare e fare propri. Non devo pertanto provare sgomento se, all'inizio del rapporto con A.A., ho recepito poco o niente dalla lettura dei passi.

L'assidua frequenza al gruppo, l'ascolto delle testimonianze, mi hanno consentito, un po' alla volta, di afferrare l'essenza di ogni messaggio. E successivamente, sempre un po' alla



volta, mi sono accorto di iniziare a mettere in pratica, i suggerimenti del metodo di A.A.

Io sono giunto in A.A. vuoto di ogni risorsa spirituale, sconvolto e sconfitto. Alcuni membri del gruppo mi hanno accolto, e illustrato un programma di pensiero e di azione. Ma non sono state le parole a farmi balenare l'idea che forse il loro impegno avrebbe potuto riportarmi alla ragione. A soggiogarmi è stata la luce che ho visto negli occhi degli amici che mi

parlavano. La calma, la serenità che trapelavano da queste persone, mi hanno letteralmente conquistato.

Esse, benché alcoliste, attraverso il programma di A.A., avevano evidentemente raggiunto uno stato d'animo così ricco da convincermi ad abbracciare subito la loro causa. È questo l'obiettivo al quale tendo, e che mi renderà accettabile qualunque sacrificio. Penso di aver ammesso, e accettato, la mia impotenza di fronte all'alcool sin dal-

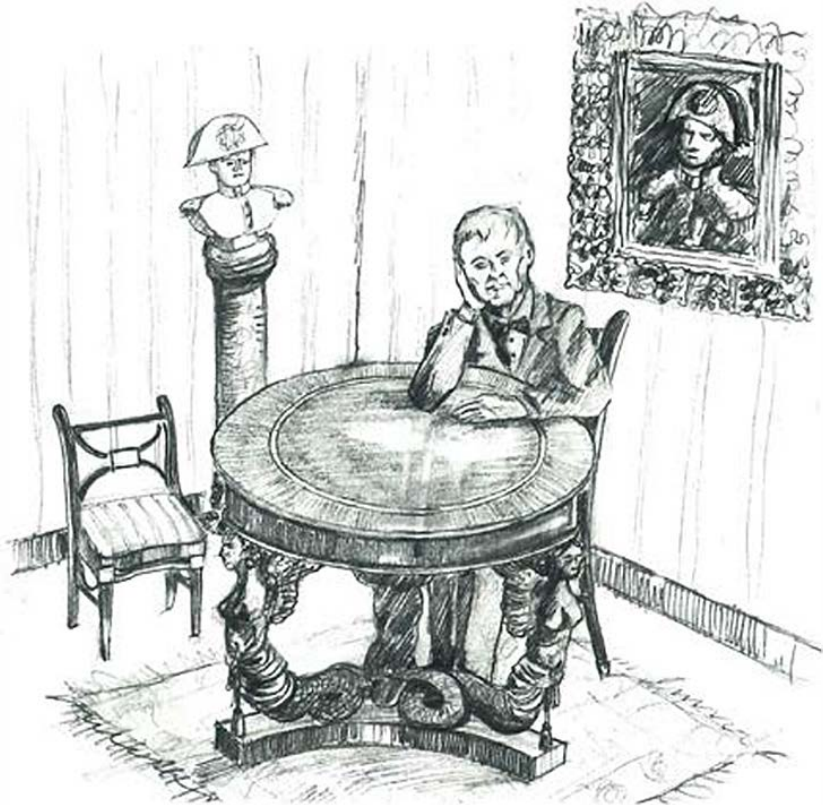
la prima riunione. Per anni avevo tentato, inutilmente, di gestire il mio desiderio ossessivo di trascinare bevande alcoliche. Ma tentavo solo di limitarne la qualità, e questo era pure il consiglio di medici illustri. Dovevo approdare in A.A. per sapere che l'alcolismo è una malattia progressiva incurabile.

Che ne potevo arrestare il corso stando lontano dal primo bicchiere. Che dovevo impegnarmi in questo solo 24 ore alla volta.

E per me funziona da oltre otto mesi, con una breve parentesi che conferma le regole, che sono: frequenza, programma, apertura mentale, scrupolosa osservanza del metodo, che va accettato nella sua completezza, senza spostare una virgola. Oh sì! Delle resistenze sono insorte all'inizio. Mi sono costate anche una ricaduta. Ora procedo con maggiore umiltà, cautela e massima fiducia. Da' conforto osservare che ad A.A. si accostano anche giovani amici, ancora ai primissimi stadi dell'inesorabile malattia. E anche uomini e donne finanziariamente sani. Se essi avranno la sensibilità

di fare proprie alcune testimonianze ascoltate nel gruppo o lette nel Grande Libro di A.A., non solo si risparmieranno penosi anni di tormento, o forse la prematura morte, ma godranno del vantaggio di scoprire presto quegli eterni valori che consentono di affrontare qualunque situazione con cuore più leggero, e alimentano la fiducia in se stessi, e un contagioso benessere spirituale. È questa la svolta garantita dal programma di A.A. Restare sobri richiede un certo impegno, solo per qualche tempo, solo per alcune 24 ore. Subito dopo, il benessere fisico e mentale compensano largamente il sacrificio.

Viene fatto a questo punto di pensare, se in nostro aiuto non sia intervenuta la Provvidenza. Il 1° Passo ci chiede pure di ammettere, che le nostre vite, erano divenute incontrollabili. Quando si è alla guida di un veicolo e ci si accorge che forse a causa di un difetto dello sterzo, o del fondo stradale ne stiamo perdendo il controllo, l'istinto di conservazione ci suggerisce di rallentare, e arrestare la corsa. È l'unica decisione



che possiamo prendere per evitare il rischio di rimanere coinvolti in pericolosi incidenti.

Ed ecco che anche qui, così come mi sono convinto della necessità di smettere di bere, dovrò impormi per qualche tempo un ragionevole silenzio su tutto il fronte dei miei rapporti con il prossimo. Una pausa di riflessione che consenta, al programma A.A., di dare i suoi primi frutti. L'eccesso di alcool, mi ha fatto travisare la realtà della vita, e la qualità dei miei

rapporti con i miei simili.

Se ammetto che la mia vita è divenuta incontrollabile, dovrò assolutamente bloccare l'abituale atteggiamento da superuomo. Dovrò rinviare ogni iniziativa, o decisione, di una certa importanza. Dovrò limitarmi ad adempiere i miei doveri, con una rinnovata disponibilità, con una completa dedizione. Dovrò evitare critiche e polemiche, né lasciarmi coinvolgere dalle une o dalle altre. Qualsiasi forma di rivendicazione andrà bloccata.

Secondo la mia personale interpretazione, credo che il 1° Passo suggerisca: primo, di restare sobri; secondo, di rivedere, dopo un congruo periodo, alla luce della conquistata sobrietà, l'intera sfera delle mie comunicazioni con il mio prossimo, e con Dio, come posso concepirLo. Mi sorprende scorgere ogni giorno, con maggior chiarezza, l'entità delle rettifiche, che dovrò apportare al mio comportamento.

Io! Che mi credevo degno di un'aureola. In sei mesi di frequenza il gruppo m'ha indotto, a mutare opinioni, radicate in me da sempre, e anche considerazioni nuove, che andavo consolidando. Faccio un esempio: quando mi si disse che la mia era una malattia, io rigettai questo concetto. Come poteva, mi dissi, A.A. chiamare malattia un abuso vizioso di alcool? Documentandomi, appresi che questo termine era stato attribuito all'alcolismo da eminenti studiosi americani e inglesi, da anni a questa parte. Provai sollievo a scrollarmi di dosso l'etichetta di vizioso, per sostituirla con quella di malato. Ma forte di questa

nuova qualifica, trovai il programma di A.A. troppo severo. Come si può, mi dissi, pretendere che un ammalato debba umiliarsi a chiedere scusa per i danni prodotti nel corso della sua malattia? Mi ci volle del tempo per capire, che difetti di carattere, erano presenti in me, ancora prima che cominciassi a bere, e che i suggerimenti dei passi di A.A., sono quanto di meglio io posso praticare, per dare un senso, ai giorni che mi restano da vivere.

Fin da giovanissimo mi resi conto di sopportare con difficoltà il ruolo che la vita mi aveva affidato. Sentivo che non sarei mai riuscito a interpretare la mia parte, come avrei voluto. Eccessiva sensibilità, emotività, inquietudine, timidezza, erano le mie compagne.

Quando scoprii il potere dell'alcool, credetti di aver trovato la soluzione di tutti i miei problemi. Ahimé, tapino! Il 1° Passo mi pone di fronte alla mia sconfitta, e io non posso fare altro che prenderne umilmente atto. Umiltà quindi in primo luogo, e largo uso, ho imparato da che frequento A.A., di un valore

universale: l'amore. Questo è un patrimonio spirituale di cui, ogni creatura vivente è dotata. È nato con l'universo. L'umanità se lo scambia. È provato che chi più ne dà, più ne riceve. Io alcolista, nel corso della mia drammatica aberrazione, cessai di elargire amore. Frastornato dai fumi dell'alcool, mi sentivo superiore a certe "debolezze". Ma l'amore, come un germoglio dell'anima, si accumulava dentro di me. Anche per questo mi odiavo, per la mia incapacità di far defluire questa ricchezza. Prevalsa l'orgoglio. Erano frequenti le situazioni in cui, con un gesto d'amore, avrei potuto capovolgere positivamente dei rapporti sofferti. Ma l'arroganza frenava lo slancio, e tratteneva

prigioniero l'amore, e questo, comprimendosi, mi gonfiava l'animo. Forse il pianto ricorrente era il segnale di questo malessere. Ma io non lo sapevo. Di certo, il sollievo che si prova entrando in A.A. è anche dovuto allo sblocco di questo essenziale sentimento. Nel gruppo ci si toglie la maschera, si ritrova la spontaneità. Dopo un breve periodo di assestamento, si gode dell'amicizia di nuovi amici. Abbiamo in comune, tutti, lo stesso, identico obiettivo: la sobrietà. E insieme, il faticoso percorso del programma è più lieve. *Tutto*, tutto, comincia da questo primo passo, per chi ha raggiunto il desiderio di smettere di bere.

G. - Lazio

**Ricordiamo che il comitato di redazione di
Insieme ha deciso molti anni fa di non pubblicare
poesie. E ci scusiamo con le amiche e gli amici che
seguitano a inviarcele.**

FORTUNA CHE NON MI PRENDO SUL SERIO



Sono R. e sono un alcolista; mi trovavo in una riunione di A.A., la mia nuova grande famiglia, e l'argomento era l'incidente stradale come conseguenza dell'alcolismo. A me l'argomento apparentemente non interessava, non ricordavo infatti alcun mio incidente, tuttavia un più coraggioso controllo del mio passato me ne fece ricordare uno lontano occorsomi nel '75: io ubriaco, mia moglie all'ottavo mese di gravidanza di quello che è ora mio figlio di 13 anni. Il risultato è stato una minaccia d'aborto, una macchina sfasciata e la successiva promessa solenne a me stesso di non bere mai più. Quella promessa riuscii a mantenerla per

molti anni, e furono lunghi anni rabbiosi e disastrosi: in casa regnava il silenzio, l'odio, l'indifferenza per tutto quello che mia moglie diceva e faceva; nel lavoro il rispetto e una tensione snervante. In A.A. questo si chiama astinenza rabbiosa, io non bevevo ma il mio carattere non cambiava anzi, la malattia progrediva. È stata una lunga lotta e l'alcool vinse. Mi sono ritrovato incapace di mantenere quella famosa promessa, l'alcool mi aveva sconfitto, ero arrivato alla soglia della pazzia, anche se da quel lontano '75 praticamente non mi ero più ubriacato, tranne una o due volte mi sono ritrovato alcolista al 100 per cento. È stata mia mo-



glie a chiedere aiuto a un Al-Anon e chiedermi poi di provare con Alcolisti Anonimi. Varciai questa benedetta porta ancora convinto di non aver bisogno di niente, conoscevo l'esistenza di A.A. ma avevo sempre pensato che non facesse al caso mio; l'alcolismo rende cieco il cuore e il cervello.

In seguito a quelle riunioni ho veramente cominciato a camminare su una nuova strada, non più solo a cercare di sconfiggere il mio problema e senza alcuna idea in merito.

Ho cominciato, insieme a tanti come me, insieme con A.A., guidato dal mio Potere Superiore e con un programma grandioso: i dodici passi che sono 12

gradini straordinari perché hanno le dimensioni di quanto effettivamente sono capace di salire, l'importante è salire sempre per 24 ore.

Che strana malattia è questo mio "Alcolismo". In seguito a quella riunione mi son detto "ora il mio passo l'ho fatto veramente", certo la mia vita era cambiata, mi era tornata la gioia di vivere, eppure più mi convincevo che lo spettro dell'alcool si allontanava da me più si avvicinavano momenti in cui il mio vecchio modo di agire e pensare si ripresentava, anche se il programma è sempre stato lì a mia disposizione.

Questo è vero ma altrettanto vero è che, sempre dentro di me

c'è ancora la malattia sempre pronta a manifestarsi.

Che enigma? Che fare? Chi ha provato A.A. prima di me sa cosa fare, ed è presente nel gruppo pronto a suggerirmi la soluzione: il programma ecco la soluzione, il 2° passo prima e il 3° passo poi è stato la risposta, dentro di me c'è il caos ma c'è anche un Dio potente e amoroso, basta solo che lo accetti e che riesca a confidare e affidarmi a lui senza riserva. Egli non è come sono io, non agisce come agisco io, e questa è la vera fortuna. A volte recito: "...ri-

metti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori....." fortuna per me che non mi prende sul serio altrimenti!!!

Quello che ho fatto dei passi successivi mi è stato possibile solo dopo queste considerazioni, che sempre devo rinnovare, e grazie anche "alle 24 ore" cioè vivere al presente; questa è stata una svolta rivoluzionaria della mia vita. Ora vivo molto più tranquillo: se voglio posso vivere bene.

Signore, A.A. è il tuo atto di amore, grazie e grazie A.A.

R. - Veneto



- Certo che mi avete già visto da qualche parte: sono tua moglie!

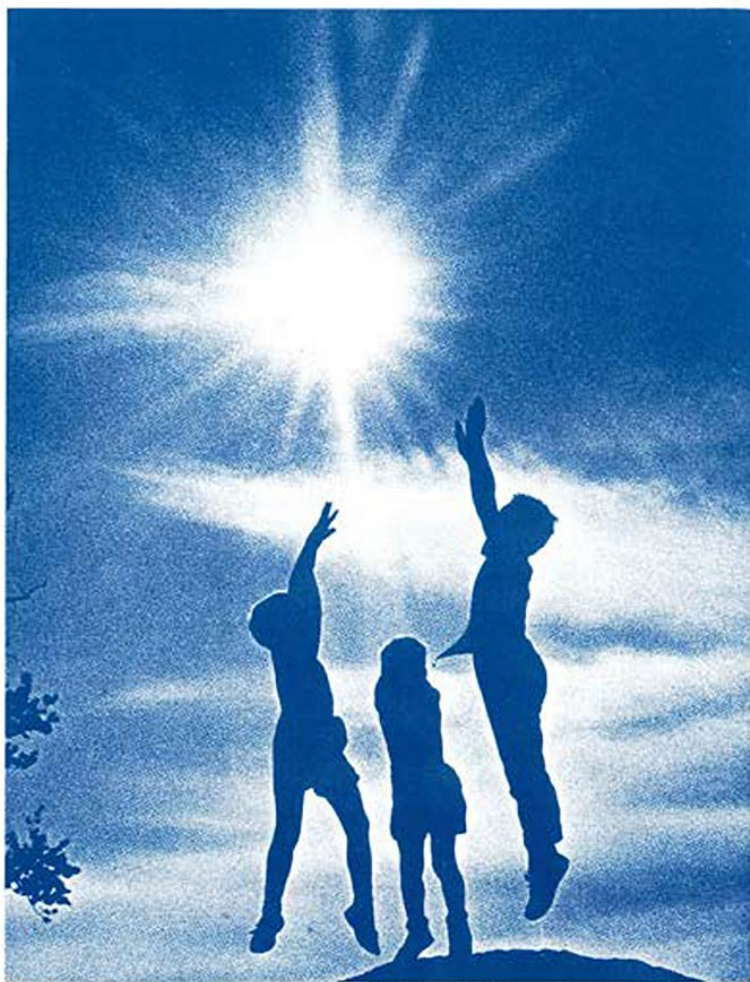
AZIONE È LA PAROLA MAGICA

Il Programma di A.A. va messo in pratica, va vissuto, va fatto nostro, perché il Programma di A.A. nato negli Stati Uniti con la sicura assistenza di un Potere Superiore, è un programma pratico, di azione – Bill lo ripete mille volte nei suoi scritti “Azione è la parola magica” per noi alcolisti. Quanti problemi della nostra vita si sarebbero risolti se noi, invece di rimuginarli e di angosciarci, avessimo fatto qualche cosa, avessimo agito per risolverli. Ma la verità è che noi abbiamo cercato di risolvere

quei problemi solo mentalmente. Perciò noi siamo dei sognatori, perfezionisti e procrastinatori, abbiamo sempre fantasticato parecchio e agito poco.

Come dice John Doe, il mitico alcolista americano che da anni è sempre stato per me una fonte di ispirazione. Quando l'alcool accendeva la nostra fantasia, nei nostri accessi di grandiosità, noi non solo risolvevamo i nostri problemi, ma i problemi di tutto il mondo – ma solo mentalmente.

Quando poi l'alcool è diven-



tato il problema n. 1 della nostra vita noi l'abbiamo sempre usato a modo nostro "io smetto nel momento in cui lo voglio, smet-

to domani, lunedì, il primo del mese", e cioè l'abbiamo risolto mentalmente non facendo niente per risolverlo. E perciò il

Grande Libro sottolinea che il nostro Programma è fatto da un minimo di analisi e da un massimo di azioni.

In A.A., azione è la parola magica. Quanti amici tornano a bere avviandosi a una brutta morte perché hanno fatto i Passi – ed eliminato i loro problemi – solo mentalmente invece di mettere in azione i Passi e di praticarli per risolvere quei problemi. E questa è la ragione per cui tutti i Passi sono al passato prossimo. “Presumono, quindi, una azione”. “Noi abbiamo ammesso, siamo giunti, abbiamo deciso, abbiamo fatto, ci siamo disposti, abbiamo chiesto, abbiamo fatto, abbiamo fatto direttamente, abbiamo continuato, abbiamo cercato attraverso la preghiera, e abbiamo cercato di portare”. Sono tutte azioni, azioni che il Programma “Presume” che noi abbiamo fatto. Azione, la parola magica; in A.A. tutto è azione e nessuno di noi sarebbe qui se quel giorno ad Akron Bill non avesse fatto tutta quella serie di azioni che gli fecero incontrare il Dott. Bob, e nessuno di noi sarebbe qui se qualcuno non avesse fatto

le azioni, dalle telefonate alle visite in ospedale all’incontro preliminare che ci hanno poi portato nella stanza magica dei miracoli, nei Gruppi. Il 1° Passo – il 1° Passo se noi lo facciamo solo mentalmente, non funziona “sono impotente sì e povero me, povero me” “sono impotente ma la colpa è di tutto il mondo che ce l’ha con me”, funziona solo se noi l’affrontiamo con un’attitudine positiva che ci induce a una reale presa di coscienza, e quindi all’accettazione viscerale di noi stessi dai talloni ai capelli, e quindi alla resa incondizionata. Se noi facciamo nostri i Passi, uno alla volta, uno dietro l’altro nella sequenza indicata, accade che l’azione di ogni Passo suggerisce inesorabilmente quella del successivo. Infatti, abbiamo ammesso che siamo impotenti di fronte al problema alcool. Che fare? Ci guardiamo attorno nel gruppo. Amiche e amici che ci hanno raccontato la loro esperienza uguale alla nostra, eccoli che ragionano, che hanno ripreso a governare la loro vita. Come? l’azione che noi siamo invitati a fare richiede che noi si giunga a





credere che un Potere più grande di noi ci riporti a ragionare, o come dice il testo inglese alla "Sanity" e cioè alla salute fisica e mentale. Se questo passo non è stato fatto solo mentalmente, se noi siamo convinti che un Potere Superiore chiunque esso sia, ci abbia riportato a ragionare – e d'altronde non c'era riuscito l'amore dei genitori, dei nostri figli, delle nostre mogli – è solo logico che noi prendiamo la decisione del passo successivo, che noi compiamo l'azione del passo successivo, di affidarci a quel Potere "come noi possiamo concepirLo" (sono le uniche 4 parole in corsivo nei Passi, per sottolinearne l'importanza "come possiamo concepirLo"). E se la decisione del 3° Passo è sincera, se non rimane sterile, se non è solo mentale, la conseguenza logica è che noi facciamo l'azione del Passo successivo, e cioè l'inventario, perché noi non sappiamo cosa decidiamo di rimettere nelle mani di quel Potere, non sappiamo chi siamo, come siamo fatti se non facciamo un inventario di noi stessi.

E il Grande Libro ci consiglia

l'azione precisa di porre per iscritto la lista dei nostri molti difetti e delle nostre poche qualità. Compilata sinceramente e onestamente questa lista, qual è l'azione successiva? Siamo invitati ad ammettere i nostri difetti di carattere a noi stessi, a Dio, e a un altro essere umano: e qui molti di noi tentennano e si fermano. E perciò azione è la parola magica perché il Passo non funziona, non ci dà cioè liberazione, sollievo spirituale, distensione e le prime avvisaglie della Serenità, se noi non mettiamo in atto la precisa azione indicata che ha anche lo scopo di costringerci a un grosso esercizio di umiltà. Abbiamo sinceramente e onestamente ammesso i nostri difetti di carattere? Abbiamo scoperto che la ragione dei nostri guai, la vera radice della nostra malattia è nei nostri comportamenti sbagliati determinati dai nostri difetti di carattere? E allora non è logico che ci si orienti a che una forza più grande di noi – noi da soli non ci siamo mai riusciti – rimuova quei difetti? E se noi onestamente e sinceramente desideriamo che un Potere Supe-

riore ci liberi da quei difetti origine delle nostre tragedie, l'azione successiva e logica è quella di chiedergli umilmente di liberarcene – praticare umiltà è una azione: non si può desiderare solo mentalmente che i nostri difetti ci abbandonino, occorre praticare umiltà, compiere l'azione di chiedere. Un altro e più duro, esercizio di umiltà ci invita a compiere la precisa azione del passo successivo. La lista delle persone cui abbiamo fatto del male non può essere astratta ed è solo dannoso ai fini del nostro recupero respingere nell'inconscio le nostre responsabilità.

Penna e carta – azione – una lista scritta – azione – che induce al Passo successivo e cioè all'altra azione di fare una diretta ammenda. E qui tutta un'altra serie di azioni: ricercare le persone, andarle a trovare e fare con loro una diretta e concreta ammenda. Quanti pesanti e duri esercizi di umiltà, l'intero programma è un esercizio di umiltà ed esercizio è azione, e azione è la parola magica.

Le azioni contenute nei primi 9 Passi ci hanno cambiato, ci

hanno dato una nuova personalità – che è il vero scopo del Programma. Se abbiamo fatto bene il nostro lavoro, le promesse di A.A. si sono realizzate e la nostra nuova visione della vita ci consente di accettare con un po' di serenità le cose che non possiamo cambiare. Il Programma ci invita ora a compiere una serie di azioni giornaliere che assicurino un ulteriore costante miglioramento del nostro carattere, della nostra personalità. Le azioni giornaliere sono indicate negli ultimi 3 Passi, e al solito con estrema chiarezza. Il verbo "continuare" del 10° Passo non indica azioni che proseguono? e "ammettere il proprio torto" significa compiere l'azione diretta di dirlo alle persone cui l'abbiamo fatto. A questo punto ci siamo già resi conto che per continuare a fare il nostro inventario, e per continuare a eliminare i torti dalla nostra vita è opportuna la assistenza (o vogliamo dire l'aiuto?) di un Potere Superiore comunque noi possiamo concepirlo, e perché Egli possa agire su di noi, sul nostro carattere, sulla nostra vita e volontà – noi cerchiamo di miglio-

rare il nostro rapporto con Lui con la preghiera e la meditazione, meditazione che ci suggerisce, ci ispira la Sua volontà nei nostri confronti. E non è un'altra azione cercare di realizzare la Sua volontà nei nostri comportamenti?

A questo punto del Programma, alla sua fine, noi ci rendiamo conto che un Potere Superiore ha "Agito" su di noi. Come risultato delle azioni che noi abbiamo compiuto negli 11 Passi precedenti, ci ha dato un "risveglio spirituale" – misterioso concetto per chi ci frequenta da poco, e cioè un atteggiamento completamente nuovo nei confronti di noi stessi, del nostro prossimo, della vita: viviamo finalmente, un pochino più sereni.

Per rafforzare questa serenità – e per darci 'la gioia di vivere' – siamo invitati a compiere altre due azioni: a cercare di portare il messaggio – e cercare è compiere un'azione – e a praticare in tutti i campi della vita questi principi – e praticare è una azione che si ripete, e in tutti i campi della vita, è cioè nella nostra famiglia, nel nostro lavoro, nel-

la nostra vita associata. Azione è dunque la parola magica nel nostro Programma, azione in ogni singolo Passo, e in ogni parte di tutti i Passi.

E siccome la terza parte del 12 Passo è di vitale importanza per conservare, 24 ore alla volta, una sobrietà serena, vediamo assieme qualche esempio "pratico" di come "praticare" in tutti i campi quei principi per renderci conto di come l'Azione giuochi un ruolo essenziale in tutti i nostri affari e stati di animo.

Del risentimento, il nostro nemico numero uno abbiamo già parlato a lungo su queste pagine e si disse che non ci si libera dal risentimento se non compiendo una positiva azione di amore nei confronti della persona per cui nutriamo risentimento, solo una positiva azione di carità ci libera da questo terribile pericolo: azione è la parola magica! L'autocommiserazione – pensare, rimuginare, parlare di questo stato d'animo che precede il 1° bicchiere, lo esalta e lo potenzia: per liberarsene è opportuno compiere una qualunque azione positiva che dissolva la litania dei "povero me, povero me, tut-

to il mondo ce l'ha con me", la più efficace delle quali è portare il messaggio a chi soffre perché ci costringe a uscire fuori dal nostro egoismo.

I problemi della vita, i conflitti con il nostro prossimo – e anche in questo campo azione è la parola magica – perché noi non accetteremo mai le cose che non possiamo cambiare in un modo passivo. Ci deve essere un'azione o nei confronti del problema o nei confronti di noi stessi per cambiare il nostro atteggiamento verso quel problema.

O noi cambiamo le cose che possiamo cambiare o noi cambiamo noi stessi: azione è la parola magica.

E l'umiltà, questa virtù che è il fondamento della nostra crescita spirituale, indispensabile, necessaria per noi alcolisti? Non è pensando di diventare umili, non è parlando di diventare umili che si acquisiscono gli elementi, le caratteristiche dell'umiltà, e cioè la capacità di vedere come in realtà noi siamo: ma è facendo i concreti esercizi di umiltà indicati nei Passi, esercizi progressivamente sempre più pesanti fino al duris-

simo del IX Passo, che noi riusciamo a comportarci con umiltà, e cioè a diventare ed essere veri con noi stessi e con gli altri: è attraverso l'azione che noi acquisiamo umiltà.

Concludendo, azione è la parola magica in tutti i campi della vita, pratici, materiali, spirituali.

È con una serie di azioni positive che si vincono la paura, l'irascibilità, la depressione, l'ira, l'egoismo, l'avarizia, la gelosia, il pettegolezzo, la pigrizia ecc.

Tutti i difetti che costituiscono la radice profonda e lontana della nostra malattia.

Nella nostra vita in A.A., nella nostra famiglia, nel nostro lavoro noi raggiungeremo un pochino, un pochetto di relativa felicità, un po' di serenità e una sobrietà contenta se invece di pensare di fare una cosa, la facciamo. Ora, oggi, in queste 24 ore: le nostre azioni di oggi determinano il nostro domani. Non limitiamoci a pensare di fare una cosa, non facciamola solo mentalmente: se siamo onesti e sinceri agiamo ora e oggi, perché anche la sincerità è azione, e azione è la parola magica!

QUELLA PORTA



“Quando ho varcato per la prima volta QUELLA PORTA”.

Quante volte l’ho sentito dire dagli amici alcolisti, ecco sí proprio QUELLA PORTA che io chiamo il simbolo della spe-

ranza.

Quanti l’hanno varcata! chi con disperazione, chi con vergogna, (come me) chi con determinazione, chi come ultima risorsa, e molti di noi sí perché non dirlo, ancora traballanti;

Parafasando Dante direi: “A voi che entrate lasciate fuori l’angoscia, la solitudine, le amarezze del passato, e cominciate a sperare nel recupero e nella rinascita, oltre quella porta c’è il gruppo, e te che ti sei perso troverai, se davvero vuoi cambiare, un atmosfera di amore e solidarietà.

Oltre quella porta “ti capirai” perché parliamo l’universale linguaggio degli alcolisti”.

Con la fantasia vedo quella porta adorna di tantissimi ex voto di alcolisti recuperati, o sulla buona strada per diventarlo, e sono triste quando vedo cadere giù qualcuno che non ce l’ha fatta (pochi per fortuna).

Ma con umiltà io con i miei soli 9 mesi di sobrietà dico a me stessa: forza, va’ avanti, anche se è dura, questa volta puoi, devi farcela, questa volta non sei sola.

F. - Veneto

RESPONSABILITÀ È LA REGOLA DEL GIOCO

Quando entrai furtivamente alla mia prima riunione A.A., sobrio, e sprofondai nell'angolo della stanza, non mi venne in mente che stavo alla fine scaricando una responsabilità su me stesso.

In realtà non avevo alcun posto dove andare. Sì, avevo una moglie, una casa e un conto in banca, ma tuttavia non avevo dove andare. La mia casa mi era diventata estranea; ne avevo cacciato mia moglie l'ultimo giorno del mio bere; il denaro non poteva comprare quello che stavo cercando. Per tutta la mia vita avevo cercato qualcosa fuori di me stesso, non le risposte per stare bene dentro di me. Qualche "cosa" mi avrebbe reso felice, qualcuno avrebbe cam-

biato la mia vita, e avrei trovato il mio posto. "Chiedete e vi sarà dato" – significava per me il cercare di realizzare i distorti valori cui ero giunto a credere.

Non mi venne mai in mente che stavo usando l'alcool come una medicina in un tentativo di auto-cura, per mettermi a mio agio mentre facevo le prove per arrivare al fondo. Questa consapevolezza l'acquisii solo dopo aver "curato" me stesso in A.A. Dio agisce in strani modi, ed Egli mi aveva permesso di tormentare me stesso quasi sino alla morte fisica e mentale in un tentativo di fronteggiare la responsabilità di divenire un essere umano. L'alcool era il treno merci che usavo nella mia corsa senza freni giù per il pendio.

Sebbene io stessi nel carro di servizio, avevo una buona visuale, ma ero occupato a guardare solo il libro che stavo scrivendo, *l'Inferno* di Dante.

Io semplicemente non amo la responsabilità. La responsabilità mi ripugna. Da giovane non praticavo gli sport giacché comportavano la responsabilità del vincere. La scuola portava con sé la responsabilità dello studio e di ottenere buoni voti. Il lavoro comportava la responsabilità di fare bene. Il matrimonio quella di mettere su una casa, di essere fedele a una donna, di crescere dei bambini. Io sfuggivo tutto ciò. La consapevolezza di non essere all'altezza era spaventosa. Sin da quando sono entrato in A.A. ho scoperto che la mia consapevolezza di non essere all'altezza era una razionalizzazione per mettermi in grado di sfuggire le responsabilità. Usavo le colpe del mio passato per pensare che, qualsiasi cosa facessi, non sarei mai stato perdonato da Dio, se poi vi era un Dio. Sino a quando giunsi in A.A. non realizzavo quale splendida rabbia e odio provavo per la gente, la vita, il vivere, *per me*.

Dicevo a me stesso che ero responsabile delle guerre, degli assassini, dei rapimenti, degli incendi, delle mutilazioni. La gente non sapeva che era tutto sbagliato? Perché lo faceva? Non realizzavo che era mia responsabilità di non aumentare questi orrori, ma li aumentavo specialmente quando scivolavo nella mia bottiglia di vodka. Le persone mi apparivano come ombre indistinte; esse erano curve sulla mia distruzione; tutti mi minacciavano. Stavo sfuggendo la responsabilità di vivere, è vero, ma stavo anche assumendo la responsabilità di apparire appiattito sulla schiena, che chiedevo aiuto all'unico suggeritore che poteva salvarmi, all'apertura del sipario.

L'impresa sembrò molto più grande quando giunsi in A.A. Ero divenuto responsabile del frequentare le riunioni. Io mi addoloravo e mi adiravo quando il mio sponsor non mi chiamava o mi passava a prendere per andare alle riunioni – rendendomi così responsabile di andarci da solo. Non mi piacevano i meeting poiché i presenti non parlavano delle cose che io volevo

ascoltare, o dicevano cose che non capivo. Quando qualche membro appariva competente e sereno, le mie difese si innalzavano – chi si credevano di essere? Quando facevo una domanda durante una riunione e ricevevo una risposta, mi adiravo perché pensavo che tutti si occupassero di me, mi guardassero per umiliarmi.

Se noi tocchiamo rumorosamente e pubblicamente il fondo, verrà il momento nella nostra vita in A.A. in cui dovremo avventurarci fuori casa per affrontare quel pubblico. Affrontare quello stesso pubblico che era stato testimone oculare dell'apice della nostra sventura, qualunque essa potesse essere stata. Ciò è decisamente una responsabilità. Quando mi esposi alla vista dei miei nuovi vicini, associati in affari e conoscenze, mi ero fortificato con mesi di A.A. Alcune delle cose che avevo imparato erano: che se pensavo che Dio poteva perdonarmi, chi ero io per non perdonare me stesso? Che ora avevo una nuova vita, facevo parte di un'associazione che si interessava di me; che c'era gente comprensi-

va che mi stava vicina; che non dovevo aver paura; che avevo la responsabilità di stare in piedi e sobrio. Come dice il nostro Grande Libro, potevo andare ovunque, fare qualsiasi cosa con le mie capacità sino a quando il mio movente era giusto, sino a quando sentivo che mi stavo ponendo sotto il grande direttore, il mio Potere Superiore.

Persino oggi mi capita di sentirmi responsabile delle mie azioni. Peggio ancora, sono responsabile per i miei pensieri che portano alle azioni. A volte il tutto diviene così opprimente che sono costretto a tornare indietro e ricominciare tutto daccapo – “Le cose più importanti prima”; “un giorno alla volta”. Debbo mettere un piede davanti all'altro con attenzione; attenzione io non guardo sempre in giù, ma guardo anche verso l'alto per vedere dove sto andando e noto che il sole brilla, che io sono sobrio, sto fisicamente bene e la mia mente è ripulita dalle sbronze e dalle pillole. Debbo essere grato nella consapevolezza che vi è un Potere più grande di me. Forse non sono sempre responsabile per le avversità

della mia vita, ma certamente sono responsabile del cercare di fronteggiare queste avversità da sobrio.

Con mio dispiacere ho imparato la dura realtà di essere responsabile dello scivolare in depressioni mentali ed emotive. Generalmente posso intraprendere azioni che prevengono una depressione quando ne evoco una e comincio a scivolarci dentro. Le mie depressioni sono per lo più cagionate dalla frustrazione, dalla paura del futuro, dal-

l'autocommiserazione, dalla rabbia per il mio destino nella vita, ma soprattutto dalla *paura*.

A.A. mi ha insegnato che non mi sarà chiesto di sopportare più di quello che posso, senza badare a ciò che penso, ma che io sono responsabile del mio dovere del compiere lo sforzo di superare le avversità, e così facendo di prevalere su me stesso, che è la mia prima responsabilità.

*D.W. Van Nugs, California
da "Grapevine"*



- Mi sono accorta che da quando sei sobrio apri la porta del garage prima di metterci la macchina

NEC MODO E NEC MOMENTO GIUSTO

E il sogno lentamente si avverava Un anno fa la mia vita era nera, stavo percorrendo la strada della distruzione A.A. mi si avvicinò per indicarmi la soluzione.

Ora sono qui, ancora incredula e smarrita per essere rinata!

Sono Gianpiera di Ivrea, e ho due vite: quella che mi diede la mia stupenda madre 58 anni fa e quella che mi donò A.A. 3 anni fa.

A volte, la mattina di prim'ora, quando nella vita di prima, iniziavo il tragico rituale del risveglio ansioso alla ricerca della prima dose di veleno, mi sento così felice, così appagata, così ricca di voglia di vivere, che quasi non credo a me stessa.

Sono stati circa 1100 giorni di riscoperta graduale di valori, affetti, interessi, ormai da anni bistrattati, ignorati, umiliati.

Ora della vita riamo tutto, compresi gli inevitabili incidenti di percorso giornalieri, poiché ora anche questi sono i benvenuti poiché così posso mettere alla prova la mia ritrovata responsabilità e potere decisionale.

Ho ritrovato quasi tutto quello che avevo perso, dico quasi perché tanti anni perduti sono un bel bagaglio negativo, ma quando mi chiedo come tutto ciò sia stato possibile la risposta è sempre e solo una: due A.A. sono arrivati a me nel modo e nel momento giusto!

G. - Piemonte

LA VOCE DEL SILENZIO



Caro giornalino, quante cose in questi giorni di pace, lontana dalla solita routine, a contatto con la natura mi fanno meditare e rifare l'inventario della mia vita. Questa volta però non di tutto il passato, bensì, di quest'ultimo scorcio di anno.

Di solito conservo per le vacanze tutti gli articoli, le frasi e

ciò che durante l'anno mi toccano di più e che sono costretta a leggere in fretta per mancanza di tempo e che appunto in momenti di calma posso fare con più attenzione, sentirle di più e cercare di farle mie. Tutto ciò mi è stato particolarmente consono ora per il periodo che stavo attraversando.



Ci sono dei momenti della vita per i quali per eccesso di lavoro o di preoccupazioni o per stanchezza o altro, per quanto cerchi e ti riprometti di agire con calma, momento per momento, di fare una cosa alla volta, anche se hai un gran desiderio di accettare le cose che non puoi cambiare, ti manca proprio la forza ed è allora che maggiormente ti aggrappi al Potere Superiore, preghi, soffri, fai fatica a migliorare il carattere, pur avendo anni di sobrietà.

La crescita non deve cessare mai, è graduale, il nostro io ha bisogno continuamente di essere limato, smussato, attraverso i dodici passi e le dodici tradizioni, anche se comunque dobbiamo saperci accettare e a volte saperci perdonare, (anche questo penso fa parte dell'umiltà). Ho voluto così aprirmi, parlame con te, perché così facendo sento di parlare con tutti gli A.A. – con tutto l'Insieme della nostra grande famiglia che tanto amo e mi sta a cuore.

Sto per dire un paradosso ma continuando in questa meditazione mi viene in mente la parabola del pubblicano e il fariseo

– Forse ... quando tutto scorre più o meno normale “i problemi ci sono e ci sono per tutti” quando ci sentiamo in pace con noi stessi, ovattati dall'umiltà, in un gruppo dove tutto va avanti abbastanza bene, quando la serenità “mai intesa come superbia” ti viene incontro, beh penso che un atto d'ira, d'impazienza verso il gruppo (non accompagnato da risentimento), bensì da un'infinito dispiacere e rammarico, dopo aver chiesto scusa molte volte, serva a sgonfiarci, in questo caso a sgonfiarmi, detto sempre in senso buono, a meditare meglio l'umiltà, a sentire il bisogno di scaricarsi, di parlame, a soffrire tanto e sentirsi appunto come nella parabola, umiliato più che mai e dire come il pubblicano: – non sono degno di venire avanti e resto sulla soglia a pregare perché possa cambiare –.

Giustificarsi a volte può fare anche bene, ma quanto è più grande sapere incassare in silenzio ... è perdonando che si è perdonati è dando che si riceve ... dovremmo diffondere l'educazione al rispetto della vita altrui, all'accettazione. La nostra pre-

senza al gruppo dovrebbe essere amorevole, il nostro raccoglimento, l'esempio, l'aiuto dovrebbero essere sentimenti spontanei e non rarefatti. Essere tolleranti, pazienti, incoraggianti, generosi, se vogliamo veramente dare ciò che abbiamo ricevuto altrimenti i messaggi più profondi restano soffocati.

Pertanto non sono giustificabili né la disperazione, né il pessimismo, né la passività, ognuno dà nella misura di cui è capace ma impegnandosi.

La solidarietà ci aiuta a vedere l'"altro" come persona, non come uno strumento ma come un nostro simile. Alla luce della fede la solidarietà tende a superare se stessa, arrivando al perdono e all'amore, solo così nulla sarà perduto e nulla sarà stato vano per la vita di chi soffre ancora.

Qui il mio pensiero va a Edoardo; quanto abbiamo imparato da lui! la sua presenza amorevole, il suo sorriso, le sue emozioni ci hanno sempre accompagnato. L'esempio di come ha saputo soffrire con dignità fino alla fine, resterà per noi perenne ricordo insieme al suo sorriso e alla sua gioia di vivere.

Ricordiamo che uniti Insieme potremo dare la nostra testimonianza più esemplare e potremo far crescere le nostre energie per impegnarci sempre più generosamente. Impariamo a conoscerci di più a capire la realtà di dove si opera, con le sue caratteristiche, problemi e difficoltà, per noi potersi confrontare e avere esperienze di altri organismi.

Riflettiamo ognuno sul proprio gruppo mirando però gli obiettivi comuni primari. L'impatto con gli altri dovrebbe proporre la necessità di prendersi cura della compattezza all'interno del gruppo ed all'esterno fare uno sforzo per ammorbidire, per adattare il tutto, per spartire le informazioni. **NON** bisognerebbe cancellare le esperienze dei veterani, né scartare eventuali rapporti di rinnovamento degli ultimi arrivati, difendendo però il sovraccarico da parte del voler far troppo o l'apatia del voler far troppo poco. Ricordiamoci dell'accoglienza, cerchiamo di trovare fra le righe, in silenzio, le ansie, le paure, le gioie. Tutto ciò non dovrebbe essere potenza di con-

quista, ma servizio d'amore. Questo è il tratto caratteristico del servizio vicendevole perché abbiamo affidato la nostra dignità e la nostra riuscita nelle mani del Potere Superiore e non a progetti e mire umane. Infine tutto ciò si traduce concretamente in testimonianza, ciò che conta è la disponibilità che anima la vita. Certo non raggiungeremo mai la perfezione, siamo Umani, non arriveremo a situazioni perfette ... il che presuppone l'esistenza di momenti difficili, di difetti, di carenze di ordine anche logistico. Si soffre quando si vorrebbe raggiungere lontano qualcuno che invoca disperatamente aiuto; in quel momento ti senti impotente, ti affidi e l'affidi a Dio e purtroppo solo telefonicamente puoi dargli una mano.

Comunque anche in questo, bisogna obbedire alla legge della gradualità: "... il momento arriverà ..." basta sapere attendere senza volere le cose impossibili. La Provvidenza in qualche modo giungerà e sospingerà questi piccoli convogli di progetti umani sulle rotaie di un cantiere ben più ampio. Ma almeno per

un dovere di riconoscenza per quanto abbiamo ricevuto da A.A., cerchiamo di essere, quello che possiamo: macchinista, meccanici o manovali per spingere il convoglio. Cerchiamo di non difendere soltanto ciò che è rimasto di "ieri": conserviamolo ogni giorno, rendendoci entusiasti portatori del grande vecchio messaggio per il "futuro".

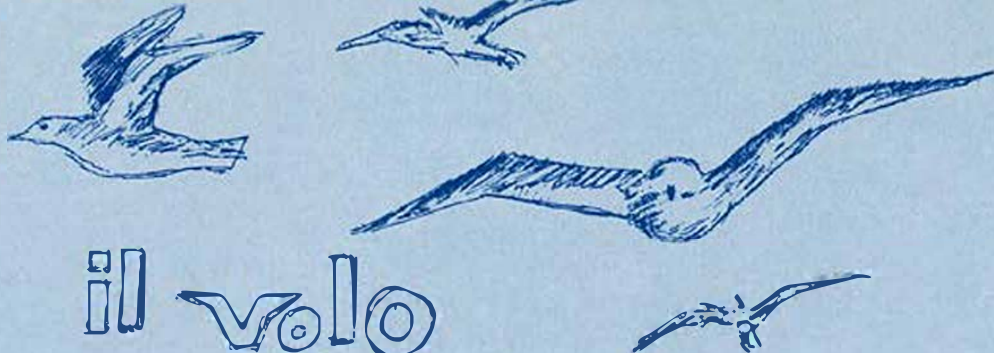
Ho divagato molto, ho scritto tutto ciò che mi passava per la mente ...

Ma ... forse di notte è possibile accettare ciò ... di notte si può sentire il silenzio e la sua voce ...

Tutto ciò è bellissimo e per niente angosciante, riesco così anche a perdonarmi l'atto d'impazienza di cui ho parlato all'inizio, questo anzi mi permette di fare silenzio anche dentro me stessa, di ascoltare e soprattutto di cercare Dio, di sentirmelo vicino.

● Ora sono felice e continuo, nonostante la consapevolezza di dovere affrontare ancora tante difficoltà, a essere serena, Egli mi è concretamente vicino ... e questa sensazione di perdono è meravigliosa.

A. - Basilicata



il volo dei gabbiani

Mi chiamo Renato sono un alcolista di 29 anni.

Se penso dove sarei senza A.A. e senza le riunioni! sarei ricoverato da tempo in una casa di cura mentale o vagabondo senza meta da una osteria all'altra fino alla morte mentale e fisica. certo non sarei qui a raccontare quanto è bella la vita senza la sofferenza di tutti i giorni. Questo mi fa ricordare 3 anni fa prima di entrare in A.A. pieno di dolori fisici e mentali quando quasi ogni mattina, mi alzavo col mal di stomaco, nausea e dolori in tutto il corpo eppure ero costretto a bere, pensieri di suicidio e altro.

Ora sto bene, spero continui, non bevo da 2 anni e 8 mesi non ho più dolori né nausea né pensieri suicidi. La mia vita è cambiata mi sento un altro, la fami-

glia ha ripreso a darmi fiducia, regna la tranquillità. Una tranquillità sempre cercata e mai trovata quando ero troppo preso dal mio bere smisurato.

Oggi guardo il mondo diversamente senza pregiudizi né rimorsi. Se non fossi diventato alcolista non vedrei il mondo più bello, sincero, spiritualmente sano, quasi perfetto per me. Ora posso vedere meglio la vita specialmente là natura. La vedo con occhi più chiari, andandò in posti dove ero stato tempo fa, li vedo con occhi differenti. Stando in una città di mare non avevo mai notato come è bello il volo di uno stormo di gabbiani o una poiana volteggiare in caccia; tutto questo non lo consideravo quando ero nel problema dell'alcool.

R. - Veneto

HO IMPARATO A PREGARE

Sono sola e sto telefonando a degli amici di A.A. ma è domenica

Leggo un po' di letteratura, mi viene in mente di scrivere queste righe dal profondo del cuore. Sono Giorgia alcolista, felice di vivere grazie ad A.A.

Quando ho incominciato a fare capricci con l'alcool non me lo ricordo, ma so che pregavo tanto a modo mio che questo inferno non accadesse ma forse sbagliavo preghiera. Grazie ad A.A. so come si deve pregare, con amore e umiltà chiedendo sia fatta la Tua volontà (non la mia) sia nel bene

che nel male.

Ho il 1° anno di sobrietà, grazie amici miei. Ho avuto tutto in famiglia e l'ho accettato con serenità non credendo neppure io al miracolo, poi la solitudine affrontata con amore grazie ai miei compagni di viaggio.

Non finirò mai di ringraziarvi tutti quanti per quello che mi avete dato e mi auguro che il Potere Superiore me lo faccia ricordare a qualcuno che sta soffrendo.

Vi saluto e bacio con la preghiera della Serenità, buone 24 ore.

G. - Toscana



MALFORMAZIONE DELL'ANJMO

Sobrietà: termine troppo grosso, troppo importante. Se ci riferiamo al nostro enunciato: per sobrietà noi intendiamo allora sì, allora mi va bene; altri-

menti la mia sobrietà è a sprazzi, dei quali mi autocompiaccio talmente che è come non avessi "fatto" nulla. E allora preferisco parlare del mio esser responsa-

bile della mia educazione.

Educazione: informare l'animo, formare il carattere. Gli indirizzi morali mi erano stati indicati ma non erano consoni alle mie malformazioni caratteriali.

Io sono un'alcolista, una malata dell'animo. Se un bambino nasce con una gambina più corta, riceve le cure adeguate, calza scarpine adatte di modo che il suo deambulare non differisca dagli altri; poi crescendo, impara a "capire". Ma, se un bambino nasce con una malformazione dell'animo nessuno se ne accorge e si dice che: è timido, introverso, estroverso, ribelle, pigro, sottomesso, turbolento, indisciplinato e nessuno sa che è solo perché "dentro" cammina in un modo diverso dagli altri. Dentro le indicazioni ricevute di esempi e suggerimenti non funzionano, Dentro, vive male. E allora a 8 anni può bere un fiasco di vino lasciato a metà sul tavolo per delle sgridate dai genitori; può farsi venire l'itterizia a 11 per un rimprovero del Professore, può volersi buttare a 12 perché si sente disperatamente sola, e può bere a 18 per poter

attaccare dei manifesti. Dentro vive male, perché non sa gestire le malformazioni del suo carattere. E poi venne "LUI" il gestore del mio carattere; l'alcool. Ah! Come mi dirigeva bene, non più dubbi, indecisioni, paure, incertezze, timidezze. Lui mi infondeva forza, sicurezza e calore. Con questo il mio animo è mi comprò. E allora divenne, arroganza, presunzione, idiozia, degradazione, annullamento. Morte, ma io non lo sapevo, non ero nessuno, ero sempre in colpa perché colpevole, perché disadattata, perché non sapevo mai qual'era il mio posto. "Stai al tuo posto": ma qual'era il mio posto? questa arsura d'amore, questa necessità di fuggire, questo non sapere "chi essere". Non essere mai, ma apparire, mentire e piangere. "La ragazza triste". Dio, io che sono così gaia, questa non appartenenza: Io che sono A.A. Questo mentire: Io che non voglio più mentirmi. Questo scappare: io che oggi sono responsabile. Io, la maleducata che oggi è responsabile della sua educazione. Grazie.

Alcolista Anonima - Lombardia



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



TEMI SU CUI RIFLETTERE

Il ragionevole silenzio. È quello che ci dovremmo imporre durante la prime settimane di astinenza nei nostri rapporti col prossimo: lo suggerisce a pag. 15 un amico del Lazio. Se frequento da poco un Gruppo evito decisioni importanti? Rinvio iniziative? Mi limito ad adempiere con onestà i miei doveri? Dovrei farlo se mi sono davvero convinto che la mia vita è diventata incontrollabile, se desidero la serenità che leggo negli occhi degli anziani: perché il miracolo di A.A. comincia dal Primo Passo.

Passi uguale azioni. A pag. 21 un invito a riflettere su un tema classico del nostro Programma: mi sono reso conto che ogni Passo è un azione? che ogni Passo presume che io abbia compiuto l'azione del Passo precedente? verifico prima di affrontare un Passo che ho fatto totalitariamente mio il precedente? e sono cosciente che se ho compiuto l'azione indicata in un Passo, diventa logico che io compia l'azione del Passo successivo? e, quindi, sono consapevole che i Passi fatti solo mentalmente non cambiano la mia personalità, il mio carattere, non "ottengono" il loro scopo e cioè il mio risveglio spirituale?

Sussurri d'amore. Facciamo nostre le voci sussurrate nel silenzio della esemplare meditazione a pag. 36: sto imparando ad ascoltare i bisbigli e i sussurri dell'amore che dovrei nutrire per il mio Gruppo, per la mia A.A.?

©NCLUDIAMO 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 Una storia come un'altra, I. – Veneto
- 6 L'importante è ritornare, L. – Veneto
- 7 Anziani controluce, A.A. – Lombardia
- 10 Ieri oggi domani, D. – Veneto
- 12 Variazioni su tema, G. – Lazio
- 18 Fortuna che non mi prendo sul serio, R. – Veneto
- 21 Azione è la parola magica
- 30 Quella porta, F. – Veneto
- 31 Responsabilità è la regola del gioco, D.W., Van Nugs – California
da "Grapevine"
- 35 Nel modo e nel momento giusto, G. – Piemonte
- 36 La voce del silenzio, A. – Basilicata
- 37 Il volo dei gabbiani, R. – Veneto
- 42 Ho imparato a pregare, G. – Toscana
- 43 Malformazione dell'animo, A.A. – Lombardia
- 46 Temi su cui riflettere