

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 1989

I in
IN

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

UN PROGRAMMA EGOISTA?

Quante volte abbiamo inteso questa espressione e forse ci siamo chiesti come possa qualcosa di egoistico essere buono per noi?

Come possiamo acquisire umiltà, guadagnare sincerità, superare i risentimenti, essere strettamente onesti con noi stessi e gli altri, ed essere egoisti?

Io credo che noi associamo egoismo con meschinità, pensando a noi stessi in termini di vantaggi materiali e vivendo per il nostro benessere e i nostri desideri. Inoltre, noi abbiamo ingannato così tanto noi stessi, nel corso della nostra carriera di bevito-

ri, che il fatto di rivolgere a noi stessi qualche reale, serio pensiero e attenzione è, all'inizio, difficile da comprendere.

Effettivamente, essere egoisti nel significato A.A. è una cosa del tutto diversa, ed ecco l'opinione di chi scrive, a questo proposito, dopo essere stato sobrio abbastanza a lungo per pensare alle cose ed essere capace di ricordare a sufficienza di non prendere il primo bicchiere.

Vi è un vecchio detto: "lo spirito di conservazione è la prima legge naturale". Per parafrasarlo dovrei dire: "essere egoisti a proposito del Programma A.A. è la

vita stessa” per noi. Se proteggiamo noi stessi, non ci stiamo affatto comportando in modo egoistico. Chiunque è in qualche modo associato a noi, la nostra famiglia, gli amici, il datore di lavoro, i dipendenti, la comunità in quanto tale ne beneficia di conseguenza, e noi riguadagniamo il nostro legittimo posto nella società. Noi siamo premurosi verso gli altri, abbiamo cura dei nostri doveri, ci assumiamo le nostre responsabilità e diveniamo rispettabili esseri umani in luogo di zombi che camminano o di vegetali, come eravamo quando bevevamo.

Sì, questo è un Programma egoista, perché ci riporta indietro verso “le cose più importanti prima di tutto”, vivendo un giorno alla volta, così essenziale per la felicità.

Io ho bisogno di ricordare a me stesso che equivocavo e procrastinavo, quando bevevo, quello che avrei fatto domani, la settimana prossima, oppure l’anno prossimo. Ero un dominatore del mondo al bar e dopo una bottiglia, ma ora so che in realtà facevo ben poco a proposito dell’oggi, o di qualsiasi altro giorno.

L’essere egoisti circa A.A. ci rende la nostra dignità come individui. Fasi che molti di noi realizzano che nell’essere sposati o nel provare a dare alla famiglia, al lavoro o alla comunità, noi molte volte asserviamo la nostra personalità per far fronte alle esigenze di questi impegni sociali di questo mondo. Troppo spesso abbiamo cercato di fortificare noi stessi con l’alcool per vincere le nostre sensazioni di inferiorità e di inadeguatezza, ma il risultato era proprio il contrario e noi diveniamo in effetti più inadeguati e chiaramente inferiori.

Essere egoisti in A.A. significa usare le nostre normali menti per pensare obiettivamente e costruttivamente a proposito delle cose che ci circondano, qualcosa che non potevamo certamente fare con i nostri cervelli paralizzati dall’alcool.

Essere egoisti in A.A. ci aiuta a essere grandi abbastanza da dominare i risentimenti, umili abbastanza da chiudere gli occhi su immaginari affronti e torti, onesti abbastanza da valutare le cose nelle loro reali prospettive, sereni abbastanza da accettare le cose che non possiamo cambiare, e

sensibili abbastanza da giudicare quali sono veramente le cose più belle della vita, invece di inseguire miti e cose materiali!

Essere egoisti in A.A. significa anche dare uno sguardo al nostro ambiente e alle persone che frequentiamo. Non vogliamo più essere polemici e pieni di auto-commiserazione. In qualche modo, lentamente, ma in modo sicuro, ci siamo liberati da questo genere di cose. È una perdita di tempo, è distruttivo, potrebbe portare a un modo di pensare sbagliato. Non è più questo il modo

in cui vogliamo vivere, e noi facciamo qualcosa di costruttivo a questo proposito.

Le paure, le tensioni, l'auto-commiserazione, le apprensioni se non sono andate via. Ogni giorno ci siamo imbevuti di vigore e speranza, una coscienza limpida, una forza rinnovata nel corpo e nello spirito, e, ultimo ma il più importante, riceviamo il più grande dono di tutti: *la pace mentale*.

È semplice, è egoista, è A.A. e funziona meravigliosamente.

F.R. Moorestown N.J.
da "Best of the Grapevine"



- "È la sua storia, e la sta raccontando a modo suo".

DUE STORIE

LA STRADA È A.A.

Sono Annamaria, un'alcolista. Sì una persona ammalata di alcool, incapace di dire di no a un primo bicchiere a cui faranno seguito tanti altri, mai sufficienti.

Il mio calvario è durato parecchio, fatto di sofferenze fisiche ma soprattutto morali, ossia constatare nei pochi momenti di lucidità che stavo perdendo tante cose, non necessariamente materiali, ma spirituali: dignità personale, amicizie, ecc., mi isolavo sempre più e davanti a questo brutto quadro di me stessa non mi rimaneva nient'altro, allora pensavo, che la bottiglia di nuovo per cancellare questa brutta immagine, visto che sembrava non ci fosse nulla che mi potesse aiutare.

Finalmente mi è stata indicata la strada di A.A.

Non so descrivere la piacevole sensazione che ho provato subito frequentando la prima riunione, sedere accanto a persone sconosciute che mi parlavano con serenità del loro problema con l'alcool e di come, attraverso il Programma di A.A., stavano facendo dei progressi verso una sobrietà serena.

Mi sono sentita subito "a casa" e da allora frequento assiduamente il Gruppo, il Gruppo dove ho ricominciato a vivere, a cercare di crescere poco per volta, a capire che era inutile ribellarsi alle cose che ci stavano "strette", a inseguire sogni irraggiungibili per poi sentirsi frustrati.

Prendendo regolarmente la mia medicina, ossia frequentando il Gruppo e cercando di ren-

dermi utile con qualche servizio, mi rendo conto, meglio di prima della “bufera”, del valore della vita, delle tante cose belle che ognuno di noi ha a disposizione e che non ha saputo apprezzare.

La serenità è una conquista, vale la pena di rinunciare qualche volta al nostro IO, cercare di essere disponibili nei confronti degli altri e sviluppare tanta sincerità, umiltà e tolleranza.

Solo rimettendomi completamente al mio Potere Superiore mi

sono resa conto che avrei trovato la pace, non più i tormenti di prima.

Con la preghiera della serenità, che per me racchiude tutto il Programma di A.A. ho capito che senza queste due cose fondamentali: ACCETTAZIONE... e CORAGGIO... non troverò mai una sobrietà serena e duratura.

Se oggi è per me una bella giornata lo devo ad A.A., grazie di cuore.

A. - Lombardia

TRENTATRÈ

Mi chiamo Mario e sono un alcolista.

Voglio raccontarvi un po' della mia storia; spero che faccia bene a qualcuno.

Ho bevuto per 25 anni; per 20 anni l'alcool non mi ha fatto niente, ma nel maggio del 1975 ho fatto il mio primo ricovero al quale ne sono seguiti 33 fino al 20.3.81 quando ho fatto fuori 4 macchine.

Il 20.3.81 ho conosciuto il gruppo tramite un amico; da quel

giorno non ho più bevuto, però, per sapere se ero un alcolista, mi sono fatto un bell'esame e mi sono reso conto che nei primi sei mesi che non bevevo non ho fatto nessun ricovero mentre prima negli ultimi sei mesi aveva già fatto 3 ricoveri. Così ho capito di essere un vero alcolista. Ora che dai 33 ricoveri ho 3 anni di sobrietà.

Un saluto a tutti i gruppi d'Italia.

M. - Veneto

GUIDA PER CONDURRE
LE RIUNIONI
PER I NUOVI VENUTI

I Cofondatori di Alcolisti Anonimi

*Comprendere
l'anonimato*



**Un opuscolo può rappresentare il 1° contatto con A.A.
conoscerli ci aiuta anche a trasmettere il messaggio**

*Alcolisti Anonimi
vista da un medico alcolista*

*L'articolo su A.A.
di Jack Alexander*

*Tre discorsi
alle Società mediche
di Bill W., cofondatore
di Alcolisti Anonimi*



L'UNITÀ DI GRUPPO

«L'umiltà è la base del miracolo di A.A.»: con tale frase si conclude il settimo passo. «Umiltà e verità sono la base della tua salvezza»: queste parole si trovano scritte in un cartello posto sull'architrave della porta che introduce nella saletta di ritrovo del gruppo A.A. della mia città.

Umiltà e verità, quindi, per guarire e vivere poi nella sobrietà serena. Ma esiste una terza componente, che è il primo risultato pratico derivante dalla fusione delle due precedenti: l'unità di

gruppo.

Nel primo passo si afferma che «è un dato statistico che gli alcolisti non si recuperano quasi mai basandosi solamente sulle loro risorse» ma si recuperano invece sempre – purché lo desiderino veramente – partecipando all'unità del gruppo.

Perché ogni unità possiede e riflette la vita di «quel Potere» che porta sempre al bene; nell'unità costante si esprime quello Spirito che è Uno per tutti e tutti perciò accomuna.

La forza che si sprigiona quindi dall'unità del gruppo è una forza benefica e sovrumana, una forza quasi onnipotente.

Quando il gruppo è ben compatto (pur nel rispetto delle singole diversità) può servirsi ampiamente di tale forza e l'astinenza dall'alcool diventa allora sobrietà completa.

Ma ottenere tale unità non è facile!

Occorre appunto l'esercizio costante dell'umiltà e della sincerità: essere capaci di guardarsi coraggiosamente dentro e sapersi accettare per quello che si è pur con l'intenzione di migliorare; essere capaci di accettare anche gli altri nello stesso modo; non giudicare ma amare sempre; non peccare di protagonismo ed essere pronti quindi a sacrificare anche il nostro punto di vista (che crediamo fermamente essere giusto) pur d'evitare polemiche e discussioni rabbiose che, avvelenando lo Spirito del gruppo, ne minerebbero l'unità.

Attraverso l'umiltà dovremmo inoltre esercitarci nella pazienza, rivolta sia verso gli altri che verso noi stessi, dovremmo imparare a saper accettare sia chi dà po-

co come chi dà molto, senza alcun disprezzo né invidia, ma nella convinzione che tutti sono utili nell'alimentare il motore dell'unità, anche colui che non parla mai (ma ascolta).

Il gruppo è senza dubbio una stupenda scuola di vita, una palestra per rinforzare sia l'anima che il corpo.

Frequentando il gruppo con perseveranza e puntando più sul dare che sul ricevere, ci accorgeremo come in poi stessi possa avvenire un meraviglioso processo di depurazione.

Scopriremo come la malattia possa trasformarsi in salute, la nebbia mentale in lucidità, l'alterigia e il disprezzo in fede, la schiavitù in libertà, l'amarezza in gioia passando così dalla morte alla vita perché in definitiva avremo finalmente imparato ad «amare noi stessi e i fratelli». Il mondo, anche quello degli «uomini dabbene», non è certo in grado di offrirci tutto ciò, anzi!

E allora, prima o poi, ci ritroveremo a ringraziare il Signore perché – tramite il gruppo – ha saputo fare di noi alcolisti ... degli uomini!

M. e P. – Trentino Alto Adige

DOLCISSIMA MEDICINA

Mi chiamo Milena e sono un'alcolista.

Ho iniziato a bere verso i 27 o 28 anni, non ricordo esattamente, comunque abbastanza tardi, però appena iniziato, ci ho dato dentro. All'inizio bevevo solo alla sera, ma bevevo whisky e se non ne avevo, birra oppure vinaccio. Probabilmente, come persona, ero già predisposta all'alcolismo, chissà da quando, in me c'era "l'altro". Cioè l'alcool. Bevevo perché mi sentivo inferiore a tutti. Bevevo perché non mi piacevo. Bevevo perché ero timida e l'alcool mi scioglieva la lingua.

Con l'alcool la mia inferiorità era diventata superbia terribile, non apprezzavo nessuno, nem-

meno mio figlio, gli trovavo tutti i difetti. Non parliamo poi del rapporto con mio marito, era una situazione tragica. Io bevevo e lui mi picchiava, in molti casi me lo meritavo, gli dicevo cose terribili ... e il vero motivo era l'alcool, e così mi sono bevuta il matrimonio. Dopo una sbronza serale da sola, al mattino mi alzavo brutta, viola in viso e gonfia, mi guardavo allo specchio ed ero una donna orrenda e dentro ancora più brutta e piena di sensi di colpa perché la notte precedente avevo fatto telefonate a chi pensavo mi avesse fatto dei torti e offendevo pesantemente queste persone che, in realtà, forse dei torti me ne avevano fatti, ma non al punto di

meritarsi tutte quelle ingiurie.

A causa di queste mie telefonate serali mi sono beccata anche una bella denuncia. Ero stanca di soffrire tanto e, disperata, chiesi aiuto a una mia amica e le raccontai tutto; lei mi aiutò veramente tanto: si ricordò di un articolo sul "Resto del Carlino" di Bologna su "Alcolisti Anonimi", però era su di un giornale vecchio di mesi e non l'aveva più. Una sera disperata perché volevo assolutamente smettere, ma capivo che da sola non ce l'avrei fatta, telefonai al "Resto del Carlino", affinché mi fornissero il numero telefonico di questa Associazione.

L'impiegato fu gentilissimo e lo cercò a lungo, ma sembrava che non si trovasse. Gli dissi allora che poteva telefonarmi, se lo avesse trovato, a qualsiasi ora del giorno e della notte. Il giorno dopo mi telefonò: la mia salvezza la devo anche a lui. La sera ho telefonato al Gruppo, ero terrorizzata, perché non sapevo che persone ci fossero dietro a quella porta. Invece ho trovato solo comprensione e persone uguali a me. Ho iniziato a frequentare il Gruppo, ma non sono riuscita a smettere di bere, per-

ché, forse, non avevo ancora sofferto abbastanza.

Non mi ritenevo un Alcolista, quella parola mi dava molto fastidio.

Così, dopo un certo periodo, ho smesso di frequentare il Gruppo. Dopo tanta sofferenza, e tante lacrime, mi sono di nuovo rivolta ad A.A. e ho ricominciato a frequentare. Da allora la mia vita sta cambiando velocemente e sempre in meglio. Non ho parole per esprimere la mia profonda gratitudine ad A.A. di tutto il mondo e in particolare ai Fondatori Bill e Bob che, con questa meravigliosa Associazione, hanno salvato la vita a me e a tanti altri amici. Se io non avessi incontrato A.A. sicuramente sarei finita in manicomio o addirittura morta. Ringrazio con tutto il mio amore il mio Gruppo che, riunione dopo riunione mi ha aiutata a essere di nuovo una donna con dei valori, a tornare una vera mamma e soprattutto tutte le mattine ringrazio Dio di essere al mondo. Ormai il Gruppo è la mia medicina, dolcissima di cui non voglio più fare a meno, qualsiasi cosa accada.

M. – Emilia Romagna

HO VINTO LA SOLITUDINE

Anche dopo aver raggiunto la sobrietà da tre anni e otto mesi, mi capita spesso di non saper capire e vivere il momento psicologico dell'esser solo.

Mentre "prima" lo cercavo per annullarmi, per compiacermi, per avere "un valido motivo" che giustificasse l'ebbrezza alcolica, oggi che non bevo più, questo atteggiamento permane ancora dentro di me e mi genera sofferenza.

Perché?

Certi atteggiamenti sono ancora rimasti?

Come fare per liberarsene e vivere pienamente, senza paure senza angosce, l'oggi?

È una domanda alla quale sto cercando di dare una risposta.

La posso trovare solo dal di dentro, scoprendomi?

Di analisi ne ho fatte tante: il Programma, specie con il quarto e quinto passo, mi ha molto aiutato a capirmi, ad accettarmi così com'ero, con un desiderio sincero di cercare di cambiare da "dentro".

Poi, questa mattina mi sono messo a scrivere, di getto, senza soffermarmi sulla forma o sui concetti bene o male espressi.

E mi sono sentito libero!

Voglio dire: padrone di me, con l'anima limpida e chiara, lie-



ta di esistere, di comunicare con Colui che mi ama sopra ogni cosa, con Colui, al quale ho deciso di affidare la mia vita e la mia volontà.

E come per incanto paure e angosce scompaiono perché prendo coscienza che il momento della solitudine è un momento di "grazia divina", di pienezza spirituale, se io so riempirlo con la mente e il cuore meditando su questo "unico" rapporto tra me e il mio Dio.

Piano, piano.

Sono lampi di gioia autentica che prima non conoscevo.

L'uomo rinato in me non capiva che il colloquio intenso con Lui potesse riempire l'attimo di dolore e di smarrimento, prendendo coscienza che la solitudine è "ora" un momento irripetibile di serenità (stavo per dire felicità) e di pace.

E questo l'ho scoperto oggi, oggi quando la solitudine sembrava una triste compagnia ed è, invece, luce, speranza, amore.

Questa piccola vittoria è senza dubbio frutto dell'Amore di Dio per me e per tutti gli amici alcolisti. Grazie.

C. - Umbria

LA FORZA DELLA DISPERAZIONE

Dopo l'ultimo ricovero ho avuto la fortuna di incontrare A.A.; incontrare per modo di dire perché da anni ne conoscevo l'esistenza, da anni mi ripromettevo di smettere di bere, e per anni sono passato davanti a questa porta mai varcata adducendo le più svariate scusanti, sbagliando consapevolmente giorni, orari, ecc.

Poi qualcuno o qualcosa mi dette uno spintone e mi ritrovai tra di Voi. Dopo l'ultimo ricovero dunque, passata la sbornia e con il fisico disintossicato incominciai a frequentare A.A. in un modo esuberante all'inizio ma ben presto sempre più rarefatto tanto più si imponeva in me il senso di sicurezza, di dominanza

di me stesso e di conseguenza la falsa consapevolezza di avere superato il problema. Sta di fatto che, per una scusa o per l'altra, ben poche volte mi avete visto tra di Voi: Evidentemente stavo attraversando quel periodo che si dice della "nuvola rosa". Di Voi pensavo come a delle brave e stimate persone ma delle quali ormai (così mi diceva l'orgoglio e la presunzione) potevo farne a meno. Pensavo di avere risolto il problema da solo, e 7 mesi di "sobrietà", tanti ne erano passati dal ricovero, erano per me la dimostrazione di ciò. Ma mi sbagliavo: non erano stati mesi di sobrietà ma mesi di astinenza.

Alle inevitabili difficoltà esi-

stenziali di tutti i giorni, anche se pesantine: stress da lavoro, sfratto, problemi economici, solitudine, divorzio, ho reagito, pensando di essere il più forte, nella maniera più debole: bevendo. E bevendo ho rovinato tutto quel poco che avevo costruito. E ho incontrato una vecchia e terribile conoscenza: l'inferno alcolico.

La consapevolezza poi di aver mancato non solo in dignità verso me stesso, ma in quella fiducia che Voi avevate riposto su di me mi ha fatto allontanare del tutto dal Gruppo.

La sarabanda depressiva mi stava spingendo, come al solito, a scelte sciagurate. Ero caduto e non ce la facevo più. Alcuni la chiamano la forza della disperazione, mi sto accorgendo invece che un altro tipo di forza ha agito su di me, se quella sera ho ritrovato il coraggio di telefonare ad alcuni di Voi che, per niente risentiti dal mio comportamento, mi hanno riaperto la porta della speranza con il loro conforto e sostegno umano. Mi avete convinto a ricoverarmi di nuovo, a risanare il fisico per il momento, in attesa di un risanamento ben più desiderato.

E anche di questo ricovero devo ringraziare il gruppo perché, stando all'ospedale, ho trovato degli amici nel problema e ho capito finalmente il valore che si stabilisce fra persone in difficoltà: che è dando che si riceve.

Ho sempre pensato di essere nobile nelle intenzioni e nel gesto nei confronti del prossimo, in realtà cercavo soltanto di appagare la mia coscienza ammalata. Un gesto d'amore, disinteressato, mi ha invece restituito un fiume di gioia nella solidarietà umana. La consapevole speranza di accettare la vita nella sua più pura e semplice quotidianità nasconde il seme di un futuro sereno e costruttivo. Nella costanza dell'astinenza delle 24 ore la speranza di ritrovare la perduta sobrietà. Nella letteratura, nella (per quanto possibile) frequenza al gruppo, il lavoro non certo facile della correzione dei miei molti difetti di carattere. Nell'aiuto in un Potere Superiore che si accorga anche di me. Nell'aiuto di Voi tutti che peraltro già lo fate, per la mia e la Vostra serenità.

Di tutto questo e per tutto questo, di nuovo grazie a tutti.

D. - Veneto



L'umiltà non è nascondere i propri talenti, le proprie qualità e le proprie forze, o credersi peggio o più volgari di quello che si è. E ancora meno volere, per calcolo o falsa modestia, sembrare di fronte agli altri più umile di quello che si è nel proprio cuore. Non c'è nulla di più orgoglioso che attribuirsi delle virtù che non si hanno o di nascondere quelle che si hanno per grazia di Dio.

L'umiltà non è solamente

un'attitudine o un comportamento, è prima di tutto un valore profondo e costante dell'anima e del cuore che si armonizza con le nostre parole e i nostri atti.

L'umiltà è essere veri

Non si può nello stesso tempo affermare che Dio è infinito e perfezione e contemporaneamente affermare che le sue creature, i suoi figli non sono nulla.

Non si può affermare che Dio ci ha creati a Sua immagine e ag-

giungere che noi siamo poca cosa. L'umiltà, per me, è tanto più necessaria quanto più ho sperperato i doni che Lui mi ha dato. Ma soprattutto la Vita che è il più grande dei tesori e noi siamo la Vita. L'universo è così bello che noi facciamo fatica e non abbiamo molto tempo per meravigliarci. Ognuno di noi è un capolavoro straordinario.

Quando rifletto su tutto ciò che accade in me, in un solo e stesso istante sia nel mio corpo che nello spirito, sono meravigliato. Percepisco allora che tutte queste cose fanno di me un essere unico, nell'amore di Dio. È così che ai suoi occhi siamo tutti importanti perché frutti del suo amore.

Questa meditazione mi porta all'umiltà attraverso la riconoscenza. Mi rendo conto che è Dio che mi ha dato gratuitamente tutti i doni di cui mi vanto, ma nello stesso tempo valuto quanto ho potuto sciupare con il mio orgoglio ed egoismo. Vedo anche che tutti coloro che mi hanno preceduto e mi succederanno sono una moltitudine e tutti riceveranno i doni di Dio. Per questo constato che la differenza tra il più stupi-

do tra tutti noi e il più grande genio è talmente minuscola di fronte all'eternità infinita che non vale la pena di discuterne.

Comprendo che è l'unicità di ciascuno di noi che fa l'universalità e la fraternità umana.

Questa fraternità dimostra quanto noi siamo solidali e complementari, anche se ciascuno di noi mantiene la propria differenza e la propria originalità come le proprie impronte digitali.

Tutto ciò che so l'ho appreso dagli altri.

Dio mi ha inventato alla vita, i miei genitori mi hanno educato alla vita. Ma c'è la legione di coloro che mi hanno insegnato la vita. È l'eredità considerevole di tutti coloro che mi hanno preceduto. Non si tratta di filosofare ma di constatare queste realtà che mi conducono all'umiltà.

Per coloro che non sono credenti e rifiutano, per oggi, di affidare la loro vita a un Potere Superiore perché il suo nome è Dio, essi possono ammettere facilmente che l'universo onnisciente è comunque il cerchio che fa girare tutte le cose e l'istante presente è l'unità di tutto. Il tempo ha la stessa durata per tutti. Il ge-

nio dell'universo è che tutto è differente e pertanto tutto è comune poiché noi tutti abbiamo la potenza dell'istante presente.

Comincio a trovare un inizio di umiltà quando constato che non posso né perdere né guadagnare il mio passato poiché non lo possiedo. Allora non mi colpevolizzo né mi glorifico di ciò che non possiedo più. Comprendo anche che non posso detenere il futuro, poiché non lo possiedo ancora. Così posso evitare di divenire ambizioso, desiderare o temere la presunzione.

L'umiltà si trova nel solo istante presente.

È l'umiltà per oggi.

Quando accetto che il solo momento che vivo è l'istante presente, che sono in un piccolo angolo di terra dell'universo, e in un istante impercettibile allora comprendo la forza dell'umiltà.

È la fede del centurione e nello stesso tempo il realismo del calzolaio che fa bene ciò che fa.

Sono nato da una famiglia ricca d'amore e povera di soldi. Nel 1940 le bombe hanno cominciato a cadere dove abitavo. I miei genitori hanno potuto mettermi in collegio presso i padri france-

scani, perché era gratuito ed ero lontano dai bombardamenti dei quali avevo paura. Ho dunque studiato per combinazione e comprendo quanto siano fortunati coloro che hanno l'istruzione e quanto dovrebbero essere riconoscenti anziché vantarsi delle loro conoscenze. Poiché non solo hanno quel nonnulla di sapere in più, ma da questo sovrappiù traggono vantaggi.

Così la vita mi ha dimostrato che ho bisogno dei più modesti e dei più poveri. È con loro che ho conosciuto l'amicizia profonda e reale e la loro generosità mi ha provato che l'umiltà e la semplicità di cuore sono dei beni inestimabili.

Ma ognuno di noi è ciò che è. Ho appreso che devo avere l'umiltà di ciò che sono, per esempio: l'umiltà di essere leader e dunque di essere criticato e invidiato. Devo agire malgrado ciò e mettere tutte le mie capacità al servizio degli altri. Io so quante qualità mi mancano e non devo elevarmi per quelle che ho e che mi vengono da Dio e dagli altri.

Devo accettare i miei limiti allo stesso modo delle mie capacità e tentare di agire in funzione

delle mie incapacità e attitudini.

Così, se sono sbadato e un po' ingenuo vado male nel progredire in questo campo, poiché mi dimentico che veramente lo sono.

Tento di superare questo stato chiedendo agli altri di diffidare delle mie distrazioni, delle mie credulità, e delle mie disattenzioni e accetto volentieri di ridere di me stesso con loro. D'altronde è ridendo di me stesso che ho potuto concepire l'umiltà come uno scopo ragionevole al quale tendere con perseveranza; è tutto ciò che fa la differenza tra ciò che sono oggi e ciò che ero prima, quando scambiavo la mia persona con Dio e arrivavo fino a comandare al sole a quale ora e da quale parte doveva alzarsi e tramontare.

Che siamo religiosi o no, la base di ogni umiltà è il desiderio e l'azione di cercare di conoscere la volontà di Dio, qualunque essa sia e di praticarla col cuore e con i fatti. È nel compiere la volontà di Dio che posso rientrare nelle sue intenzioni e divenire un elemento positivo dell'universo. È in questo senso che l'umiltà è la qualità prima, nello stesso tempo calmante e onorevole, saggia

e vivificante.

Io credo che la sola cosa di cui potrò essere fiero sarà la mia capacità nel progredire sul cammino dell'umiltà costante e vera perché è l'unico modo di glorificare il Padre del cielo ed esserGli riconoscente.

Ma l'umiltà senza opere è altrettanto morta come la fede senza gli atti. Per questo trovo che la preghiera della pace di San Francesco è anche una preghiera per l'azione nell'umiltà.

Oh! Signore fa' di me un strumento della tua pace;

Dove è odio, fa' ch'io porti l'Amore.

Dove è offesa, ch'io porti il Perdono.

Dove è discordia, ch'io porti l'Unione.

Dove è dubbio, ch'io porti la Fede.

Dove è errore, ch'io porti la Verità.

Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza.

Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia.

Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.

Oh! Maestro, fa' ch'iononcer-

chi tanto:

Ad essere consolato, quanto a consolare.

Ad essere compreso, quanto a comprendere.

Ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché:

Si è: Dando che si riceve;

Perdonando, che si è perdonati;

Morendo, che si resuscita a Vita Eterna.

Ognuno ha il suo ruolo da giocare nel piano di Dio, ma ognuno può porsi la domanda: la mia vita, per fare che? Devo procedere a tentoni e nello stesso tempo soffrire per sapere ciò che Dio si aspetta da me.

L'orrore dell'alcolismo è stato la rivelazione per ammettere che io non ho nient'altro da fare che stare attento a seguire la volontà di Dio.

È ancora l'umiltà che mi ha permesso di comprendere che, se mi capita di non conoscere la volontà di Dio, posso fare appello a coloro che mi circondano e che camminano con me sulla strada dell'umiltà.

Ho bisogno degli altri per vi-

vere, giorno per giorno, i doni di Dio.

Senza umiltà il quotidiano è banale, i giorni seguono ai giorni, gli stessi impegni ricominciano.

Pertanto è nel quotidiano e in questi compiti modesti che posso essere grande. L'umiltà nella pratica di ogni giorno è il pungolo della mia giornata.

Accettare di eliminare i miei difetti, fare il mio inventario morale su ciò che vivo e riconoscere i miei torti subito, è costruirmi una vita gradevole e confortevole, è la ricompensa della pratica costante dell'umiltà, non è più una costrizione.

Dopo aver conosciuto la disfatta e l'umiliazione dall'alcool, ho visto il mio fallimento trasformato dall'umiltà in forza straordinaria, sorta dalle mie debolezze.

Al giorno d'oggi, l'umiltà mi permette una giusta stima di me stesso, senza vanteria, senza disonore, falsa modestia o severità eccessiva. È attraverso questo giusto, coraggioso e perseverante apprezzamento di me stesso, che posso progredire, governare le mie emozioni e conoscere la gioia di vivere bene e utilmente oggi il giorno di Dio.

Nulla è più stimolante che riconoscere ciò che sono veramente e tentare senza cessare di diventare ciò che Dio vorrebbe che io sia.

È per questo che è importante scrivere i progressi su un libro d'oro. Sono essi che glorificano Dio e portano l'amore vero a coloro che mi stanno attorno. Ma debbo ancora accettare che sia il loro cammino. È attraverso le piccole cose che il miglioramento è più spettacolare fino a diventare una distensione spirituale vera.

Sicuramente, ogni tanto, sarò turbato dagli avvenimenti, dalle cose e dagli altri.

Ma tutte le giustificazioni orgogliose distruggono l'armonia. È allora che mi ripeto che faccio parte di una grande orchestra sinfonica, diretta dal Grande Compositore.

Poco importa che sia primo violino o al triangolo, l'importante è che suoni bene la mia partitura perché la sinfonia sia bella.

Nel nostro mondo moderno, innamorato della tecnica, del comfort e dei soldi, l'abisso si scava tra i ricchi e i diseredati e l'umiltà ha più che mai qualche

cosa da dire.

È la forza salvatrice del mettere in comune attraverso l'accettazione semplice e senza barriere. È la trasparenza dell'amore. Mette la sua grandezza al servizio degli altri. Apporta l'equilibrio per il mio benessere con me stesso e con tutti gli altri. È l'opera della pace malgrado l'eccitazione del mondo moderno.

Le parole del Dott. Bob sono ora custodite nel mio cuore come un messaggio di saggezza e di pace.

L'umiltà è una perpetua pace del cuore.

È non provare turbamento.

È non essere mai arrabbiato od offeso, irritato o dolente.

È non sorprendermi di nulla di ciò che può capitarmi di non sentire nulla come diretto contro me.

È restare calmo quando nessuno mi elogia, se sono disprezzato.

È trovare in me un luogo benedetto dove posso recarmi, chiudere la porta, inginocchiarmi di fronte al Padre segreto, essere in pace come nel seno d'un mare profondo e calmo, quanto tutto attorno a me sembra oscuro.

da "PARTAGE" - febbraio 1988

Storia a quattro mani

1984 luglio

Di quel ricovero ricordo che fu spontaneo e tragico insieme.

Arrivai alla porta della clinica camminando a quattro zampe, rifiutando ogni aiuto per arrivare alla stanza a me destinata in posizione eretta.

Dopo di che caddi in uno stato di totale incoscienza per una quindicina di giorni, dei quali non ho alcun ricordo.

Poi i medici iniziarono la terapia "a scalare".

In quel periodo vennero delle persone a trovare alcuni dei rico-

verati che avevano problemi di alcool.....

..... Anni fa, in una clinica privata fiorentina si verificò la coincidenza di un certo numero di ricoveri per conseguenze di abuso di alcolici, tutti nello stesso periodo.

Insieme ad altri amici accettai volentieri la proposta di formare un gruppo A.A. all'interno della clinica per tutta la durata della loro degenza.

Fu in questo modo che conob-

bi L.

Alto, magro, fascino, disinvolto e salottiero, L. distribuiva "classe" e sorrisi come se fosse capitato lì per caso.

L. raccontava con grande disinvoltura storie allucinanti di 18 anni di tossico-dipendenza e di come ne fosse uscito senza aiuti, ma voleva deliberatamente ignorare di essere passato da una dipendenza all'altra.

Egli aveva semplicemente sostituito la droga con l'alcool, ma non voleva saperlo.

Veniva a quelle riunioni con aria di sufficienza e nulla nelle nostre parole aveva presa su di lui.

Faceva salotto con disinvolta cocciutaggine, raccontando le sue storie del passato senza mai guardare il presente, come se essere in una clinica per ragioni di alcool fosse un fatto del tutto insignificante e del tutto privo di interesse.

Una volta tutti dimessi e cessate le riunioni non ebbi più sue notizie, ma L. mi rimase impresso nella memoria.....

..... Andavo anch'io a quelle

riunioni, ma reduce dalla mia esperienza di tossicomane me ne facevo scudo per difendermi. Non capivo, o meglio, non volevo capire, o forse non potevo, quello che esse esprimevano.

A tutt'oggi ho delle lacune incolmabili di quel periodo.

Unica, misteriosa, precisa sensazione rimasta viva, era il volto di C., proteso inutilmente verso il mio recepire.

Mi stava tendendo la mano, ma io non volevo "quella" mano.

Ricordo il viso abbronzato e accaldato e due grandi occhi color fiordaliso pronti a cogliere ogni barlume di cedimento nella mia forza.

Io però continuavo a non capire come una persona in piena estate e con un caldo terrificante venisse a portare aiuti e messaggi, che io rifiutavo a priori.

Ma quello sguardo, quegli occhi pieni di calore umano mi dicevano che c'era qualcosa di sbagliato nel mio rifiuto.

Comunque riuscii a dimenticarmene per tre anni, durante i quali conobbi ogni sorta di sofferenze.

Le crisi epilettiche mi tormentavano senza tregua.

Nell'ottobre dello stesso anno mi nutrivò praticamente di alcool e la mia magrezza era allarmante.

Incapace di capire quello che stavo facendo, accettai da un vecchio amico tossicomane l'incarico di consegnare una lettera a una persona che non conoscevo.

Mi trovai così coinvolto, mio malgrado, in un giro di droga e, dato il mio aspetto e i miei precedenti, arrestato e rinchiuso in una cella di sicurezza della centrale di polizia per quattro giorni, dove conobbi in tutta la loro drammaticità gli effetti del delirium-tremens.

Il mio delirio fu scambiato per una crisi di astinenza da droga e aggravò notevolmente la mia posizione giuridica.

Solo il medico del Centro Clinico di Sollicciano appurò la vera natura del mio male, ma ormai la legge doveva fare il suo corso.

Nonostante la reclusione fisica, la mia vera prigionia era interiore e fuggivo dalla realtà trovando il modo di procurarmi da bere; e il modo lo trovavo sempre.

Una volta, mi ricordo, arrivai anche a bere alcool denaturato nel caffè solubile perché il vino tardava ad arrivare.

L'intervento del difensore fece finalmente chiarezza sulla mia situazione e, del tutto incapace io stesso di capirne il perché, fui destinato agli arresti domiciliari.

A rischio dell'imputazione di evasione dovevo uscire a comprarmi da bere: l'ossessione alcolica era più forte della paura di ritornare dentro. Ormai non potevo più vivere senza alcolici.

Poi ottenni la libertà provvisoria e ... me la giocai in un attimo: in stato euforico, in compagnia di amici tutti molto su di giri, pretesi di tirare una grossa pietra contro un lampione.

Risultato: doppia frattura del perone e della tibia.

Ero libero, sí, ma ingessato e costretto all'immobilità.

Tentai più volte di liberarmi dal gesso con un trapano elettrico e altri espedienti, tutto per poter bere, o procurarmi da bere senza dover chiedere, senza essere controllato. Riguardo all'alcool non avevo più freno alcuno; l'ossessione alcolica era del tutto incontrollabile.

Avevo perso il coordinamento motorio e, una volta liberato dal gesso, continuavo a inciampare nei miei passi e non riuscivo più

**Il tempo dura abbastanza
per chiunque sappia usarlo.**

Leonardo da Vinci





ad afferrare gli oggetti.

In casa mia la situazione era al massimo del drammatico: mia madre, sofferente e distrutta dal dispiacere, dovette essere ricoverata in una clinica neurologica: mio padre mi rimproverava di essere la causa di tutto e tentava di razionarmi l'alcool provocando violente crisi di collera da parte mia.

Più di una volta siamo venuti alle mani.

Una notte, nonostante la patente scaduta, sostituii un amico al volante dell'auto e guidai per circa 4 ore senza sapere assolutamente cosa stessi facendo; mantengo tuttora un vuoto totale di memoria. Potrei anche essere stato causa di incidenti. Io non lo so, so soltanto che, sceso dalla macchina, convinto di essere al mare, mi ritrovai a nuotare in un gruppo di motorini posteggiati. Ero al mare e cercavo la spiaggia: quello fu il mio fondo. Il giorno successivo trovai nel mare di disperazione la verae ultima spiaggia: il gruppo.

Andai nella mia biblioteca e tirai fuori un libro che avevo comprato nel 1984, il "Libro Blu"; mai letto. Comprato e messo lì.

Cominciasti a leggerlo e mi misi a piangere. Non un piagnucolò isterico, ma un pianto liberatorio, qualcosa di definitivo, di profondo, di sincero.....

2 gennaio 1987

..... Era un venerdì sera, ricordo, si aprì la porta del Gruppo Ognissanti ed entrò L. o meglio quello che ne era rimasto.

Non vi era in lui la minima traccia dell'antica disinvoltura. Era un essere stremato, al limite della resistenza umana, incapace di un discorso coerente e comprensibile.

Ma i suoi occhi chiedevano aiuto. Aveva un disperato bisogno di aiuto. E mi guardava. Cominciava a riconoscermi, a ricordare e forse finalmente capiva perché, tre anni prima, con un caldo soffocante, andavo invano a portargli messaggi di salvezza.

Quando, alcune 24 ore fa, sono arrivata per la prima volta in A.A., fu tenuta con me una linea di condotta che ha funzionato molto bene.

Ho l'abitudine di trasmettere

le cose positive agli altri con le stesse modalità; sono a disposizione dei "Nuovi" se essi telefonano, se essi chiedono suggerimenti, ma io non mi muovo se non su specifica richiesta. Faccio chiaramente capire che si devono affidare al gruppo nel suo insieme e al loro desiderio di smettere di bere, e non al singolo. Io non sono stata coccolata e a mia volta non so coccolare.

Ma con L. è stato diverso. Ho sentito istintivamente che dovevo muovermi personalmente.

L. smise di bere a mezzanotte e quarantasette di quello stesso venerdì. Non sapeva bene perché, ma rovesciò tutti gli alcolici di casa nel lavandino.

L. sentì, più che capire, che la cosa doveva essere fatta.

Ma lo sforzo, lo strappo col passato fu enorme e lo lasciò debole, fragile e smarrito.

Dovevo stargli vicino. Andai a trovarlo e vidi il caos allucinante della sua stanza. Lodai l'ottimo gusto degli oggetti in suo possesso: mi rammaricai che fossero tenuti così male.

Trovai un argomento di comune interesse: il mondo dell'arte.

Lo portai con me a un paio di

mostre. Parlavo poco di alcool e molto di argomenti che potevano suscitare il suo interesse alla vita. La mostra di opere d'arte recentemente restaurata restituì a L. un poco dell'antico entusiasmo. E mi raccontava di quando il restauro era il suo mestiere e mi spiegava le tecniche usate e la cura e l'amore per il suo lavoro paziente. Da questa persona abbruttita lentamente fioriva cultura, intelligenza, sensibilità e un profondo gusto del bello.

Non so cosa mi spinse a prendermi cura di L. nei suoi primi passi in A.A. Fu istinto, intuito, la mano invisibile di un Potere Superiore, non so. Si credè una strana intesa, tanto più che sulle parole L. aveva una cieca fiducia in me e io istintivamente "sa-pevo" come non tradirla.....

..... Quella sera mi affidai al gruppo al 100%. Poi, tornando a casa, ero talmente concentrato sul pensiero di dover gettare via tutto l'alcool rimasto, che quasi inciampai in un cane. Era un bellissimo cane bianco, un pastore maremmano, evidentemente ab-

bandonato o perso. Non potevo lasciarlo, ma non potevo nemmeno tenerlo per sempre. Per tre giorni mi impegnai nella ricerca del suo padrone, senza successo purtroppo, ma devo molto a quel cane. Mi aiutò a tenermi lontano dalla paura del delirium tremens al quale ripensavo con orrore, ma non ebbi alcuna crisi. Allora mi parve molto strano, ma ora so che se si smette di bere per propria scelta i primi giorni di astinenza sono molto più sopportabili.

La sera correvo al gruppo come a una sorgente che dava acqua per la mia sete e di giorno, in un pallido sole di gennaio, avevo gli occhi chiari e sereni di C.

Improvvisamente fui preso da un forte desiderio di ordine.

Quella che negli ultimi due anni era stata la mia cuccia di alcolista e dove polvere, nicotina e sudiciume avevano depositato una patina grigia ritornò, con molta fatica fisica, ma molta soddisfazione spirituale, a essere una stanza abitabile con le finestre aperte al sole e la porta aperta agli amici.

Fu come togliere la patina grigia anche da me stesso e riscoprire una parte della mia identità.

La mostra delle opere restaurate mi fece ritrovare il L. restauratore. Sapevo che dovevo incominciare il restauro più importante e più difficile della mia vita: quello di me stesso.

Il lavoro su un'opera d'arte cura e stabilizza la materia per sottrarla alle ingiurie e alla degradazione del tempo.

Io dovevo prendere cura di me stesso e riparare ai danni della degradazione da alcool in buon equilibrio psico-somatico, continuando a vivere senza mai interrompere il processo di recupero, con amore e pazienza.....

..... Poi un giorno mi accorsi che L. non aveva più bisogno di me. L'elemento più destabilizzante che trovò sulla sua strada, il reincontro con una sua ex compagna di bevute e baldorie varie, in pieno problema alcolico, fu superato di slancio.

Tentò di portarla al gruppo, ma non riuscendoci la abbandonò al suo destino, con qualche rimpianto forse, ma deciso a non farsi deviare dalla strada intrapresa a causa di fantasmi del passato.

L. camminava per la sua strada con passi decisamente più sicuri.

Non andai più a trovare L.

L. dice che sono la sua sponsor.

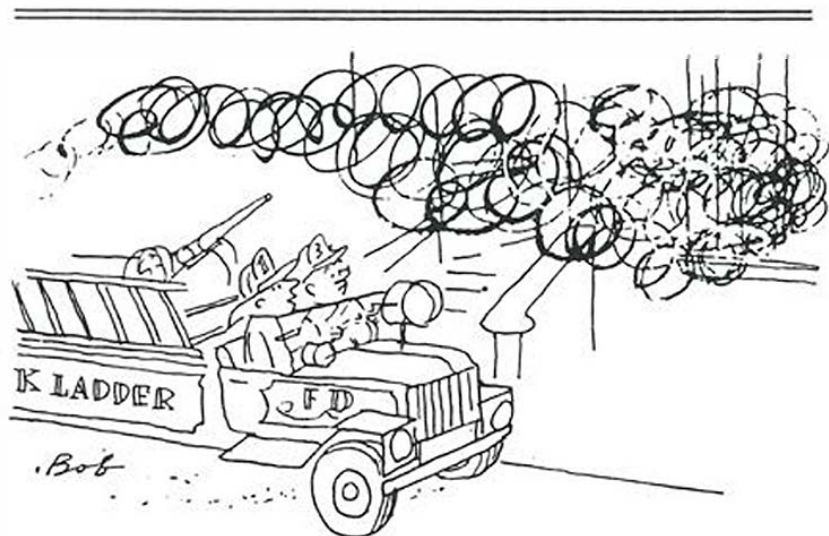
Credevo piuttosto che ci siamo aiutati a vicenda. La storia di L. è stata una grande esperienza per me. Ho la consapevolezza che in A.A. ci sono momenti unici e irripetibili. E resta inspiegabile quell'istinto che mi ha guidato a fare o dire le cose giuste al mo-

mento giusto...

Quando L. mi ha manifestato il suo desiderio di scrivere la sua storia "a quattro mani" io ho acconsentito volentieri, perché sento che è un'esperienza buona di cui poter parlare, anche se forse non è un concerto molto armonioso.

Ma ancora c'è molta armonia fra me e L. Io lo guardo attraverso il tavolo delle riunioni del gruppo e lui capisce e sorride.

L. & C. - Toscana



– Probabilmente è un falso allarme: gli A.A. fumano molto.

BAMBINI

L'altra sera alla nostra riunione di gruppo l'argomento era familiare: i nostri bambini, i mostri. Ero andato a quella riunione sperando di sollevare l'argomento dei nostri bambini, ma completamente in un altro contesto. Stavo pensando a mia figlia, spinto dall'articolo di una rivista che avevo letto riguardo ai figli degli alcolisti che crescono sembrando buoni e agendo in modo perfetto e poi, più tardi, nel corso della loro vita, iniziano a isolarsi.

Quello che all'inizio sembra essere la loro salutare fiducia in se stessi si dimostra invece malsano isolamento cagionato da un genitore o da genitori su cui non si può mai fare affidamento. Speravo che si potesse parlare di questo, vedere se forse vi erano segni di pericolo nel caso dei nostri bambini, chiedere a noi stessi cosa avremmo potuto fare per curarli da tale male. La riunione

ebbe tutt'altro svolgimento: ma l'argomento per me era tutt'altro che chiuso.

Quando tornai a casa, mia moglie mi disse, con un qualche turbamento, di una conversazione avuta prima, nel corso della serata, con nostra figlia di sei anni. Mia moglie le aveva chiesto di essere particolarmente gentile e paziente con Ben, il suo compagno di scuola, che abita nel nostro stesso isolato. La madre di Ben, le aveva spiegato, era malata di paralisi progressiva e non poteva fare la maggior parte delle cose che le altre madri fanno. Ben è al corrente della malattia di sua madre, e sa che essa non migliorerà mai. Probabilmente egli pensa molto a questo fatto e se ne rattrista e ne ha paura, e questo è il motivo per cui egli sembra così facilmente addolorato e piange spesso.

Nostra figlia sembrò comprendere immediatamente, e questa



era stata la sua risposta: "Oh sí, lo so. Ricordi quando papà era ammalato e voi due discutevate così forte durante la notte? Me ne andavo da sola in bagno e piangevo e piangevo – ed ero così terrorizzata!" E poi dopo una pausa pensierosa: "È sicuramente una fortuna che entrambi voi abbiate potuto prendere delle cose che vi hanno fatto stare meglio!" Non avevo la minima idea che una cosa del genere fosse mai avvenuta. Ma ciò non è sorprendente giacché quando bevevo ero divenuto totalmente insensibile nei riguardi di tutto e di tutti e i

blackouts spazzavano via quei pochi pensieri che avevo. Ma eravamo sorpresi che mia moglie non avesse visto la bambina correre via dalla stanza per andare a nascondersi. E perché quest'ultima aveva aspettato tutto quel tempo prima di dire qualcosa a proposito di ciò? Mi fa male accettare l'ovvia spiegazione: nella sua memoria era scattato qualcosa perché le sue sensazioni nei riguardi di quelle orribili notti erano altrettanto terribili di quelle che essa pensava fossero di Ben nel vedersi lasciato sempre più solo a guardare con paura il mo-

mento in cui l'abbandono sarebbe stato totale. Questi pensieri eruppero fuori, insieme a una piena di penosi ricordi. Saranno sempre penosi, ma grazie a Dio non amari, in conseguenza della nuova vita che il programma di A.A. ha dato a tutti e tre noi. La mia malattia è stata arrestata. Come diceva mia figlia, si tratta di qualcosa da cui si può "migliorare". Io non mi vanto di comprendere perfettamente la sua giovane mente a proposito di questo o di altro argomento, ma ieri sera essa mi ha fornito una possibilità di comprendere a fondo. Durante le nostre vacanze lo scorso anno, io impiegai una delle nostre preziose serate a Parigi andando a una riunione alla chiesa Americana al Quai d'Orsay. Mia figlia era un po' annoiata da questo fatto, e mi chiese perché dovessi andare a tutte queste riunioni. Le dissi che si trattava di qualcosa che dovevo fare per evitare per sempre di ammalarmi di nuovo di alcool. Finii con la retorica domanda: "Non vuoi che questo accada, è vero?"

"Oh, no" disse. "Non è bello per nessuno essere solo!" Non ero sicuro se lei stava pensando

a me o a se stessa a proposito dell'essere soli, o anche se queste piuttosto ermetiche parole riflettevano semplicemente la sua limitata facilità d'espressione, piuttosto che il più profondo significato che io gli stavo attribuendo. Ora so che essa realmente ha provato il terrore della solitudine, dell'alienazione, dell'isolamento che cominciavano ad avvilupparla. Essa ci ha giusto detto che i ricordi di quei giorni passati sono ancora con lei.

Io mi auguro con tutto il cuore che sia rimasto solo il ricordo e niente più, che la sensazione sia andata via. Non considero mia figlia come qualcosa di scontato. Tutto quello che debbo fare, se penso "i nostri figli, i mostri", è di ricordare come i miei vaneggiamenti da ubriaco la terrorizzassero, voglio fare tutto quello che posso per lei e, soprattutto, con lei. Non mi aspetto lodi per questo; non è né una penitenza né un peso. È una delle mie più grandi gioie, una delle ricompense senza prezzo della mia nuova vita.

*W.C. Racine, Wis.
da "Best of the Grapevine"*

A.A.
44 DOMANDE
44 RISPOSTE

SUL PROGRAMMA DI
RECUPERO DI A. A.

Come la vede Bill

Lo stile di vita A.A.
(selezione di scritti del co-fondatore di A.A.)

Il
meglio di Bill

per
Grapevine

FIDE
PAURA
ONESTA'
AMORE

Nel corso degli anni, Bill scrisse molti articoli per Grapevine. Uno su come non fare il più grande errore: sperare senza un programma di recupero. Ecco per tutti gli A.A.

il Programma A.A. ci
restituisce la vita
il Programma è
nella sua letteratura:

DODICI PASSI
DODICI
TRADIZIONI!

Alcolisti
Anonimi



VIVERE
SOBRI

Alcuni metodi usati da membri
di A.A. per non bere

leggetela
fatela leggere
regalatela
ai nuovi

il chicco di riso

Sono un alcolista e mi chiamo Valter e desidero scrivere queste righe, frutto di una riflessione dopo aver partecipato a una riunione di gruppo. L'argomento che si trattava quella sera era "La Fede intesa come Potere Superiore" e personalmente ho voluto trovare il tempo di riflettere su questa fede, con la convinzione di riuscire a capire maggiormente che cosa può essere per me e in che modo abbia contribuito a far nascere in me quel risveglio spirituale che mi aiuta a stare lontano dal-

l'alcool e a cercare di mettere in pratica i principi di A.A. in tutti i campi della vita. Le prime domande che mi sono posto sono queste: la storia del mio alcolismo attivo, fatta di tante sofferenze, non è che riguardi anche il Potere Superiore? E se questo Potere Superiore mi è stato vicino come credo e io sono cambiato così poco, posso dire che Egli abbia fallito? In parte penso di sì ed è per questo che qualche volta dentro di me non sento della gratitudine nei Suoi confronti. In

questi frangenti, scatta dentro di me il contrasto tra fede e ragione e io mi chiedo quale delle due mi abbia salvato. Certo è che, se ho seguito il programma dei dodici passi, dovrei aver trovato la Fede, la quale ha certamente provveduto, anche se in parte, a trasformare le mie abitudini, il mio carattere, le mie emozioni; ma che uso ne ho fatto?

Scarso e scorretto, direi, ed è per questo che qualche volta sono scontento di me stesso, ed è per questo che desidero crescere insieme al gruppo al fine di poter cambiare ancora per non avere la presunzione di risolvere i miei problemi da solo e senza l'aiuto di un Potere Superiore. Sono convinto che quando non sono contento di me e delle cose che mi circondano non ho la possibilità di crescere. Certe volte, allontanandomi dalla realtà, cerco di buttarmi nei sogni per crearmi certi aloni immaginari ed emotivi, ma dopo mi accorgo che sono altre fughe dalla realtà. La fede e l'amore mi riportano al presente e mi rendono veramente consapevole, mi fanno dimenticare i sogni e fanno nascere in me il desiderio di crescere, un desiderio

alimentato dalla solidarietà che trovo nel Gruppo.

La speranza, che nell'uomo non muore mai, deve diventare per me alcolista qualche cosa di più grande, in modo da potermi affidare a lei per cambiare me stesso, per non lasciar passare i giorni fantasticamente perché la vita è oggi.

La fede ha potuto farmi capire che il mio alcolismo attivo aveva radici dentro la mia personalità: a lei devo seguire ad affidarmi come durante i primi giorni di astinenza quando mi chiedevo qual'era il significato ultimo dell'esistenza, perché esisteva il dolore, la morte, se valeva o non valeva la pena di vivere. Le risposte le trovavo nelle testimonianze dei miei amici A.A. i quali, così facendo, mi davano la possibilità di crescere spiritualmente e di capirmi.

Sono convinto che riuscendo a vivere ogni istante in questo modo affidandomi al gruppo e al Potere Superiore sarei uno dei tanti chicchi di riso in un piatto. La storia di A.A. siamo noi alcolisti e noi siamo questo piatto di riso.

A.A. - Friuli Venezia Giulia

il solo modo per smettere di bere: VOLERLO PER SÉ

Mi chiamo Gianfranco, sono un alcolista e tale rimarrò per tutta la vita. Non potrò mai dire sono un ex-alcolista semplicemente perché "l'alcolismo è una malattia progressiva, mortale e inguaribile, nel senso che è come il diabete: si può solo fermare e non guarire.

Tutto questo non mi spaventa affatto, anzi accettando la mia impotenza di fronte all'alcool e il fatto che la mia vita era diventata incontrollabile, riconosco e accetto la mia condizione e la vivo, giorno per giorno, da alcolista. La consapevolezza di questo non è teorica, ma reale: la sento e la vivo nella mia vita di tutti i giorni.

Chi desidera liberarsi dalla dipendenza alcolica deve prima di

tutto desiderarlo intensamente, alimentando tale desiderio con il ricordo delle penose esperienze del passato e immaginando, quindi, di avere già conquistato uno stato di "serena sobrietà". La disperazione è solo un modo per sfuggire al problema. L'alcolista deve smettere di bere e ogni sua razionalizzazione o alibi sono inaccettabili; io trovavo motivi incredibili per il mio bere ma non ho mai avuto un motivo sufficiente, nonostante il numero dei miei problemi (che ne erano in gran parte il risultato e non la causa).

Io mi sono reso conto che quando cercavo di bere in modo normale o "sociale", invariabilmente finivo nei guai. Ma perché non potevo smettere quando lo

volevo?

Perché non riesco a controllarmi una volta che avevo cominciato? Era come se una forza o un qualche cosa completamente al di fuori della mia volontà mi costringesse a continuare a bere, che io lo avessi voluto o no.

Era un'ossessione. Ero preoccupato di come, quando e dove potevo procurarmi il prossimo bicchiere, ma, accanto a questa "componente psichica", avevo una mia esigenza fisica. Al mattino, appena sveglio, non guardavo lo specchio del bagno ma il fondo del W.C. e quale miglior rimedio se non un buon bicchiere di cognac bevuto furtivamente? Erano solo le 6 di un nuovo giorno, un altro giorno.

Due anni fa durante il mio primoricovery in clinica, durato circa 40 giorni, avevo promesso mari e monti sia a me stesso che a mia moglie. All'uscita giurai di non ricaderci più e tutto sfumò dopo un'astinenza – e dico astinenza e non sobrietà – di circa 3 mesi. Fui ricoverato per la seconda volta.

Avevo frequenti amnesie e oltre a bere di nascosto diventavo aggressivo, e poco a poco mi ren-

devo conto di perdere il controllo di me stesso. Mi accorsi di perdere le amicizie più care. La bottiglia non era più il mio migliore amico, il mio John Barleycorn e mi isolai completamente da tutto e da tutti. Al lavoro venivo deriso; più mi vedevano "alticcio" più insistevano perché io bevessi e più io bevevo. Fu l'inferno. Nella stessa clinica, per la seconda volta, quella camera diventò per altri 20 giorni la mia vita. Uscii pieno di paura di affrontare la realtà: piangendo chiedevo perdono, ma a chi?

Chi poteva darmi ancora fiducia?

Forse mia moglie, dopo tutto quello che aveva visto di me?

Avrei smesso per il figlio, per lei, per i genitori: ce l'avrei fatta e ne ero sicuro, troppo sicuro.

Dopo soli due mesi ripresi a bere con più forza e più accanimento di prima. Iniziai terapie e sedute da neuropsichiatri, psichiatri, psicologi.

Fui aiutato da una psicologa, e, tramite un dottore ricevetti un numero di telefono: era quello degli Alcolisti Anonimi della mia regione. Fui accolto gentilmente e fui fatto accomodare in

una stanza dove altre venti persone, tutti conoscenti fra loro, mi salutarono cordialmente senza chiedermi denaro o altro.

“Sono Renato alcolista, sono Clara alcolista, sono Franco alcolista...”. Ma perché si dichiaravano alcolisti quando dai loro sguardi e modi di fare di alcool nessuna traccia? Notai, quella sera, che anche in un'altra stanza una ventina di persone parlavano fra di loro: erano i parenti degli alcolisti, gli Al Anon e mai più quella sera pensavo che anche mia moglie, due mesi dopo, ne diventasse un membro.

La cosa che mi colpì, e non fu solo quella sera, era che anch'io dissi: “sono Gianfranco alcolista” e fra quelle venti persone malate non vi erano né dottori, psicologi, assistenti sociali o altro. Venti alcolisti che si aiutavano fra di loro in base alle loro esperienze personali e senza mai cercare la causa delle malattie.

Delle molte cose dette quella sera, due furono fondamentali: mi dissero che non bisognava smettere di bere per far piacere agli altri, ma per se stessi. Le persone possono deludere, le situazioni passano ma soltanto noi

stessi non ci lasceremo mai per tutta la vita. Non si rinuncia all'alcool, ma lo si rifiuta. Mi fu detto, inoltre, di concentrare la mia attenzione su di un unico punto e cioè la possibilità di rimanere senza bere per 24 ore consecutive.

Avevo inteso prima che non avrei più potuto bere per tutta la vita e per me era una follia, ma un giorno alla volta, un giorno dopo l'altro...

In effetti non serve pensare al “domani” con le sue fatiche, le grandi promesse e le sue delusioni. Domani il sole sorgerà ancora, in un cielo sereno o pieno di nuvole, ma sorgerà e io non ho alcun potere sul “domani”.

Frequento il gruppo di A.A. dal febbraio di quest'anno due volte alla settimana e con mia moglie, assieme, abbiamo conosciuto amici, uomini e donne, che sono un vero tesoro. Per me, grazie a loro, sono veri mesi di sobrietà serena.

Sono Gianfranco, alcolista, e sono immensamente grato ad A.A.: anche oggi non ho avuto bisogno di bere per affrontare il quotidiano e per scrivere questo.

G. - Piemonte

IL LOCOMOTORE

Mi chiamo Angelo e sono un alcolista.

Ieri nel gruppo è stato letto il 3° Passo; chissà quante volte lo ho sentito o letto, ma ieri per la prima volta ho fatto alcune riflessioni su come ho ritrovato il mio Dio. Nel lontano 1966 mi accorsi che il bere mi faceva male, e da allora comincia una battaglia per riuscire a controllare il mio bere: ora so che era una battaglia persa, ma allora non lo sapevo.

Tutto quello che feci di male era causato dall'alcool: cattiverie, brutalità; mi scansavano tutti; i miei vivevano nella paura di essere malmenati. Passarono, di male in peggio, molti anni fino a quando persi tutti i valori morali e spirituali; non mi rimase altro che l'alcool e l'alcool era il mio Dio. Fu all'inizio del 1982 che capii che avevo perso la battaglia con l'alcool, capii che non erano

gli ultimi bicchieri che mi tradivano, ma era il primo bicchiere che trascinava dietro di sé tutti i vagoni agganciati, e capii che senza il primo bicchiere non ci sarebbero stati altri bicchieri, così come un vagone senza locomotore non si muove. Sapevo che dovevo smettere, ma come fare a non bere il primo bicchiere? Forse l'alcool aveva capito che cercavo di lasciarlo, infatti più cercavo di non bere e più bevevo.

Come fare a smettere? Infatti avevo capito che dovevo smettere definitivamente.

Alla fine di quell'anno ebbi un crollo fisico e vidi la morte in faccia. Nel tempo del mio alcolismo, non avevo mai pregato alcun Dio e alcun Santo. Ma finalmente l'aiuto arrivò. Una mattina di metà novembre ero solo in bagno e come al solito stavo ma-

lissimo, quando sentii una presenza vicino a me che mi mise una mano sulla spalla e mi disse "per tentare di non bere devi far passare la sbornia e poi, come tu sai, tra il termine di una e l'inizio dell'altra hai 5 o 6 ore di pausa, da quel momento devi provare a non prendere alcun tipo di alcool".

Non mi chiesi chi o cosa fosse; ora capisco che il Potere Superiore o Dio non mi aveva abbandonato, nonostante tutto. Quella sbornia fu molto lunga, pareva non volesse terminare mai, ma alla fine terminò, e io seguendo il suggerimento datomi, cominciai a non bere; ma mi accorsi, dopo un paio di giorni, che difficilmente sarei riuscito a non bere, senza l'aiuto di un qualcosa.

Così per la prima volta chiesi aiuto. Lo chiesi a mia moglie, la persona che più di tutti avevo fatto soffrire e maltrattato, che stanca di sopportarmi e ammalata stava per separarsi; mi augurò di morire, ma mi aiutò. Fu così che nel 1983 entri a fare parte della famiglia di Alcolisti Anonimi. Entrato in A.A. il Potere Superiore lo identificai nel Gruppo, poi nello spirito del Gruppo.

Mi accorsi, ascoltando le esperienze, che tutti, chi in un modo chi in un altro, sono arrivati in A.A. guidati da qualcosa di misterioso e capii che nel Gruppo c'era la presenza di un Dio. Dopo alcuni anni di sobrietà mi accorsi che non mi bastava più lo spirito di Gruppo, ma mi dovevo cercare qualcosa di superiore al Gruppo medesimo e contemporaneamente più mio, che mi potesse aiutare quando ero solo, lontano dal Gruppo. In questi ultimi tempi ho avuto ancora la sensazione di non essere più solo, di avere dei suggerimenti per consolidare la mia sobrietà. Adesso che ho affidato la mia vita al mio Dio e accettato la Sua volontà, lo so che è sempre vicino a me, e Lo prego di farmi capire la Sua volontà per poterla realizzare. Essendo dunque tornato alla fede, sono arrivato a concludere che il mio Dio non può essere che il Dio della mia infanzia: il Dio cristiano. Sovente dico: non importa a cosa si crede, ma credete, non importa cosa fate, ma fate; così io faccio e credo, così io vado serenamente avanti, con l'aiuto del mio Dio.

A. - Veneto

l'isola del tesoro

Bere non è solo ingurgitare alcool da mattina a sera o la notte.

Non vuol dire stonare il proprio io, andare via con la mente o cercare di "tirarsi su" con un bicchiere oppure placare la troppa felicità che, almeno nel mio caso, mi creava uno stato di gioia artificiale.

Bere vuole anche dire concepire la vita in un modo del tutto particolare, vivere da alcolista.

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista.

Ho trascorso gran parte dei miei anni a cercare di cambiare la mia vita con l'aiuto dell'alcool.

Ma come poteva una bottiglia modificare la realtà? Lo stato delle cose?

A me bastava esclusivamente alterare il mio io; plasmarlo fino al punto di vedere il mondo e tutto quello che esso conteneva e significava attraverso il filtro dell'alcool.

Ero tutto proteso alla ricerca di

un qualcosa, di togliermi quella insoddisfazione di fondo verso la vita. Ricercavo in altre parole la felicità al di fuori di me. Nelle cose, nelle persone, nello sfrenato appagamento dei miei cinque sensi.

Ero convinto che la mia tranquillità interiore fosse da ricercare fuori di me. E allora era la saga dell'esagerazione in tutto, dei bagordi, delle notti smodate.

Giorno dopo giorno sono arrivato a varcare la soglia della dipendenza alcolica e alla dipendenza di una vita impostata così.

Poi ho conosciuto A.A. e la mia vita è cambiata. Ho assaporato dopo anni cosa significa essere sobri e di conseguenza una vita impostata su altri valori.

Io penso che la serenità e la ricerca della felicità e soprattutto dell'equilibrio interiore, siano da ricercare in noi stessi, nel nostro intimo. Solo lì si celano gli ingredienti per trovare la nostra isola

del tesoro; un tesoro inestimabile che non si può comprare né con le cose né con le persone.

A.A. mi ha regalato tutti gli strumenti per arrivare alla sobrietà. Mi ha chiesto solo il desiderio di smettere di bere. Mi ha fatto

capire che la vera ricchezza non sta nelle banche ma è in noi stessi. La sicurezza di noi stessi, l'autostima; queste sono le cose che cercavo e che A.A. mi ha dato modo di trovare.

R. - Veneto

L'ANCORA

Mi chiamo Dario e sono un alcolista al suo primo compleanno e nel testimoniare la gioia di chi mi sta vicino cercherò di esprimere quello che sento.

Prima di tutto il primo anniversario non è altro che una piccola tappa del mio cammino e non è più l'orgoglio di una data, ma la speranza che ogni giorno che passa allontani la voglia di prendere in mano il primo bicchiere. E poi l'anniversario non è una vittoria che ho conquistato ma una piccola battaglia vinta e sento di dover tutta la mia gratitudine al gruppo: ringraziandolo spero di renderlo partecipe delle mie serenità, della mia gioia, e della mia gratitudine perché è di que-

sta gioia e di questi traguardi che il gruppo ha bisogno, di questo continuo alimentare la sua forza per poter continuare nel meraviglioso cammino che la letteratura indica come la massima missione.

Il gruppo è come una grande ancora a cui ci si possa aggrappare per non sprofondare nell'oceano alcolico. È un anno che ho afferrato quest'ancora e credo di tenerla ben stretta fra le mani perché troppa gioia ho scoperto, troppa voglia di dignità si è accumulata in me, troppo desiderio di farmi perdonare da chi ha sofferto a causa del mio bere. Aggrappiamoci tutti alla nostra ancora.

D. - Friuli Venezia Giulia

«SPIRITUS CONTRA SPIRITUM»

A prima vista, questo sintetico motto può apparire solo un arguto gioco di parole per significare che la nostra volontà, ferrea e indomabile, può arrestare la follia alcolica. In effetti, però, non è semplicisticamente così.

Sì, Alcolisti Anonimi sostiene giustamente che, per ingabbiare la malattia alcolica, il presupposto fondamentale è "il desiderio sincero di smettere di bere"; tuttavia, esso si esplica non in un superbo, e irrealizzabile, dominio sull'alcool, ma, al contrario, in un'umile resa incondizionata di fronte al nostro nemico. Il motto del Dr. Jung, sottolinea piuttosto un elemento importante del Programma A.A., ovvero la scintilla che, scaturita dal 2° Passo, si tramuta nel risveglio spirituale che costituisce il miracoloso fuoco della nostra Associazione. La parola "Spiritus" racchiude significativamente la trasformazione, indispensabile, fruttuosa, portentosa, della personalità immatura,

orgogliosa e contorta dell'alcolista, il quale, come ben sappiamo, non è mai guarito, ma è un eterno convalescente la cui unica terapia conservativa consta di un quotidiano e costante progresso spirituale.

Sì, è vero, l'alcolista può raggiungere e conservare la sobrietà, e addirittura trasmettere il nostro messaggio di recupero, anche solo mettendo in pratica il 1° e il 12° Passo (bi-passista); però, egli non solo preclude a se stesso la strada per trasformare e migliorare la sua personalità, con tutti i benefici che ne conseguono, ma si priva anche della miglior difesa contro eventuali, dolorose, a volte "inspiegabili", ricadute. Ed effettivamente per noi A.A., consci del fatto che non ci sono medicine per combattere la nostra malattia, esiste un solo metodo per tenere a bada il nostro nemico, per l'appunto un totale risveglio del nostro spirito.

Come impariamo, sobri da poco tempo, ad alimentare il nostro corpo con regolarità, misura e correttezza, così, grazie all'attuazione del Programma, alla nostra azione individuale, e con l'aiuto del Gruppo, dobbiamo apprendere come nutrire il nostro spirito, per cambiare la nostra vita, i nostri rapporti con il prossimo, le nostre azioni e reazioni nei confronti della realtà.

Il risveglio spirituale non è una meta eterea perseguibile da poche menti elette: è, al contrario, un bene, una necessità, cui tutti noi alcolisti dobbiamo mirare, se

vogliamo che la nostra sobrietà non sia una risorsa sterile ed esclusiva, ma una ricchezza viva e operante, a disposizione di quanti desiderano raggiungere serenità e pienezza nella loro vita. "Spiritus contra spiritum": la nostra nuova vita ha bisogno di una trasformazione spirituale, così come il corpo non abbisogna più dei bollori alcolici, ma agisce guidato dagli impulsi del nostro spirito rinnovato, rinsavito, illuminato dalla luce, ricolma di saggezza, che possiamo percepire attuando il 2° Passo.

M - Piemonte Valle d'Aosta



**“SIGNORE SIA FATTA LA TUA VOLONTÀ”
(e anche la nostra)**

Sì, Signore, concedimi il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare.

Vedi, Signore, in A.A. circola

un “detto” che l'alcolista sobrio, come aumenta la sua anzianità in A.A., diventa sempre più turchio. È una verità mio Signore e in

questo momento interrogandomi nel quarto Passo, con un pensiero alla settima Tradizione nonché all'ultima riunione a Rimini dei nostri Servizi Generali, mi sento un po' preoccupato per la nostra sede nazionale. Perché non potrei partecipare a una modesta sottoscrizione di tutti gli A.A. italiani per una sede nostra, modesta, capiente per dare la possibilità ai nostri servitori e fiduciari di servire A.A. in serenità, in casa nostra, senza chiedere aiuti a Enti, U.S.L. ecc.?

In questo momento penso al periodo del mio alcolismo attivo. Quanto denaro buttato e sprecato solo per soffrire. E oggi?

Alcolisti Anonimi è la mia seconda mamma, mi ha ricreato, convertito, rinsavito, mi ha insegnato a vivere, a comprendere, ad accettare, ad amare.

Non potrò mai restituire quanto ho ricevuto. Ma qualcosa voglio fare; ne ho l'obbligo e

il dovere. Il mio reddito oggi mi consente di accantonare il corrispettivo in lire di un bicchiere di vino ogni ventiquattr'ore e in un anno raggiungerei una discreta sommetta che aggiunta a quella degli amici alcolisti italiani potrebbe consentirci di avere una sede per i nostri Servizi Generali.

Coraggio alcolizzati, eliminiamo per un anno il marchio di "tirchi". Vogliamo sfatare la leggenda almeno per oggi?

Ecco, mio Signore, da quarto sono passato al dodicesimo Passo.

Sia fatta la Tua volontà, ma se tu hai fatto in modo che A.A. mi convertisse, io Ti prego di aiutarla a essere autonoma e cercherò di venirTi incontro con le mie preghiere e forse nell'umiltà di questo momento.

Prego perché "Insieme" compia il passo successivo.

Grazie.

un A.A.

Come il corpo può cedere per mancanza di nutrimento questo vale per l'anima. Noi tutti abbiamo bisogno della realtà di Dio, del nutrimento della sua forza, e dell'atmosfera della sua grazia. I fatti di cui è costellata la vita di A.A. ci confermano questa verità senza età.

da "Come la vede Bill"

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Programma egoista? L'articolo a pagina 1 ci pone il problema di quello che comunemente chiamiamo «egoismo in A.A.». Si tratta di vero egoismo? È qualcosa, come il comune egoismo, che è teso a favorire noi rispetto agli altri, o può anche apportare beneficio agli altri, oltre che a noi stessi?

Umiltà e Unità del gruppo. A pagina 7 ci viene detto come l'umiltà sia necessaria oltre che a noi stessi anche al gruppo nel suo insieme. Il nostro comportamento nell'ambito del gruppo è sempre conforme a questo assunto? Non cerchiamo mai di «primeggiare», minando, anche involontariamente, l'unità tra i membri del gruppo risvegliando invidie, sensi di fastidio, intolleranza, ecc.?

Cosa è l'umiltà? L'argomento umiltà viene ripreso a pagina 15 nell'articolo tratto da «Partage». L'umiltà è alla base del nostro programma e l'articolo ci aiuta a capire cosa sia la vera umiltà e quanto ci serva.

Male involontario. Abbiamo mai fatto del male agli altri senza nemmeno accorgercene? L'articolo «Bambini» a pagina 30 ci fa riflettere sull'argomento. Siamo sicuri che anche noi non abbiamo fatto sì che i nostri figli, i nostri cari, piangessero in silenzio ed in solitudine? Che abbiamo fatto, poi, da sobri, per riparare al male fatto?

©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 Un programma egoista?, F.R. Moorestown N.J.
da "Best of the Grapevine"
- 4 La strada è A.A., A. – Lombardia
- 5 Trentatrè, M. – Veneto
- 7 L'unità di gruppo, M. e P. – Trentino Alto Adige
- 9 Dolcissima medicina, M. – Emilia Romagna
- 11 Ho vinto la solitudine, C. – Umbria
- 13 La forza della disperazione, D. – Veneto
- 15 L'umiltà, da "PARTAGE" – febbraio 1988
- 21 Storia a quattro mani, L. & C. – Toscana
- 31 Bambini, W.C. Racine, Wis.
da "Best of the Grapevine"
- 34 Il chicco di riso, A.A. – Friuli Venezia Giulia
- 36 Il solo modo per smettere di bere:
volarlo per sé, G. – Piemonte Valle d'Aosta
- 39 Il locomotore, A. – Veneto
- 41 L'isola del tesoro, R. – Veneto
- 42 L'ancora, D. – Friuli Venezia Giulia
- 43 «Spiritus contra spiritum», M. – Piemonte Valle d'Aosta
- 44 "Signore sia fatta la tua volontà" (e anche la nostra), un A.A.