

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 1989

IL
GRANDE LIBRO
HA

50

ANNI

Anguini



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

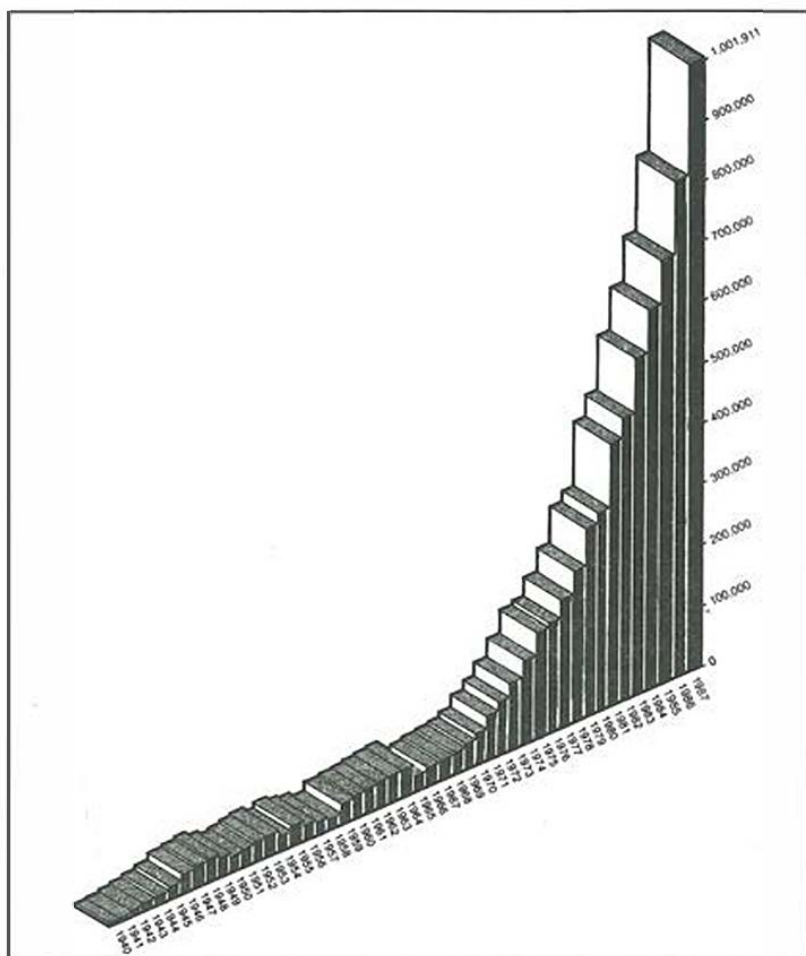


Lettrici e lettori, amiche ed amici, affettuosi auguri di buone feste da noi di «Insieme in A.A.».

E tutti assieme ed «insieme» facciamoli, gli auguri, anche al Grande Libro che, come suggestivamente vi ricorda la nostra copertina, ha festeggiato il suo cinquantenario.

Ci ha messo 35 anni per vendere la sua milionesima copia: ora (vedi grafico nella prossima pagina) ogni anno se ne vendono un milione di copie solo nell'edizione inglese (è stato tradotto in 17 lingue, l'ultima traduzione è la russa). Un miracolo: solo la

Bibbia supera le tirature del Grande Libro, ma dopo il Vangelo è certamente il libro più citato nel mondo nei Gruppi A.A. dei cinque Continenti. Un miracolo se si ricorda che è stato scritto da uno che nella vita aveva dettato solo lettere finanziarie e ordini di compravendita di azioni: Bill era stato agente di borsa fin quando l'alcool glielo aveva consentito. Ed aveva poco più di tre anni di sobrietà quando cominciò a scriverlo; la ventina di alcolisti dei cento allora recuperati che rividero il testo erano sobri da molto meno tempo. Un miracolo capa-



ce di rinnovare ogni giorno in ogni angolo del mondo il prodigio della sobrietà: il Grande Libro conserva integro e trasmette il messaggio, il magico Program-

ma che cambia la realtà delle nostre vite. Se in questi giorni di festa celebriamo nelle nostre ritrovate famiglie gli infiniti doni della sobrietà, lo dobbiamo al mes-

saggio che abbiamo saputo fare nostro del Grande Libro, messaggio che si tramanderà di generazione in generazione. «Insieme in A.A.» dedicherà il settimo numero del '90 al decennale della traduzione italiana del libro di Bill e fin da ora invitiamo le amiche e gli amici ad inviarci prima di maggio testimonianze, riflessioni, considerazioni, articoli insomma sul nostro testo base.

L'anno che sta per cominciare sarà un anno importante per «Insieme in A.A.»: alla Conferenza di Rimini di maggio verrà presa la decisione se celebrare il decennale del vostro bimensile nel '91 facendo diventare mensile la nostra rivista.

Nel numero dedicato alle Tradizioni l'anno passato vi chiedevamo una media di venti articoli e 4.000 abbonamenti per il 1990: gli articoli arrivano ora a una media di 10 al mese e gli abbonamenti sono stati circa 2.800. Amiche ed amici della riunione stampata di A.A., avete tre mesi

di tempo fino alla Conferenza di Rimini per consentirci di realizzare il nostro sogno: scrivete per «Insieme in A.A.», abbonatevi tutti (dovreste essere più di 8.000 i recuperati) e avrete ogni mese a casa lo specchio della nostra Associazione. Il Programma di A.A. non è cambiato in questi 50 anni ma i suoi membri sono sempre nuovi e il vostro giornale – unico nella nostra letteratura – è lo specchio che riflette assieme ed insieme l'immutata e la mutevole esperienza dello stile di vita di A.A., come lo si vive e lo si sente oggi.

Vi invitiamo a essere generosi di testimonianze e di abbonamenti in questi giorni in cui tutti ci scambiamo doni: siate generosi. Cosa sono qualche articolo e qualche abbonamento in più confrontati ai doni che A.A. vi ha fatto? La redazione di «Insieme in A.A.» vi augura che siano ancora tanti nell'anno che comincia. E. Sereno Natale!





NATALE tristezza gioiosa



Oggi è il 25 dicembre 1988, è il pomeriggio del mio primo Natale, dopo il meraviglioso incontro con A.A.

Tutto è finalmente pace, calma, silenzio; sono passate le giornate frenetiche che sempre siamo costretti a vivere durante il periodo pre-natalizio. È finito l'affanno per la ricerca dei regali, per l'acquisto di quanto occorre per la cena, per il pranzo.

La pace di questo pomeriggio mi riempie di serenità. Finalmente ho potuto vivere la sera della vigilia e questo giorno con consapevolezza; finalmente con la certezza che domani me ne ricorderò senza l'assillante senso di angoscia che mi assaliva ogni mattina, quando svegliandomi con la nausea e lo spasmodico desiderio che la notte non fosse finita, che non finisse più, e non ricordandomi niente di ciò che era accaduto il

giorno prima, la mia mente si tormentava con inutili domande.

Ho chiesto ai miei come era passato l'ultimo Natale e sono venuta a sapere che avevo pianto per tutta la giornata. Pianto perché? Certamente, qualunque cosa fosse successa, qualunque cosa mi avesse disturbato, non poteva essere tale da giustificare una simile reazione. Ma allora tutto veniva ingigantito, tutte le sensazioni, le emozioni, i sentimenti erano stravolti. Piangevo certamente non per quello che era successo, ma per dare sfogo alla mia rabbia, alla mia paura, alla mia angoscia.

Ricordo degli ultimi Natali, come del resto di tutti gli altri giorni degli anni più recenti, il senso di insofferenza che sentivo quando qualcuno dei miei richiedeva la mia attenzione.

Io non avevo modo, non pote-

vo dare retta a nessuno, non mi interessavano le loro necessità, ero completamente chiusa in un guscio duro, impenetrabile. L'angoscia non lasciava assolutamente più spazio. Tutto era indifferenza, indifferenza e basta.

In questo pomeriggio mi sento un po' triste, come penso che sempre accada quando si resta soli con i propri pensieri. Ma la tristezza è un sentimento dolce, calmo. In fondo in fondo penso di amare, di coltivare la mia tristezza e cerco di difendere la mia solitudine. Mi piace stare sola, mi piace quando tutto è silenzio. Tutto questo però, posso affermarlo ora, perché la mia tristezza e la mia solitudine sono piene di vita, sono piene di amore, per cui giungo al paradosso di avere una tristezza gioiosa e una solitudine piena di compagnia.

Tutti quei sentimenti violenti che mi agitavano, che mi rendevano piena di rabbia e di astio, oggi non ci sono più. E questa è una sensazione meravigliosa.

Io non chiedo altro, e forse nessun altro alcolista vorrebbe di più, che poter tornare ad apprezzare le cose più semplici della vita: la dolcezza di una giornata

limpida e piena di sole, come è stata quella di oggi; la gioia di vedere la serenità di quelli che ci stanno vicini, la calma interiore, in contrapposizione alla ricerca disperata, alla fuga nel sonno, dopo, per esempio, il pranzo di Natale, con lo stomaco in subbuglio e la mente sconvolta.

Oggi ho apprezzato, dopo tanto tempo, il sapore, il colore del cibo che di solito si prepara con cura particolare in queste ricorrenze. Ho mangiato, tra l'altro, senza esagerare, con gusto, con soddisfazione e questa è una delle tante, piccole, sciocche, banali soddisfazioni che l'alcool mi aveva tolto.

Non c'è niente di più bello che ritrovare ciò che si credeva di aver perduto per sempre. E anche queste piccole, sciocche, banali soddisfazioni sono un dono di A.A.

Mi sento calma, serena, contenta, non ho voglia e non ho bisogno di fuggire, di dimenticare, di nascondermi nella morte fittizia del sonno.

Qualunque cosa mi possa succedere, sarò sempre infinitamente grata a tutti gli amici alcolisti.

Alcolista Anonima

Lettera alla psicanalista

Gent. Dott.ssa,

avrei voluto telefonarLe, ma non riesco ancora a controllare la mia emotività per cui mi sarei messa a piangere, mentre invece vorrei spiegarLe bene i motivi per i quali ho deciso di non venire più.

Se l'avessi conosciuta tanti anni fa, forse avrebbe potuto aiutarmi. Purtroppo le cose sono andate diversamente. Io a Lei sono arrivata dopo anni di psicoanalisi, psicofarmaci, ricoveri e infine alcolizzata. «Una brutta gatta da pelare»: questa frase l'ha detta un medico il quale sapeva che venivo da Lei e aveva ragione: situazione sicuramente difficile per Lei, ma ancora più difficile e dolorosa per me.

Io per smettere di bere mi sono rivolta ad Alcolisti Anonimi, ci sono riuscita con la mia volontà, ma anche con il loro aiuto.

Non ero più sola, un'emarginata, perché anche loro avevano vissuto e sofferto la mia stessa esperienza.

Dopo circa quindici giorni, penso per crisi di astinenza, stavo male e mi sono fatta ricoverare in clinica. Gli amici di A.A. mi sono sempre venuti a trovare, gli unici amici e conforto che avessi.

Quando mi hanno dimesso, mi hanno detto «Dovresti continuare ad andare in A.A., seguita però anche con la psicoanalisi». Io non volevo, ma come Lei già sa, la decisione la prese mio marito per me.

Questi i fatti. Ora cerco di spiegarLe perché non posso più venire da Lei.

È difficile smettere di bere, ma è ancora più difficile considerarsi malata di alcolismo, che è una malattia sia della mente che dello spirito. Io ho sofferto molto in

A.A. e continuo a soffrire e a lottare per cercare di migliorare e accettare il mio carattere. Da quando ho smesso di venire da Lei, prima delle Feste, le cose sono cominciate ad andare meglio, perché è venuto a mancare quel contrasto fra i membri di A.A. che mi facevano capire, senza impormi niente, che per la loro esperienza era stato inutile, se non negativo, andare dallo psicanalista e prendere psicofarmaci. D'altro canto, Lei che mi vedeva soffrire, e sempre senza impormi niente, ripetutamente mi diceva che: non era poi tanto sicura che andare in A.A. mi facesse bene.

Questa situazione ha creato un grosso conflitto in me. Non riuscivo a prendere una decisione per paura di sbagliare, ma la mia onestà non mi permetteva di tenere i piedi in due staffe: se non ero un alcolista non avevo il diritto di andare in A.A., se ci andavo, non potevo venire da Lei e sentirmi dire che non ero come loro.

Io non so ancora chi sia Laura. Posso solo dirLe che nel periodo in cui non sono venuta da Lei, in gruppo ero più rilassata. Ho detto che avevo momentaneamente

sospeso la psicoanalisi, per le festività, e che non sapevo se l'avrei ripresa (ero sincera).

Con l'avvicinarsi delle Feste e l'arrivo a casa di fiumi di liquori, vino e champagne, conoscendo mio marito, e memore dei Natali precedenti, sapevo che, come negli anni passati, sarebbero stati gli unici giorni in cui potevo tranquillamente ubriacarmi bevendo assieme alla famiglia (non di nascosto come facevo sempre). Ho avuto paura, l'ho detto in gruppo. Quasi tutti hanno confermato che il primo Natale è stato difficile, ma con l'aiuto degli amici si poteva superare. Alla fine della riunione, inaspettatamente, sono stata invitata a pranzo per il giorno di S. Stefano, a casa di uno di loro assieme ad altri amici con i relativi coniugi. In un primo momento ho pensato che non potevo, che dovevo rimanere con la mia famiglia, ma subito dopo ci ho ripensato: i miei figli sarebbero sicuramente usciti e mio marito avrebbe continuato a brindare.

Allora ho pensato a me stessa e ho detto di sì.

Ho fatto bene, mi è stato di grande aiuto. Nel giorno della

Vigilia e di Natale, quando scorrevano fiumi di champagne, io mi eclissavo, se potevo, altrimenti pensavo che non ero sola, che altre persone non bevevano e che il giorno dopo io sarei stata con loro.

Il giorno di S. Stefano ho trascorso una bellissima giornata.

Alcuni amici di A.A. mi hanno invitata per l'ultimo dell'Anno assieme a mio marito. Io non lo volevo con me, però dovevo dirglielo che avevano invitato anche lui e, stranamente è venuto e si è trovato bene. Dopo una settimana ho contraccambiato l'invito chiamandoli a cena a casa mia.

Mi sono fatta degli amici, sto bene con loro: ho bisogno di loro.

Quante volte avevo provato a risalire il fondo, e ci ero riuscita, per trovarmi di fronte alla solita realtà: lavoro, casa, figli, nessun amico, nessuno svago. Tutto questo andava contro la mia natura: estroversa, allegra, bisognosa di contatti umani. Io ho lottato per far valere la mia personalità, ma mi sono trovata sempre davanti a uno scoglio troppo duro per me: mio marito.

Voi psicanalisti avete tutti con-

tato troppo su di me, non potendo contare su di lui: «Lei ha tante qualità, lei può farcela...». I fatti hanno dimostrato che erano solo belle parole: la realtà è che io sola non posso vivere, e con mio marito, anche se riuscirò ad accettarlo com'è, io sono sola.

Questa è la mia ultima opportunità. Avevo perso ogni speranza e il desiderio di vivere. In A.A. l'ho ritrovata, con gli amici del gruppo ho finalmente la possibilità di ricevere e di dare tutto l'amore che ho dovuto tenere chiuso dentro di me.

Le ho raccontato tutto, Lei mi conosce abbastanza per capire che per essere in pace con la mia coscienza, dovevo farlo.

La ringrazio per quello che ha fatto per me e conservo un dolce ricordo di Lei.

L. - Emilia Romagna

P.S. Volevo informarVi (in sintesi) che la Dott.ssa mi ha telefonato dicendomi: «Mi dispiace non avevo capito, ha preso la decisione giusta, in quanto agli psicofarmaci, li prenda quando ne ha bisogno, perché lei è normale come me».

CAMPAGNA ABBONAMENTI 1990 *con "Insieme in A.A."*



Sei sempre ORIENTATO bene!

Insieme è per noi tutti uno strumento prezioso:

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

SPONSORISATE IL VOSTRO MEDICO

del Dr. John L. Marris

Gennaio 1976

Tutti coloro come noi interessati all'alcolismo e al problema dell'alcool sono stati perplessi, frustrati e a volte irati per la mancanza di comprensione o perfino di interesse da parte dei professionisti interessati alla materia, specialmente i medici. Alcuni pionieri della medicina – Silkworth, Tilibout, Gehrmann, Seixas, Block, Giltow, tra gli altri negli Stati Uniti – hanno capito e fatto molto per attenuare il pregiudizio che è stato il maggiore ostacolo per il recupero degli alcolisti.

Molti membri di A.A. sono tornati dai medici, dai sacerdoti, o altre persone che avevano cercato di aiutarli e gli hanno raccontato del loro recupero. Ciò ha aperto molte porte, e io continuo

a insistere nell'esortare i membri di A.A., in qualunque modo mi sia possibile, a identificarsi come individui che si stanno recuperando dall'alcolismo ogni volta e in qualunque luogo la rivelazione sembri essere opportuna.

Quando un A.A. e altri che si sono recuperati dall'alcolismo fanno ciò, è mia speranza che essi parleranno di quella parte della loro esperienza che è la più difficile da trattare. Come essi *sentivano* come persone, quando cercavano senza successo di «gestire» il proprio bere. Raramente, se mai lo è, ciò viene menzionato. Come possono i professionisti comprendere la malattia se coloro che ne sono vittime non descrivono onestamente e completamente i loro sintomi e i loro sentimenti? Non descrivono, per

esempio come essi si odiano perché non mantengono le promesse fatte a loro stessi, alle famiglie, ai datori di lavoro, agli amici. Non riesco a pensare a nulla che possa aiutare più di questo a creare quella comprensione, e relazione funzionante che tutti desideriamo esista tra i professionisti che curano e le persone che sono in difficoltà a causa dell'alcool.

Sponsorizzate il vostro medico, il vostro avvocato, il principale, un assistente sociale, un poliziotto. Essi hanno bisogno della conoscenza e della comprensione che solo voi potete dare raccontando onestamente la vostra esperienza. Smettiamola di criticarci l'un l'altro e andiamo avanti ad affrontare il nostro comune problema, l'alcolismo.



— Mi dica tutto sulla sua
infanzia . . . fino ad ora

PER COLPA DI RONNY

una nottataccia di Natale



Quello che doveva essere per me (alcolista) e la mia famiglia il terzo Natale piú bello della mia vita, non lo è stato.

Dico terzo, perché non che io sia un bambino, ma semplicemente perché calcolo di essere nato 28 mesi fa, quando presi la decisione di non bere piú.

Da allora mi sembrava tutto diverso; avevo provato il piacere di vivere, avevo imparato ad amare me stesso.

Ventotto mesi trascorsi da sobrio, sereno, sempre puntuale al

lavoro, contento della vita che conducevo, felice dell'arrivo di questo 3° Natale, di questi 4 giorni da trascorrere in montagna con la moglie, i bambini, i parenti, ed il cucciolo cocker Ronny.

Si anche lui, Ronny, il cucciolo di soli 2 mesi regalato ai bambini che tantissimo lo desideravano, per lui stavo lottando affinché non venisse allontanato dai bambini, cercavo d'insegnargli il comportamento corretto per poter vivere in casa.

In montagna era il posto idea-



le per insegnargli a stare sul balcone da solo, anche se avesse abbaiato avrebbe disturbato solo noi, qualche sgridata, qualche ciabattata e sarebbe finita lì.

Invece No; ecco l'intromettersi di mia cognata, la quale durante il pranzo di Natale con un tono aspro mi accusa di maltrattamenti, mi consiglia di vendere il cane.

In quell'istante tutto si è capovolto dentro di me: interruzione del pranzo, dolori allo stomaco tremendi, la voce che tremava, i nervi delle mani che si bloccavano, un nodo

alla gola che mi soffocava; un solo pensiero mi è saltato in mente: «Giuliano è finita la tua sobrietà».

Abbandono la montagna, lascio i miei cari, compreso Ronny lasciato in consegna al figlio Danilo, e tornò a casa.

Un viaggio agitato, nervoso, triste nel vedere le altre auto con famiglie al completo, con i bambini con in mano i giocattoli da poco ricevuti, l'arrivo a casa, l'ingresso nell'alloggio vuoto, lo sguardo a denti stretti alle bottiglie da poco sistemate, l'aggrap-

parmi al telefono e comporre il numero, quello di una alcolista); mi risponde il padre, lei non c'è è uscita con il fidanzato, l'agitazione aumenta il pianto mi mozza le parole, stò crollando, il padre capisce che sono in pericolo, cerca di tranquillizzarmi, lo ringrazio, riattacco.

Apro la vetrina dei liquori, afferro la bottiglia piena di WHISKY, chiudo gli occhi: squilla il telefono è l'amica A.A., è stata rintracciata intuisce il pericolo nel giro di pochi minuti è da me.

Grazie!!! Ricaduta evitata, alcuni consigli molto utili, un caffè in compagnia, una partita a carte e poi se ne vanno.

Penso che una buona dormita risolva tutto, magari!!!

Appena a letto, il pensiero ritorna indietro di 4 anni l'ultimo Natale trascorso da solo in clinica, ritoma l'affanno, l'agitazione, una crisi di pianto, mi alzo prendo il Grande Libro, lo sfoglio, non riesco a tranquillizzarmi, prendo il telefono compongo un numero nessuno, un'altro nessuno, il terzo risponde finalmente qualcuno, capisce in quale situazione io sia, consigli, parole utilissime che mi sollevano è proprio vero solo

un'alcolista può aiutare un'altro alcolista, ringrazio, riattacco.

Sfoglio ancora il Grande Libro e trovo un mio cartoncino azzurro intitolato «Valore di un Sorriso» lo rileggo attentamente piango, penso: pochi mesi fa quando consegnai questi cartoncini azzurri, legato con il nastrino bianco agli amici del gruppo e lo lessi, a parecchi di loro vennero gli occhi lucidi, nelle orecchie mi ritorna il loro battimani, un singhiozzo mi scuote, una domanda mi gira per la testa: «Come accetteranno i miei amici questa mia ricaduta?».

«Non mi sembra il miglior regalo da offrire a fine anno!!!».

Una soluzione c'è:

Ricordare la preghiera della Serenità

Ricordare che anche se sono solo alle 3,10 di notte il pensare a tutti gli amici del gruppo mi fa stare in compagnia.

Ricordare che non devo ricadere soprattutto per me

e dire: «Ieri non esiste più, domani deve ancora arrivare, ma oggi dice GIULIANO: NON HO BEVUTO».

Grazie Giuliano.

G. - Piemonte

COMPLEANNO E RICORDI

Ogni volta che aggiungo una candelina sulla torta della mia sobrietà, provo nuove indefinibili sensazioni, che mi esaltano permeandomi di beatitudine. La mia fiera per l'obiettivo raggiunto rinnova quella carica di sicurezza che mi consente di proseguire con disinvoltura fra le insidie (leggasi banchetti o rinfreschi che il vivere sociale impone), senza tema di ricadute.

Il compleanno della mia «nuova vita» è, giustamente, giorno di festa, ma deve esserlo anche di profonda riflessione! Sono forse queste le ventiquattr'ore in cui maggiormente si dovrebbe tornare col pensiero al periodo di «non vita», ricordando, qual monito per il futuro, il danno fatto. Sarà come rivivere un ipotetico

giorno in cui ho subito una grave scottatura o corso il rischio di affogare: quel ricordo mi terrà lontano dal fuoco e dall'acqua!

Scandagliare minuziosamente nel mio passato, rivivendolo intensamente, mi aiuta quindi, ma attenzione può farmi incorrere anche in un pericolo. In quel triste passato oltre a essere causa involontaria dell'altrui dolore, ne ho provato tanto io stesso! Come dimenticare i soprusi subiti per farmi perdonare un chiassoso spettacolo gestito dall'alcool, oppure per far quadrare una giornata di scarso rendimento? Come non pensare più al fango che i miei detrattori (chi non ne ha avuti?) hanno aggiunto a quello che già mi aveva macchiato sciogliendo nel pantano?



Anche se non è facile, queste sono cose da dimenticare per aumentare la nostra tolleranza che non significa debolezza, ma è la nostra forza. Infatti, dopo un discreto periodo di sobrietà, riusciamo quasi sempre a evitare di fare dei torti al nostro prossimo e in caso contrario siamo pronti a riparare, anche in eccesso.

Per contro però si può divenire giudici implacabili, pronti a colpire senza pietà, non appena sbagliano, coloro che nel passato anziché misericordia hanno mostrato disprezzo, o peggio, nei nostri confronti. Ma proprio perché ritengo imperdonabile questo at-

teggiamento debbo controllarmi, per il resto ho imparato a lasciare perdere, proseguo il mio sobrio cammino con passo privo sia di alterigia che di frustrazione. Non dimentico mai quale nefasta malattia il destino ci ha riservato: A.A. ci ha consentito di bloccarla e se voglio permanere in questo stato di grazia «occorre ricordare», ma non nutrire risentimenti, occorre sapere perdonare.

E quindi cerco di godermi il mio compleanno ricordando: ora, comunque vadano le cose, è infinitamente piacevole vivere!

Anonimo - Friuli V. Giulia

L'UNICO REQUISITO...

La sensazione forte che ebbi quando arrivai al gruppo fu di grande affetto, calore, comprensione, partecipazione, condivisione, accoglienza, in una parola, amore. Era una sensazione strana e nuova, me la sentivo addosso come la pelle; per la prima volta mi sentivo accettata così com'ero, senza riserve. Questo mi aiutò non poco nel lavoro di accettazione di me stessa e della mia condizione di alcolista. Un po' alla volta, senza troppe difficoltà, mi sono sentita parte del gruppo. Avevo il mio posto nel gruppo e la certezza che nessuno mai mi avrebbe privato di esso.

Tutto questo mi aiutò a ritrovare la fiducia dentro di me che da troppo tempo avevo perso. Fiducia che si rafforzò quando più avanti il gruppo mi affidò il mio primo servizio. Il gruppo allora divenne per me qualcosa di prezioso da servire e custodire.

Avevo questi «sentimenti» dentro di me, quando bussò alla nostra porta un amico. Cercava aiuto, era diventato alcolista per necessità, ma sostanzialmente era un tossicodipendente.

Capì subito di essere arrivato nel posto giusto, perché ricevette la stessa accoglienza che ricevevamo tutti, e rimase con noi. Da

parte mia, mi sembrava veramente di averlo accettato fino in fondo e che la sua tossicodipendenza non poteva in nessun modo costituire un problema. Dopo qualche tempo, stavamo preparando la festa di anniversario del gruppo. Doveva essere aperta a tutti, dovevano dire cos'era A.A., come operava e da chi poteva essere frequentata. Naturalmente ci sarebbero state delle esperienze personali e il nostro amico disse che era ben disposto a dare la sua. A quel punto qualcuno ariccì il naso ed io pure e, parlando fra noi, arrivammo a questo «dilemma»: che cosa penserà di noi chi ascolterà la sua esperienza, soprattutto chi non ci conosce? Possiamo confondere le idee della gente? Suggeriamo allora al nostro amico di presentarsi come alcolista e di raccontare di sé solo ciò che riguardava la sua esperienza con l'alcool. La sua reazione immediata fu tranquilla e accettò il suggerimento. Poi, forse ripensandoci su, si sentì rifiutato. Era così; noi non accettavamo la sua tossicodipendenza. Stette molto male per questo e lo comunicò al gruppo quasi sotto voce per paura di ferire qualcuno

forse, ma il gruppo e quindi anch'io, non fece molto caso a questo dolore.

Per me era più importante dire che A.A. è frequentata solo da alcolisti, era più importante il buon nome del gruppo e che gli altri non si facessero strane idee di noi. Tutto questo era più importante della sobrietà di questa persona.

Poco dopo, per mia fortuna, ripensai che quando arrivò al gruppo fu lui a dichiararsi alcolista e ora non avevo nessun diritto di rifiutare una parte della sua personalità.

Vergognandomi di me stessa, mi chiedevo dove fosse sparito tutto l'amore che in altre occasioni avevo cercato di offrirgli. In che maniera io donavo ciò che avevo ricevuto? A singhiozzo, solo quando non mi dava troppo fastidio? E ancora poteva accettare la sua condizione se si sentiva rifiutato?.

Per me fu abbastanza facile accettarmi perché avevo l'aiuto del gruppo, ma lui? Il gruppo non mi accettò solo come alcolista ma accettò anche i miei difetti, le mie manie, le mie paure e tutte le mie deficienze, molto più difficili da

superare in confronto della malattia alcolica; per lui cosa stavo facendo? Mi resi conto allora che avevo «mancato» in pieno la 3^a tradizione.

A quel tempo non esisteva ancora, almeno vicino a noi, il gruppo di N.A. e il nostro amico deve ringraziare la sua intelligenza che gli permise di passare oltre la mia «apertura» mentale e di continuare a frequentare il gruppo. La sua frequenza e la sua disponibilità mi permise di riparare, per quanto mi fu possibile, il male fatto.

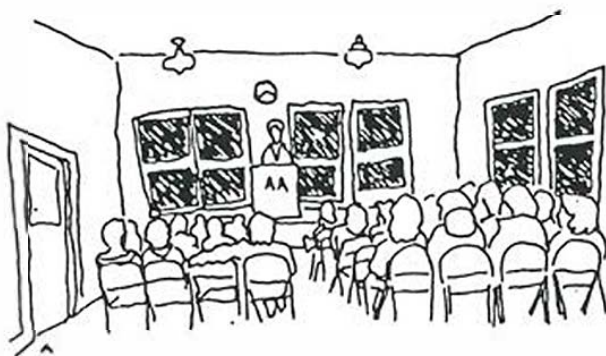
Quando al suo primoraduno di Rimini conobbe N.A. si può facilmente immaginare quanto fu felice e, potete credere, lo fui anch'io. Ho ancora vivo in me il ricordo dello splendore dei suoi occhi, il calore e l'entusiasmo

con cui mi raccontava di «aver passato tutta la notte a parlare con loro». Quell'entusiasmo è oggi vivo e forte. Ora pur frequentando le nostre riunioni, frequenta i gruppi di N.A. che nel frattempo sono nati e sta seriamente prendendo contatti per aprirne uno qui vicino.

Ora sorrido, perché quando leggevo per le prime volte la 3^a tradizione, mi chiedevo come fosse possibile correre certi rischi o commettere certi errori, tutto sommato pensavo che queste cose non sarebbero più successe.

Beh, avete appena letto con quanta facilità queste cose succedono ancora, nonostante tutte le buone intenzioni!.

Alcolista anonima



DOCUMENTI, PREGO

Se è facile descrivere il malessere fisico di quando stavo all'inferno, nel girone dei dannati, (la testa era di piombo, il fegato gravato da un macigno, pensavo in maniera lenta e sconnessa e mi muovevo come un pezzo di legno) più difficile è spiegare quale fosse il mio stato d'animo; in primo luogo invidiavo tutte le persone «normali»; la gente che saliva e scendeva dai bus, le donne che andavano per negozi e i bambini che giocavano a pallone; io quelle cose non ero in grado di farle. Piuttosto stavo solo seduto nel parco vicino a casa mia, con le bottiglie di vino nei sacchetti di carta (all'americana) e gli unici che mi davano confidenza erano i poliziotti di pattuglia nel parco che, vedendomi di

aspetto malconcio e avendo io solo vent'anni, pensavano che fossi drogato e mi chiedevano i documenti per poi controllarli via radio con la centrale. Mi restituivano la carta d'identità dicendo che era tutto a posto e io gli rispondevo che non mi drogavo e che in vita mia non avevo fumato neanche uno spinello (il che è anche vero).

Loro mi guardavano con compassione e se ne andavano perché drogarsi è illecito ma sbronzarsi, se non si molestano gli altri, è legale ovvero è legale la tortura. Un bel giorno ero seduto nella mia solita panchina intento nella mia solita attività, si ferma la pattuglia e scendono tutti e tre gli agenti: uno di essi si siede vicino a me e mi dice: «Ci siamo infor-

mati, da quel che ho capito tu devi stare molto male: ti rinchiodi in te stesso e ti lasci andare. Eppure hai l'aria di un buono. C'è un'associazione qui vicino nella quale molte persone che stavano come te hanno ritrovato il benessere», e così dicendo mi dà un foglietto con l'indirizzo di A.A. e dei numeri telefonici.

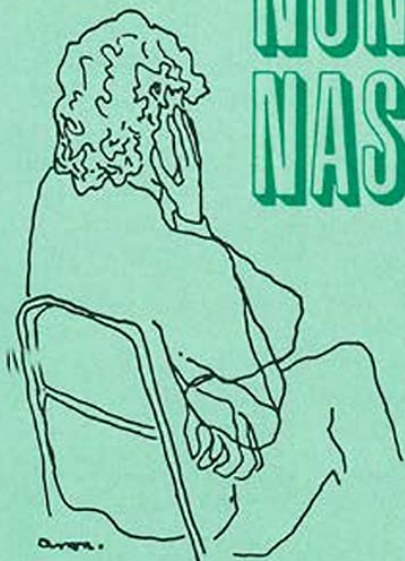
Dopo due giorni ho telefonato e mi hanno detto che se volevo po-

tevo andare la sera stessa. Ora a distanza di qualche mese non invidio più gli altri che fanno cose normali perché non sono un diverso. Sono un normale ammalato di una grave malattia chiamata alcolismo che si cura astenendosi dal bere il primo bicchiere, amando gli altri ed essendo amato. Non riesco ancora a crederci.

N. - Lombardia



Queste sono le ultime opere della nostra letteratura pubblicate in lingua italiana. Le hai già lette?



NON NASCONDETEVI IN A.A.

Circa il nostro programma A.A. generalmente sentiamo dire: «tieniti attivo in A.A. e ciò ti aiuterà a restare sobrio». È a proposito delle nostre attività fuori di A.A., nella vita di tutti i giorni? Ho visto appartenenti ad A.A. la cui intera personale attività sembrava essere incentrata in A.A. con l'esclusione totale di ogni altra cosa. Posso sbagliarmi, ma reputo che questo sia un modo di nascondersi, qualcosa di tipo di quello che facevamo quan-

do ci nascondevamo dietro la bottiglia, è giusto un'altra fuga dalla realtà. Significa realmente usare A.A. come una gruccia.

Naturalmente per coloro che hanno poco o nulla d'altro su cui focalizzare la propria vita, A.A. *deve* essere il cardine della loro *esistenza* per potersi mantenere sobri. Ma per il membro A.A. medio che ha un lavoro, una famiglia, buona salute e che, naturalmente, è sobrio, mi sembra che una attività in ogni campo sia

essenziale per il suo benessere. Le persone in A.A. non sono le sole che possono beneficiare della nostra sobrietà, ed il mondo, come lo vedo io, ora che sono sobrio da quasi tre anni, è un posto meraviglioso pieno di cose meravigliose da fare. Io, ad esempio, non riesco a trovare il tempo per fare tutte le cose che vorrei fare ogni giorno.

Qui è necessaria una parola di avvertimento. Non eccedete. L'attività come ogni cosa che l'uomo persegue, dovrebbe essere svolta con moderazione. Lo spingersi al di là delle proprie possibilità può portare a stancarsi eccessivamente, ad esaurirsi, ad un modo di pensare corrotto, a bere; è molto facile.

L'inattività, secondo me, è una forma di morte, e io vedo A.A. come un programma d'azione. Sono entrata in Alcolisti Anonimi per vivere, ed ogni cosa che vive cresce. Nessuno dei Passi, ad eccezione del 1° ed il 2°, può essere fatto senza azione. Noi dobbiamo lavorare solo per cambiare noi stessi, e dobbiamo imparare a crescere fuori di A.A. così come in A.A. Noi possiamo chiuderci dentro quattro mura e

uscirne solo per svolgere attività A.A. e restare sobri, ma non credo che in questo modo potremo raggiungere la felicità. Potrei offendere qualche buon membro A.A. con la mia prossima asserzione, ma veramente credo che alcuni fra noi pensano che abbiamo raggiunto il NIRVANA acquisendo la sobrietà e questo è un fine di per se stesso. Noi possiamo andare avanti per parecchi anni mostrando un rispetto non sentito per il programma e non raccogliendo pienamente i suoi benefici perché abbiamo ancora paura di ricongiungerci con la razza umana e di uscire ad affrontare la realtà – questo significa condurre una vita normale e produttiva.

Molto spesso ci viene detto, specialmente dagli anziani: «utilizza, non analizzare». Ciò, per me, significa vivere la mia vita nel modo che Dio intende che io la viva e non nel modo in cui la *stavo* vivendo mentre bevevo. Avevo perso mio marito ed ero in pericolo di perdere i miei tre graziosi bambini, la mia sanità mentale e alla fine la vita, a seguito dell'uso e dell'abuso di alcool. Con l'aiuto del mio sponsor, un



Il valore della vita non sta nella lunghezza
dei giorni, ma nell'uso che ne facciamo;
uno può essere vissuto a lungo, e tuttavia
pochissimo.

MONTAIGNE



buon amico A.A., e dei Dodici Passi del nostro Programma, sono stata capace di restare sobria, un giorno alla volta, per quasi tre anni, ed oggi sono fortunata ad avere non solo i miei bambini, ma mio marito (che ora è anche lui in A.A.) di nuovo con me.

Io realizzo di essere una delle più fortunate, e posso mostrare concrete prove dei benefici della sobrietà con la mia stessa vita. Io credo che senza A.A. sarei certamente morta. Invece ho una casa ed una famiglia, ho la mia salute e la mia sanità mentale e, la cosa più importante di tutte, la sobrietà. So che sono fortunata ad essere in condizioni di godere la vita poiché ho molta energia fisica. Per quanto riguarda la mia sobrietà, trovo che starsene seduti a non far niente per troppo tempo è per me un male. Io ho bisogno di un certo tempo di tranquillità e per la mediazione, ma in generale ho bisogno di stare su a fare qualcosa; questa è la mia natura. L'irrequietezza che, quando bevevo, non era altro che una spinta distruttiva può ora, tramite la sobrietà, essere incanalata in aree costruttive, e che la stessa energia può essere applicata al bene, non al male.

Azione per i nuovi giunti può significare solo fare una passeggiata quando sono nervosi. Perfino leggere può rappresentare una forma di attività – perlomeno stiamo pensando a qualcosa oltre che a noi stessi mentre la facciamo. Tenersi occupati, non importa come, è un buon modo per evitare l'autocommiserazione. Possiamo trovare nuovi interessi, nuovi scopi per il nostro rinnovato entusiasmo per la vita (che può sembrare ci metta molto a tornare, ma ritorna).

«Il lavorare sodo non ha mai ucciso nessuno» è una vecchia e veritiera massima, ma l'apatia può alterare la mente e arrestare la crescita. E perché siamo divenuti sobri se non viviamo e assaporiamo la vita? A.A. ci dà gli strumenti per farlo. Nei nostri Dodici Passi abbiamo un programma di vita. Io vi ho letto cose che non potevo fare nel mio primo anno di sobrietà. Sto lavorando al programma con il meglio delle mie capacità, e scorgo cambiamenti costanti in me e nei miei atteggiamenti ed in questo modo so che sto crescendo.

Ma, soprattutto, penso dovremmo cercare di provarci; ri-

pensare agli alti e bassi della nostra vita. Noi tutti apparteniamo alla società e ciascuno di noi ha un ruolo. se non ci piace quello che abbiamo, dobbiamo cercare, se possiamo, di cambiarlo. La nostra Preghiera della Serenità, con cui chiediamo il coraggio di cambiare le cose che possiamo è perciò, in parte, una preghiera di azione. Niente cambierà per noi se non tendiamo una mano d'aiuto. Né Dio né A.A. possono aiutare noi se noi non siamo pronti a dare aiuto.

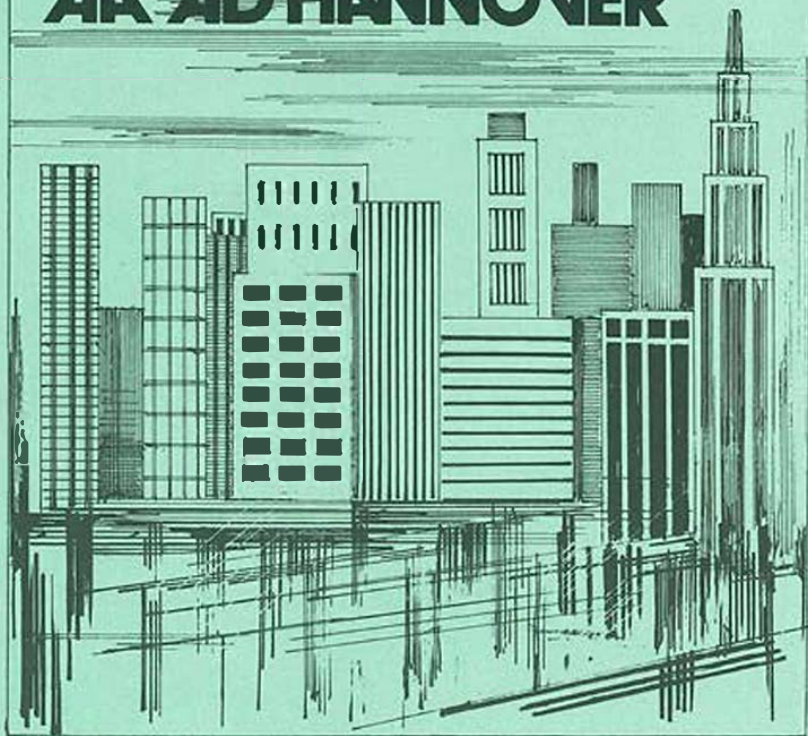
Vi sono molti sbocchi fisici e mentali per le nostre energie compresse. Non lasciamo che si atrofizzino, altrimenti credo che il prezioso dono della sobrietà tornerà indietro fino a perdersi del tutto. Nel mio caso personale io so che il fare il lavoro domestico ha rappresentato una forma di terapia nei primi giorni della mia sobrietà. Ancora mi servo di ciò per liberarmi delle emozioni contenute e a volte riesco a liberarmi realmente in questo modo di un risentimento o dell'ira. Mio marito dice di me che sono una donna di casa compulsiva. Nel periodo in cui bevevo io solitamente avevo discussioni e mi ri-

sentivo per questo, ma ora ne rido perché so (e so che anche *lui* sa) che per *me* questo tipo di attività è essenziale per il mio benessere. Noi tutti abbiamo i nostri trucchi a cui attaccarci, e questo è uno dei miei.

Così a tutti gli A.A., nuovi arrivati e più anziani, io dico ancora, *tenetevi occupati*. Rincongiungetevi al mondo, e scoprite nuovamente che posto eccitante esso può essere quando noi non lo vediamo attraverso la distorsione di una bottiglia. E non usate A.A. come una stampella. Uscite dal vostro guscio e date qualcosa al mondo esterno e ne avrete tanto in ricompensa. Usate il meraviglioso programma A.A. in ogni campo della nostra vita. Abbiate coraggio; vivete le vostre vite sino all'estremo ora che siete sobri. Non è questo il nostro modo di ringraziare Dio ed A.A. per il magnifico dono della sobrietà? Usate la vostra sobrietà, non ne abusate con l'inazione dentro e fuori di A.A.. Per me, una sobrietà attiva è una sobrietà felice, alla portata di noi tutti.

B.G., Forest Hills, N.Y.

AA AD HANNOVER



A.A. nel Suo INSIEME. ... Dare una notizia non è difficile, ma dare un dentro la notizia è più complicato, in quanto oltre che esprimere un sentimento, vi sono i sentimenti da descrivere, e ciò è come scavare nell'animo intimo umano altrui, e cercare di capire attraverso il comportamento ciò

che gli altri provano.

Siamo andati ad Hannover, ed io Franco Alcolista, ho avuto per la prima volta la conoscenza di quanto accade al di fuori dei nostri confini geografici.

Raggiunto il Palazzo dei Congressi, ci siamo trovati davanti ad una massa immane di persone,

che pur parlando lingue diverse comunicavano e si facevano capire. Tedeschi, Luxemburghesi, Svizzeri, Austriaci, Americani, Inglesi, Spagnoli, Argentini, Brasiliani, e noi Italiani, si creava L'UNITÀ di A.A. in un magnifico abbraccio. È questo il gruppo che ho trovato, un semplice gruppo di più di 6000 persone. Ognuno tendeva la mano, e moltissimi pur avendo sul volto le tracce di quella che è stata la disperazione; raggiunta la pace interiore, sorridevano e davano forza a coloro che ancora lottavano per raggiungere la serenità.

Quanti esempi, quanta dedizione, quanto amore, in quel momento ho sentito che ogni mio Amico emanava una luce che moltiplicata per tutti i presenti, faceva sì che si verificasse un'enorme e intangibile bagliore che formava una cupola sopra di noi, questa cupola di luce si chiama AMORE. Come descrivere l'ultima riunione, quella di saluto, con un salone gremito, come descrivere l'udire della Preghiera della Serenità, appena bisbigliata in tante lingue, ma che dava la sensazione che questa squarcias-

se il cielo e così si creasse un ponte diretto tra tutti noi e la Potenza Superiore. Ungaretti disse: «M'illumino d'immenso».

Penso che sia proprio così, ho accumulato tanta carica che l'unica mia volontà è quella di trasmettere la gioia di questa esperienza. Ricordo l'Amico Cris e Signora, l'Amico Bill e tanti altri che si sono uniti anche in occasione della riunione da noi promossa per tutti coloro che volevano partecipare in lingua Italiana. TEMA: La nostra Via. Riunione aperta, riunione magnifica, nella quale sono state messe in comune, le esperienze dirette vissute nel percorrere la via dell'astinenza prima e della sobrietà dopo, due ore che hanno chiaramente rimarcato quanto del programma si è fatto, la strada che si era percorso e quanto stavano dando quelle meravigliose 24 ore. Tutto ciò è accaduto. Nella vita ho visto anche delle cose belle, ma queste sono durate poco e mi sono sempre sfuggite. Questa esperienza no! Questa è rimasta nella mia mente e nel mio cuore. Penso proprio di aver fatto un'altro gradino e di aver toccato la luce con mano.

UNA CAREZZA

Molto spesso si usa dire al nuovo venuto, «Impara a volerti bene», nel senso di cominciare a rispettarci, a tenersi in ordine, a non bere; soprattutto facendolo solo ed esclusivamente per se stessi, con un sano senso di egoismo.

L'altra sera, durante una riunione del Gruppo, un caro amico vi aggiunse «IMPARIAMO A FARCI UNA CAREZZA!!!!».

Per me questa è stata una bellissima appendice, che non deve essere intesa in tono narcisistico, ma semplicemente ed idealmente il compiere su noi stessi, un gesto di affetto, una gentile mossa di amore.

Riflettendo su tutto questo ho pensato di aggiungervi, a mia vol-

ta, un'altra cosa «ED IMPARIAMO A FARE UNA CAREZZA ANCHE AGLI ALTRI!!».

Infatti, per mia esperienza diretta posso dire che l'alcool aveva annullato, assopito e spento, tutti i miei sentimenti e fra questi anche l'amore, l'affetto sia verso i miei cari e sia, lo si può facilmente immaginare, verso coloro che, comunemente, chiamiamo gli estranei.

Per merito di A.A. noi torniamo alla vita, riacquistiamo la gioia e la stima in noi stessi, l'interesse a quello che ci circonda, ma riscopriamo, anche, che i nostri sentimenti esistono ancora e che dopo tanto tempo di letargo, necessitano di venir fuori, quasi di esplodere.

Per mia fortuna ho trovato la mia salvezza in A.A. da alcuni anni, ma solo ora mi rendo conto che, forse a causa del mio carattere «orso», o forse per una ingiustificata reticenza, non ho quasi mai dato sfogo al sentimento dell'amore, dell'affetto rivolgendo una parola dolce, un complimento, una carezza appunto, nemmeno ad una persona delle più care, che Dio, mio Potere Superiore, mi ha messo accanto nella vita.

Credo che non ci voglia molto a fare una carezza alla moglie od a un figlio, senza paura di essere guardato con stupore o meravi-

glia, o rivolgere un sorriso ad un amico, ad un compagno di lavoro, all'autista dell'autobus o al portatile; una carezza o un sorriso non costano niente, ma producono tanto, serenità e gioia a noi e piacere a chi li riceve e non chiudiamo i confini del nostro affetto solo agli amici del Gruppo.

Imparare a farci una carezza e farla agli altri equivale a ciò che da tempo ci è stato insegnato «Ama il prossimo tuo come te stesso», e la vita ti sorriderà, aggiungo io, e ci vuole così poco!!

B. - Toscana



— Continui a farti sempre più bella di minuto in minuto.

COMMENTO AL 3° PASSO DI A.A.

L'invito del 3° passo a me sembra il naturale sviluppo dei primi due. Scorgo in esso il concetto fondamentale, che devo condividere pienamente, se voglio ridimensionare il mio io, ed accedere pronto ai passi successivi del programma di A.A.

Ho già riconosciuto il mio stato fallimentare su tutti i fronti, a causa dell'alcool, nel corso del 1° passo. Questo sofferto atto di umiltà mi ha reso degno dell'intervento di un Potere Superiore, grazie al quale sono riuscito a frenare, per il momento, la mia morbosa sete di alcolici. Questo sono giunto a credere nel 2° passo, insieme con la rinata speranza che forse, perdurando lo stato di grazia, riuscirò a riequilibrare la mia ragione.

Ebbene come potrei a questo punto non desiderare di sottomettere la mia volontà a quel Potere Superiore che A.A. mi ha insegnato ad interpellare? Perché in effetti è questo il segreto che A.A. mi ha svelato. Mi ha insegnato l'atteggiamento da assumere per chiedere, in modo da essere esaudito. Sono stati l'umile dichiarazione della mia disfatta ed il serio proposito di smettere di bere a fermare la mia caduta verticale. La rete tessuta dal gruppo mi ha evitato l'impatto. Questi particolari, sul momento, abbagliati dal fenomeno che stavo vivendo, li ho appena percepiti, pur essendo d'importanza vitale.

Adesso, io sono ben felice di intraprendere questo nuovo percorso per tutte le mie esigenze di

pensiero e di azione; anche perché A.A., senza troppe sdolcinateure, mi ha prospettato un Dio che è come quello che io avevo sempre desiderato che fosse.

La validità del sistema è inoppugnabile. Due realtà lo confermano: la mia sobrietà che resiste e la indubbia serenità degli anziani di questo gruppo. Se io sono un debole, incapace di credere, se vacillo e ricado, il difetto è in me, non nel sistema.

Nel 3° passo non devo fare altro che accettare un socio per la conduzione dell'azienda Giorgio. Si tratta di un Socio che tutto può, e questo, me l'ha già dimostrato. Un Socio che opera 24 ore su 24, sul modello di A.A. Un Dio d'amore. Con Lui a fianco svaniranno tutte le mie paure, perché io non mi sentirò mai più solo, in ogni momento del giorno e della notte. Potrò risolvere con Lui i tanti dubbi che mi assillano. Sopporterò, per disobbligarmi, le mie croci di ogni giorno, senza troppo lamentarmi, nella speranza che a suo tempo, la mia volontà sarà premiata. Un patto quindi che non cessa con la fine della mia esistenza. E questo pure è importante. Illuminato da Lui, accetterò me stesso e tutte le Sue

creature con entusiasmo, e così facendo, capirò finalmente il reale significato di questa vita.

Avevo interpretato il mondo in modo sbagliato. Questo era il motivo per cui non potevo che essermi deluso.

Rifiuterò per sempre antipatie, risentimenti e rancori che non può, e non deve, raccogliere chi agisce secondo coscienza. Perché io penso che sia proprio la coscienza, quella vocina astratta, sempre vigile, a corredo di ciascuno di noi, la messaggera del Potere Supremo. Essere onestamente con la coscienza a posto, equivale ad essere sereni, ora comincio a capirlo. E niente gratifica di più della serenità.

Io non mi chiuderò in un convento, come ha fatto un nostro amico, anche perché credo di aver superato i limiti di età.

Ma è con tutto me stesso che ringrazio Dio di avermi fatto incontrare A.A.. Qualunque sia il mio destino futuro, questo incontro, rappresenta senz'altro la svolta più importante della mia vita. E su questa riflessione io non ho dubbi.

G. - Lazio

furor bacchicus e sobrietà

Ho conosciuto l'alcool per la prima volta all'età di cinque anni, quando mia madre mi dette una bottiglia vuota chiedendomi di andare all'osteria per comprare un litro di vino. Lì seppi dall'oste che la bottiglia conteneva solo 3/4 di litro e questi mi chiesi che cosa dovesse fare del bicchiere che avanzava.

«Non preoccuparti, lo bevo io», risposi. Da quel giorno fui felice di andare a comprare il vino, perché in questo modo bevevo io il

resto e sentivo lo stomaco che si scaldava. Quasi tutti i miei familiari erano dei trincatori, così non fecero caso che io bevessi. Senza sentire nessun senso di colpa bevevo all'osteria e da tavola con loro. Non ricordo quanto tempo durò questa storia, però in un modo o nell'altro da quel dì il mio romanzo con l'alcool continuò per 42 anni, con periodi più intensi ed altri meno. Credevo che bere ed ubriacarsi fosse uno stato normale: se la sbornia era più forte, si

trattava di un inconveniente, come prendere l'influenza o il raffreddore. Ho solo vaghi ricordi di come fossi prima dei cinque anni, perciò non so che cosa sia la sobrietà o come sia io quando non sono piena di alcool. Ora da un brevissimo periodo sono completamente sobria, mi sembra di incamminarmi verso un'avventura e sono curiosa di vedere che cosa verrà fuori da questo nuovo stato. Il primo passo l'ho fatto da sola, prima di far parte degli Alcolisti Anonimi. L'uomo, con il quale vivevo, mi ha lasciata doposette anni che abbiamo vissuto nella stessa casa. Avevamo comprato una casetta in campagna, in un posto isolato. Io sono rimasta lì sola e spaesata. Mi sono attaccata alla bottiglia ancor più di prima e un po' alla volta mi sono accorta che l'alcool controllava la mia vita. Se prima era come una seconda natura per me ed ero abituata ad una specie di «danza amorosa» col vino, muovendo un passo io e un passo lui, ora danzava solo lui. Proprio la cosa cominciava a crearmi delle difficoltà; prima di tutto perché abito vicino ad un paesino, nella Valle dell'Aniene, dove tutti sanno tutto su tutti. Per

sfuggire a critiche e pettegolezzi, andavo in tutti i bare negozi di alimentari per comprare l'alcool. Ogni giorno facevo un programma strategico: quale locale frequentare? Compravo quantità abbondanti di vino che sarebbero bastate per una famiglia numerosa, mentre tutti sapevano che vivevo sola. Così ogni giorno avevo il mio programma. Se le cose si fossero fermate a questo punto, credo che il mio alcolismo sarebbe andato avanti per il resto della vita.

Però non fu così; la mia insaziabile sete mi portava in quei piccoli negozi del paese dove compravo un po' di tutto, perché pensavo che non fosse gradevole per una signora seria entrare in un negozio per comprare solo vino. La cosa diventò sempre più difficile e decisi di estendere le mie ricerche andando in altri paesi vicini, da Subiaco a Roma. Iniziai così le mie escursioni, non per scopo turistico ma alcolico. Non so quando mi è venuta l'idea che tutto questo traffico era fuori di ogni senso comune e anche delle mie scarse risorse economiche. Ero stanca di vivere come un commesso viaggiatore per far ri-

formimento di vino. Finalmente questa realtà, che ero un'alcolista è stata come quando qualcuno ti sbatte in faccia uno strofinaccio sudicio. L'alcool si era impadronito di me: mi sentivo umiliata ed arrabbiata, constatando che questa strada non porta a nessun posto. Bevevo per dormire, per sfuggire alla solitudine, ma al risveglio ero ripresa dalle medesime sensazioni di prima. Non potevo comportarmi così, fingendo di nulla. Ho cominciato a revisionare gli anni passati ed ho visto che quei lati spiacevoli della vita erano in me, o perché non sapevo quello che volevo, oppure perché non ero sincera con me stessa.

Come un prestigiatore sfilava un coniglio dalla manica, così io usavo scuse per giustificare qualsiasi cosa come mi faceva piacere. Si sa che la vita è piena di qualsiasi tipo di esempi, bisogna solo scegliere quelli che fanno per quei momenti.

Così avevo esempi di gente che beveva ed era brillante, quelli che non bevevano ed erano stupidi o sbilanciati. Invece non vedevo tutti quelli che bevevano ed erano idioti pure. Mi ero creata l'idea che se qualcuno non ha bi-

sogno di alcool voleva dire che era già tanto pazzo da non dover ricorrere ad altri mezzi.

Tuttora non sono sicura se non si sia un punto di verità in questo. A meno che non si tratti di una persona che abbia problemi con l'alcool. Usando gli esempi in questo modo di colore bianco e nero escludendo tutti gli altri colori, è un modo di vedere semplicistico ed infantile. Anni addietro, per la durata di 10 anni, sono stata in psicanalisi dove non è stato mai considerato il problema dell'alcool sebbene tutti sapessero che bevevo anche allora abbastanza forte. L'alcool mi ha sempre accompagnato, per quanto mutassi carattere risolvendo certi conflitti installati in me soprattutto per il mio egocentrismo. Il problema non è mai stato visto da me come tale, perché se uno comincia a bere a cinque anni è l'unica cosa che conosce, tanto che è cresciuto insieme. Pensavo alla fatalità di chi abbia il bicchiere in mano come alla fatalità di uno che abbia il naso corto o lungo. Un altro argomento dominante, che mi ha fatto decidere di cercare la strada per smettere di bere, era il mio aspetto fisico. L'alco-

ol mi aveva gonfiata, ero divenuta grassa e pesante, la mia immagine mi disgustava. Non compravo più vestiti nuovi per evitare di guardarmi allo specchio. Questo complesso diventava più acuto ogni volta che dovevo incontrarmi con gente nuova o con amici non rivisti da anni. È stata questa la causa prevalente per cui finalmente mi sono decisa di entrare in un gruppo di A.A.

Il mio ingresso è stato dominato da sentimenti discordi; una parte di me voleva smettere di bere alcool, esaminando ogni frase, ogni comportamento. Pregavo Iddio di coglierli in fallo, di trovare qualche stonatura, insomma qualche cosa che potesse giustificare la mia volontà di andare via e di continuare a bere.

Invece malgrado tutti gli sforzi fatti, non ho trovato nessun argomento che mi avrebbe permesso di andarmene. Al contrario, ho trovato tanta brava gente che voleva aiutarli realmente, non con critiche puntigliose, quasi dicendomi «che verme» ero, ma accogliendomi con amore, simpatia, semplicità e tanta pazienza e sincerità. Di fronte a questo modo di accoglienza, non potevo resiste-

re ad idee diverse, quali quelle venutemi dopo cinque mesi di un cambiamento che mi salvasse da una vita alcolica. Ho dovuto alzare le mani e chiudere la gola per il «nettare di Bacco». Non so come sia cambiata una vecchia ubriacona come me e quale sia la dinamica del gruppo, però essa ha una forza enorme ben determinata e totale.

Penso che questi stessi sentimenti abbia un bambino verso la madre, così il gruppo diventa la grande madre onnipotente, acquistando autorità indiscutibile. Si percepisce allora che l'alcool è un «tabù». Noi come individui del gruppo, lottiamo per acquistare un amore materno. Ognuno vuole essere il figlio prediletto, non l'ultimo dei figli, quello trascurato o handicappato. Non sono certa d'aver smesso di bere perché ho capito che mi faceva male o perché, per la prima volta, cominciavo a sentire sensi di colpa. Continuando a bere così mi sembrava di insultare questa amorosa madre, né volevo essere, fra gli altri fratelli e sorelle, il bimbo ritardato che ancora bagna il letto.

D. - Lazio

A.A. E LA TERZA ETÀ

Sono un'alcolista di quarantanove anni e non ho una lunga sobrietà alle spalle: solo due anni. Ciò non toglie che in questi due anni in A.A. con i miei amici del gruppo abbia imparato tanto di più di quanto non avessi imparato nei precedenti 47 anni di vita, e che tanto voglia e debba ancora imparare.

La considerazione che voglio fare oggi va un po' al di là dei confini dell'alcolismo, diciamo che riguarda un po' la vita di tutti gli essere umani: una buona preparazione al vivere bene la cosiddetta terza età.

A chi ha circa la mia età attua-

le sarà più volte capitato per esperienza diretta (in famiglia, tra le amicizie, ecc.) o per esperienza indiretta, per sentito dire, di venire a contatto con persone che hanno superato la soglia della terza età. Molti di loro fanno terribilmente fatica ad adattarsi al nuovo modo di essere.

Pur essendo il cambiamento enorme: chi lascia il lavoro fuori casa e va in pensione, i figli cresciuti che diventano giustamente indipendenti lasciano la famiglia di origine, il rapporto di coppia che si trasforma, questo cambiamento non deve essere necessariamente concepito come il pas-

saggio dal mondo attivo al mondo passivo, come si trattasse di uno stato pre- morte, e quindi non essere accettato.

Voi mi direte, ma che c'entra A.A. in tutto questo? C'entra e molto, perché un alcolista che abbia seguito il programma A.A. non può fare altro che invecchiare «bene» e serenamente per sé e per coloro che vivranno accanto a lui. Questo perché avrà avuto una buona preparazione, ossia avrà avuto modo di imparare a pensare e di crearsi così una vita spirituale, che continua al di là della cosiddetta vita attiva, al di là di qualunque condizione di salute.

Avrà imparato l'accettazione di ciò che non è modificabile,

senza troppa sofferenza personale, avrà imparato la tolleranza verso le eventuali limitazioni del mondo che lo circonda (persone, cose, situazioni).

Quindi quando io dico che devo ancora lavorare molto, lo farò anche con questa finalità, sperando vivamente di riuscire un giorno a rientrare nel novero di questi «splendidi e gradevolissimi anziani».

E ancora una volta, quindi, mi sento di avere un ulteriore valido motivo per dire grazie ad A.A., a tutti i miei amici del gruppo ed al Potere Superiore che ha fatto sì che io potessi incontrare questa associazione.

F. - Umbria



LA SPIRITUALITÀ ATTRAVERSO IL SERVIZIO

Per le ragioni che svilupperò qui di seguito posso dire: Grazie al Servizio mantengo e approfondisco la Spiritualità che ho scoperto con la pratica del Programma A.A.

Per ognuno di noi il punto di partenza è identico: una persona rovinata, divisa, straziata che per la prima volta spinge la porta del gruppo.

Il programma ci ha insegnato a fare il punto, a conoscerci. Con perseveranza e pazienza abbiamo compiuto un lavoro di liberazione interiore, abbiamo accettato di purificare il nostro carattere

e un poco alla volta abbiamo ritrovato la stima di noi stessi, la fiducia e altri valori dimenticati da molto tempo.

In effetti è stato necessario ritrovarsi, amare se stessi per riscoprire l'amore degli altri.

Solo allora, si può prendere coscienza della propria unicità nell'universo, della propria ricchezza personale e dell'appartenenza profonda alla natura umana.

Si scopre, o si riscopre in sé una forza vitale, una coscienza, un Potere Superiore che ognuno può chiamare come gli piace.

Ecco cos'è la scoperta della

Spiritualità o il risveglio Spirituale.

Questo cammino può talvolta essere molto lungo ed è bene che ognuno lo percorra con il proprio ritmo, se si vuole scoprire il proprio vero IO.

A questo punto, siamo maturi per partecipare attivamente al Servizio A.A.

Il dodicesimo Passo ci dice:

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.

So che per ristabilirsi è normale cominciare presto con il Servizio in A.A. Cosa pensare?

Ognuno sa che una persona agitata produce delle azioni agitate. Ognuno sa che la maggior parte delle nostre paure e conflitti ci impediscono di ragionare in modo calmo e sereno. Ognuno sa che le impulsività, le emozioni sono dei cattivi consiglieri.

È dunque imperioso ammettere che le decisioni prese nell'interesse di A.A. siano prese da uomini e donne liberi dalle loro paure, dalle loro collere, dai loro rancori, in breve, da degli alcolisti

che hanno ritrovato la padronanza della loro vita, che hanno già fatto il lavoro necessario per unificarsi interiormente o, diciamo in altro modo, che hanno ottenuto un risveglio Spirituale.

Giunti a questo stadio, è assolutamente necessario donare il meglio di sé stessi e i Servizi ne sono un mezzo eccellente.

Troppo presto, il giovane astinente rischia di mettersi in pericolo e il candidato non ha ancora acquisito la visione lucida sufficiente per Servire nelle condizioni ottimali.

Avendo ottenuto un risveglio Spirituale, il membro A.A. che fa servizio, s'impegna a prendere delle responsabilità per il bene dei suoi fratelli alcolisti.

Egli mantiene e approfondisce la Spiritualità che ha scoperto, conserva la serenità dell'uomo libero e accede al fascino di colui che ha trovato l'amore di sé stesso e degli altri.

da «PARTAGE» febbraio 1989.

*Cari amici,
come avrete già notato è questa la seconda volta che pubbli-*

chiamo un articolo tratto da «Partage». Ciò è avvenuto grazie a un amico che ce ne ha inviato le traduzioni spingendoci così a farlo.

Come sapete già pubblicavamo traduzioni da «Grapevine» e ora avremmo intenzione di allargare la nostra «parte internazionale» giacché A.A. è uguale in tutto il mondo e crediamo possa far bene a tutti un contributo il più ampio possibile. Perciò articoli tratti dai corrispondenti americano e francese del nostro «Insieme» riteniamo possano servire ad allargare il nostro modo di vedere e di capire il Programma.

Avremmo intenzione, nei limiti del possibile (e delle nostre capa-

cià linguistiche) di attingere alle riviste A.A. anche di altri paesi, senza naturalmente trascurare la «produzione nazionale».

Perciò se qualcuno ha occasione di notare buoni articoli su riviste A.A. straniere ce li segnali o, meglio ancora, ce li faccia avere in lingua originale, possibilmente corredati della traduzione.

Non sappiamo se questa nostra iniziativa sarà gradita o meno. Per saperlo, la cosa più semplice è che Voi ce lo diciate e giacché la rivista è vostra, degli A.A. italiani, noi ci regoleremo di conseguenza.

Un abbraccio a tutti

Il Comitato di Redazione



Riflessione di fine anno

Grazie o Signore per quest'anno di sobrietà, per questi dodici mesi, per queste cinquantadue settimane, per questi trecentosessantacinque giorni, per queste ventiquattro ore, per questo minuto, per questo attimo di Vita.

Grazie di avermi fatto conoscere Alcolisti Anonimi attraverso i quali ho riscoperto la Tua amorevole presenza.

Grazie per avermi soccorso nei momenti di tristezza e per avermi insegnato a pregare anche con la sofferenza.

Grazie per l'Amicizia sincera di tutti gli A.A., in modo particolare degli amici del gruppo, del mio sponsor, del mio consigliere spirituale.

Grazie per avermi fatto scoprire il vero significato del verbo «amare».

Aiutami a chiedere perdono e a perdonare.

Aiutami a essere sempre più umile e ad aiutare chi soffre.

Aiutami ad accettare la Tua volontà, qualsiasi essa sia nei miei riguardi.

Fa che gli altri siano più santi di me, purché io lo sia quanto lo vuoi Tu.

Grazie per avermi insegnato a dire grazie.



A Lettera ad un **NONNO** alcolista



Caro nonno,
tre candeline sono solo mezza
candolina più dei miei anni, ep-
pure si può dire che siamo nati, o

rinati insieme, io per la prima
volta e tu per la seconda.

Io credo che questi siano gli
anni più belli, per me e anche per
te. Per me sono gli anni più belli
perché ci sei tu (che forse mi vi-
zi un po', dice la mamma), e per
te sono gli anni più belli perché
ci sono io, e anche perché hai ri-
trovato la voglia di sorridere alla

vita e alla tua vita.

Non cambiare nonno, non cambiare mai, perché così sei perfetto, o quasi!

Matteo e la sua Mamma

Tua figlia papà, vorrebbe però aggiungere qualcos'altro, e dirti quanto sei cambiato tu in questi anni, giorno dopo giorno, e quanto abbiamo imparato a cambiare anche noi, che siamo al tuo fianco come figli, generi, e moglie soprattutto.

Non osavo, tre anni fa, sperare in un cambiamento così radicale, così profondo e vero. Conoscevo, all'epoca, solo una forma di disperazione che non vedeva vie d'uscita per toglierti da quel «dannato» problema che era l'alcool. Più cresceva il nostro rimproverarti, e più ti isolavi e ti «consolavi» con il bicchiere. Quanto ho odiato il gesto di vederti prendere in mano il bicchiere, e ancora adesso vedendo il bottiglione di vino, la mia mente fredda e ritorna a quella sensazione di ribellione, di angoscia e di impotenza. Quanto ho pregato perché tu smettessi, ti ricordi? Te l'avevo chiesto come regalo

di nozze: la promessa di impegnarti a smettere di bere. Ma tu non me l'hai fatta quella promessa. Forse sapevi, dentro di te, che i tempi non erano ancora maturi per fare una scelta di questo tipo.

Non avevi ancora conosciuto chi veramente ti poteva dare una mano, perché finalmente si compisse quel miracolo, che ancora oggi, dopo tre anni, mi riempie il cuore ogni giorno e sa di incredibile alla mia mente, e che mi ha fatto conoscere un padre che prima non avevo, un amico che si è unito alla cerchia dei miei amici. Se ieri eri sempre arrabbiato, non provavi interesse per niente o quasi, oggi sei un altro; hai cambiato persino espressione, non conoscevo quella luce che ora vedo brillare nei tuoi occhi e che è espressamente la gioia e la voglia di vivere ogni momento della tua giornata.

Nella foga di scrivere quasi dimenticavo la cosa più importante; questo miracolo, che oggi e sempre acclamerò ha un nome molto bello e significativo: Alcolisti Anonimi.

A tutti loro il mio grazie sincero e profondo.

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Sponsorizzate il vostro medico. Il breve articolo a pag. 10 del grande Amico di A.A., dott. J.C. Norris – da poco deceduto – ci invita a sponsorizzare il nostro medico, il nostro avvocato, il principale, l'assistente sociale, il poliziotto ed a smetterla di criticarci l'un l'altro. Lo facciamo? Quante volte sentiamo in gruppo esprimere critiche verso l'esterno, verso il mondo che non ci capisce e ci colpevolizza? Ma cosa facciamo noi perché questo cambi? Partecipiamo con altri al Servizio per far sì che A.A. sia meglio conosciuta?

L'unico requisito. L'articolo a pag. 17 ci rammenta la 3^a Tradizione. Come ci comportiamo noi, dentro e fuori dal gruppo, con gli alcolisti che hanno anche altri problemi? Ci ricordiamo mai che determinate nostre caratteristiche potrebbero dare fastidio ad altri? Ci siamo mai chiesti da quante persone sarebbe formata A.A. se ne avessimo permesso l'accesso solo a coloro che hanno tutte le caratteristiche che a noi piacciono?

Una carezza. L'articolo a pag. 30 ci suggerisce un regalo di Natale che forse possiamo fare specialmente a chi, a causa del nostro alcolismo, ha tanto sofferto: *"Impariamo a fare una carezza anche agli altri!"* Le facciamo mai? Le sappiamo fare? Forse l'atmosfera di Natale può aiutarci a rompere il ghiaccio.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A..
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole personalità.

INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 663.66.29
c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Bruno Dario

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00166 Roma
Telefono e Fax 06/309.69.32

sommario

- 1 Insieme in A.A. è la nostra riunione stampata
- 4 Natale tristezza gioiosa, Alcolista Anonima
- 6 Lettera alla psicanalista, L. – Emilia Romagna
- 10 Sponsorizzate il vostro medico, Dr. John Morris
- 12 Per colpa di Ronny, G. – Piemonte
- 15 Compleanno e ricordi, Anonimo – Friuli V. Giulia
- 17 L'unico requisito, Alcolista Anonima
- 20 Documenti, prego, N. – Lombardia
- 22 Non nascondetevi in A.A., B.G., Forest Hills, N.Y.
- 28 A.A. ad Hannover, B. – Toscana
- 32 Commento al 3° passo di A.A., G. – Lazio
- 34 Furor bacchicus e sobrietà, D. – Lazio
- 38 A.A. e la terza età, F. – Umbria
- 40 La spiritualità attraverso il servizio, da "Partage"
- 43 Riflessione di fine anno
- 44 Lettera ad un nonno alcolista
- 46 Temi su cui riflettere