

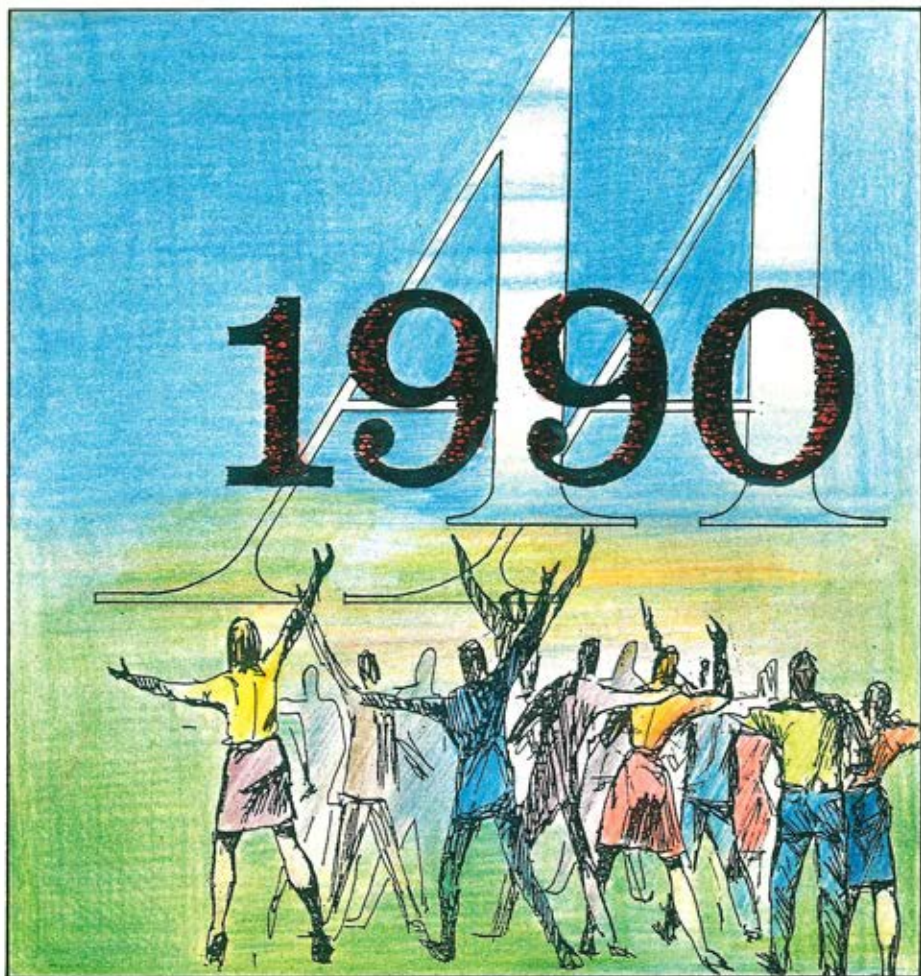
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IX - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1990



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

IL NOBEL DELL'AMORE



Ogni sera, prima di coricarmi, recito la «Preghiera della Serenità» e spesso, alla ricerca del primo sonno, penso a Bill. Mi diletto a immaginarlo e visionarlo da uomo vivo, immensamente cresciuto nella sua spiritualità, nel suo credo, nel suo altruismo. Lo vedo nel letto dell'ospedale, distrutto dall'alcool, giunto, come lui asserisce, in fondo al baratro. Rifiuta con tutte le sue forze il concetto di un Potere più grande

di lui ed ecco, improvvisamente, si framuma l'ultimo residuo della sua orgogliosa ostinazione. Ad un tratto esplode in un grido: «Se esiste un Dio, che si mostri! Sono pronto a fare qualunque cosa, qualunque cosa!».

La stanza si illumina improvvisamente di una grande luce bianca. È sommerso da un'estasi tale che non esistono parole per descriverla. E allora sente che è un uomo libero e che le co-



se vanno bene con Dio e il Suo mondo.

Per me, certamente questa conversione di Bill è un miracolo palpabile per la sua improvvisa e istantanea attuazione. Un ubriaccone, un alcolizzato miracolato che inizia a guarire da una malattia che alla fin fine è la più soggettiva: sono io che bevo, nessuno mi obbliga a farlo.

Certamente, il credo di Bill, e non voglio entrare in particolari teologici, era Dio, e questo credo si rafforza in una progressione spirito-fede illuminanti nella enunciazione e stesura dei dodici passi nei quali aleggia in con-

tinuità, sempre evidente, una umiltà viva e sentita sempre in azione. Umiltà che raggiunge l'apice nel manifestarsi, dopo interminabili riflessioni e discussioni, della prima illuminante «Coscienza di Gruppo», coagulo della proposta di qualche alcolista di sostituire «DIO», come indicato da Bill e dalla maggior parte dei suoi amici e collaboratori alcolisti, con i concetti «Potenza Superiore» o «Come ognuno Lo concepisce». Ciò voleva dire l'accettazione di A.A. e soprattutto del suo programma di recupero in tutto il mondo da parte di chi avesse desiderato usci-

re dalla spirale alcolica, di qualsiasi credo e fede, agnostici, atei.

Sappiamo bene che Bill, nello spirito dei 12 passi e delle 12 tradizioni ma soprattutto nella salvaguardia dell'anonimato e dell'attuazione della sua umiltà a mezzo dell'attrazione, ha sempre rinunciato a lauree, onorificenze, attestati. Penso a fisici, scienziati, letterati, premi Nobel che con le loro scoperte hanno contribuito a far progredire l'umanità nell'annientamento del dolore e del male, ma in questo momento sto esaminando me stesso, recuperato per ora da una malattia lenta, progressiva, cronica, mortale qual è l'alcolismo. Malattia che per millenni ha mietuto milioni di vite umane e che da pochi decenni, grazie al messaggio spirituale di uno sconosciuto, illuminato da

Dio e sicuramente gratificato, ha trovato in milioni di alcolizzati la decisione di sospenderla.

Grazie Bill, grazie ad A.A., lanciatore il primo, trasmettitori i secondi di questo meraviglioso messaggio.

La tua umiltà Bill aleggia sempre in noi alcolisti anche se spesso la offendiamo con scritte orgogliose o che odorano di smaccato protagonismo.

E oggi, che grazie a te, vivo un momento magico di gioia e serenità voglio spiritualmente inviarti un premio. Accettalo nell'umiltà, nell'espressione della quale, grazie a Dio, sei stato e sei il nostro maestro.

È il «Premio Nobel dell'Amore».

Grazie.

Alcolista Anonimo



Lettera a Maria

Cara, dolce, dolcissima amica, così indifesa, così abbandonata. Stai lì fissa, immobile con le tue lacrime piene di angoscia, con i tuoi occhi pieni di infinita, dolorosa disperazione.

Vorrei tanto poterti dare un po' della mia forza, della mia voglia di vivere ritrovata, con fatica è vero, ma che ora mi riempie di gioia, vorrei riuscire a toglierti dall'anima un po' di questa tua disperazione, che era anche la mia. Vorrei che tu potessi sentire le mie parole di conforto, di comprensione, di amore, ma tu continui a ripetere soltanto: «Dammi ancora un altro po' da bere, altrimenti non ce la faccio. Mi sento troppo male».

E io mi sento straziare e non so se assecondare la tua richiesta permettendoti di continuare a versare dell'altro veleno nel tuo povero corpo.

Siamo qui, nel corridoio di un

ospedale, in attesa di un'ambulanza che non arriva mai, che ti porterà finalmente in un posto dove potrai trovare sollievo alle tue attuali sofferenze. E il tempo sembra essersi fermato. Il caldo si fa sempre più insopportabile. Non so più cosa fare, cosa dirti. Le mie parole non arrivano alla tua mente sconvolta. Invochi la presenza dei tuoi figli, ma loro sono molto lontani. Qui ci siamo soltanto noi due, entrambe impotenti, entrambe disperate.

Perché cerchiamo, io prima, e tu adesso, di distruggere le nostre vite in maniera così crudele? Perché le persone che ci circondano non ci capiscono e alla fine ci abbandonano? Ma io, Barbara alcolista, posso capirti. Posso capire il tuo desiderio spasmodico di continuare a bere fino all'annientamento totale, così come tutte le tue contraddizioni: «Sì, voglio smettere... No, non voglio smettere...!».



Ecco, finalmente è arrivata l'ambulanza. Sei stata sistemata in un letto accogliente, tranquillo. Ora dormi quel sonno terribile, che io ben conosco, privo di sogni, profondo come il coma, simile alla morte.

Domani ti sveglierai piena di nuova angoscia. Forse non ti ricorderai più niente e ti spaventerai nel ritrovarti in un letto di ospedale. Domani tornerò a trovarti e forse riuscirò a farti arrivare una parola di speranza, forse, dopo questo nuovo periodo

buio, riuscirai a ritrovare la strada che ha permesso a tanti di noi di incominciare una nuova, meravigliosa vita, con la forza che soltanto stando insieme ed aiutandoci a vicenda ci sorregge e ci permette di andare avanti per ritrovare noi stessi, la nostra dignità, la nostra capacità di comunicare e di amare, di mettere, sia pure con grande fatica, un mattone sull'altro per costruire la nostra serenità, la nostra tranquillità, la nostra sobrietà.

B. - Lazio

La coscienza di gruppo è viva quando è ben informata e libera

Il benessere del gruppo è capace di farmi crescere assieme a tutti gli amici; il mio orgoglio, esternato attraverso l'imposizione della mia personalità (il più delle volte fatto in maniera subdola, falsa modestia e vittimismo) può limitare la libertà della coscienza e di conseguenza il gruppo soffre.

La mia limitatezza e la mia chiusura mentale sono le trappole che molto spesso incatenano la coscienza del gruppo.

Faccio passare la mia voce per la coscienza del gruppo, ma io non sono il gruppo.

Mi preoccupo degli altri e tra-

lascio il mio recupero, voglio dimostrare che amo gli altri mentre non amo neanche me stesso. (So che è difficile nascondere questa verità a se stessi).

Mi preoccupo perché ci sono degli amici in gruppo che non parlano; affermo che siamo tutti uguali e mi atteggio a «più recuperato» facendo il gran consigliere, forte della mia lunga astinenza!

Non mi ricordo che il comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, sottovaluto la coscienza del gruppo. Solo ciò che ho conosciuto io e ciò che è andato bene a me può funzionare.

Non ho presente quell'immenso tesoro di riconoscenza, quel patrimonio d'Amore che hanno dentro tutti gli altri amici del gruppo e sono là pronti a donarlo ad un amico che è appena arrivato.

Questo è il desiderio della coscienza del gruppo, quel desiderio che molto spesso non viene ascoltato e per non farlo parlare si cerca di far credere che la coscienza del gruppo sta da un'altra parte.

Solo se amiamo noi stessi possiamo amare gli altri, solo sacrificando una parte del nostro immenso Ego a favore di un altro

amico per il bene del gruppo possiamo dare voce alla coscienza del gruppo.

Se siamo capaci di farla cantare è una voce stupenda che ci trascina verso una sobrietà solida e con i piedi per terra ma soprattutto gioiosa.

Solo allora ci rendiamo veramente conto di far parte di quella meravigliosa orchestra che comprende tutto il mondo e suona l'inno della Vita.

Esattamente il contrario di quell'inno che l'alcool usava per confondermi e condurmi lentamente verso la Morte.

P. - Veneto



— Sono felice per lei, ma temo che 90 giorni di sobrietà non siano una garanzia sufficiente.

COCCIUTAMENTE



Mi chiamo Romolo, sono un alcolista, ma per fortuna sobrio da 16 mesi.

La mia vita trascorsa è stata tutta un alternarsi di momenti disperati, eppure (incredibile ma vero) io non mi rendevo conto che la mia grande infelicità, che tutti i miei mali erano dovuti al bere; non capivo ciò che stavo facendo a me stesso e a chi mi stava vicino: io vedevo l'alcool, nient'altro che l'alcool; era il mio chiodo fisso!

Le basi per il mio recupero furono poste il giorno in cui mia moglie più disperata che mai si rivolse ad un sacerdote, che conosceva da tanti anni, per chiedergli conforto e aiuto, e questi le consigliò i gruppi A.A. e AL-Anon, che si erano da poco formati nella mia cittadina.

Mia moglie iniziò a frequentare il gruppo e io la vedevo ritornare più serena e più dolce con me, mentre io, cocciutamente, non ne volevo sapere. Mi

accorgevo intanto di andare sempre più a fondo in tutti i sensi e di essere più solo e disperato che mai.

Un giorno mi decisi, mi recai alla riunione, ma non ne tornai soddisfatto. Ciò che mi avevano detto non mi era piaciuto: per la prima volta qualcuno mi aveva posto di fronte alle mie responsabilità, seppure con gentilezza e direi affetto; ma il mio orgoglio rifiutava la realtà, e cioè che sono un alcolista. Non ci andai più, mi chiusi sempre più in me stesso, cercando ancora conforto nell'alcool, sempre più schiavo della «maledetta sostanza», sempre più vicino a toccare «finalmente» il fondo (il baratro più spaventoso, ma che spesso è il punto in cui inizia la risalita): e questo nonostante le cure di un bravo psichiatra, nonostante l'affetto che mi davano mia moglie e i miei figli.

Se smettevo di bere, lo facevo solo per pochi giorni, poi immancabilmente ricominciavo. Ritornai così sui miei passi, mettendo sotto i piedi una parte del mio orgoglio, ritornai al gruppo e, poco alla volta, con il sostegno affettuoso dei miei amici alcolisti (i

miei veri e soli amici) e con la comprensione di mia moglie, ho smesso di bere.

Certo, è stata dura la risalita (ero fisicamente e psicologicamente a pezzi), c'è voluto uno sforzo di volontà sovrumano, ma ce l'ho fatta ed è stata la conquista più bella.

Ho accettato con umiltà di essere un alcolista e di non poter più bere un goccio di alcool in tutta la mia vita.

Sono uscito dal tunnel buio in cui ero precipitato ed ho ricominciato a rivedere la luce, una luce meravigliosa che si faceva e si fa sempre più luminosa a mano a mano che progredisco.

Adesso vedo la vita dipinta di rosa, nonostante le difficoltà quotidiane, mi sento forte e ottimista, dopo aver ritrovato la mia serenità e quella della mia famiglia e, se ho la possibilità e la capacità di aiutare un amico con il mio stesso problema, lo faccio ben volentieri, perché aiutando lui aiuto anche me stesso.

Terminando, voglio dire, con forza e affetto, a chi è ancora nel problema: «Coraggio! Dall'alcool si può uscire: basta volerlo!».

R. - Piemonte

9^a TRADIZIONE

«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».

La Nona Tradizione di Alcolisti Anonimi fonde mirabilmente la massima libertà del singolo e di A.A. nel suo insieme con l'esigenza di una efficace organizzazione, indispensabile per propagare il messaggio di recupero. Questa fusione, solo apparentemente contraddittoria, è possibile grazie all'umile spirito di servizio, frutto più evidente, dopo la sobrietà, del risveglio spirituale generato dai Passi.

Lo spirito di servizio, non ha autorità; ha bisogno di essere autorizzato a servire, sia nelle singole persone di fiducia, sia negli organismi a tutti i livelli, come previsto dalla Seconda Tradizione, che dice: «non sono che servitori di fiducia; essi non gover-

nano». In base a tutto ciò, il gruppo A.A. elegge il suo segretario e gli altri servitori di fiducia, ispirandosi ai criteri di rotazione, può dar vita a Comitati di Servizio, elegge il suo rappresentante nel Distretto, fino ad arrivare ai delegati dei Distretti ed ai fiduciari dei Servizi Generali, custodi delle nostre Tradizioni, sempre pronti ad offrire il loro aiuto.

La Nona Tradizione è l'espressione tangibile della stupefacente ordinata anarchia operante in Alcolisti Anonimi: i nostri capi, guidati dallo spirito di umile servizio, non possiedono alcuna autorità, ciascuno di essi, a qualsiasi livello, propone validi consigli, basati sulle esperienze maturate all'interno dei grup-

pi, atti a diffondere meglio ed ovunque i principii della nostra associazione.

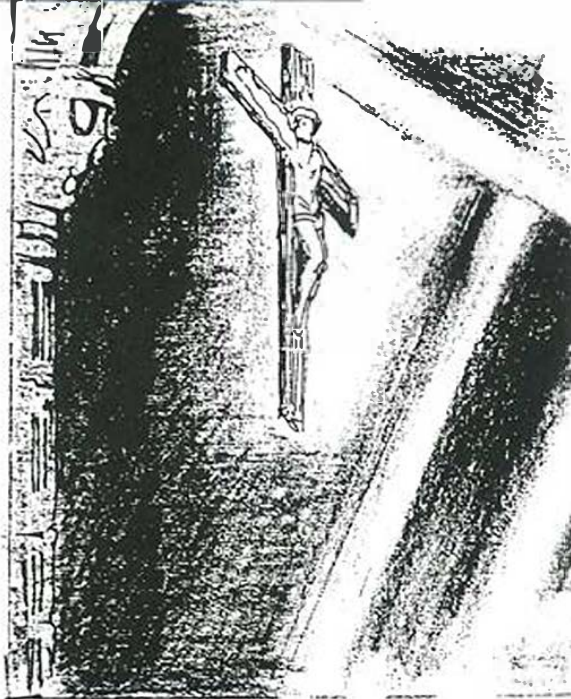
Grazie ai nostri rappresentanti ed ai nostri organismi organizzativi, la sobrietà viene messa a disposizione di tutti coloro che intendono raggiungerla. Dalla sobrietà personale scaturisce la uni-

tà operante del gruppo, il quale, attraverso il servizio fornito dai suoi rappresentanti animati dalla Seconda Tradizione, e spinti dallo spirito pragmatico della Quinta, fa nascere nuovo recupero, perpetuando il miracolo di A.A., cioè quello della sobrietà che genera altra sobrietà.



— Tutto esaurito!!!

L'ANGELO DAL BRACCIO TATUATO



Mi chiamo Guido e sono un alcolista.

Ho smesso di bere nel settembre 1981.

Dopo 6 anni di astinenza da 2 mi sono avvicinato ad A.A.

Oggi è mia convinzione che, sino dai tempi in cui forse mi potevo definire un bevitore sociale, l'alcool ha fatto danni alla mia persona.

Dico questo perché prima di queste grandi bevute in me esisteva un minimo di valori umani o, quantomeno, un po' di scrupoli. Sentivo che io stavo cambiando: questi valori venivano sostituiti con altri ingredienti: egoismo ed invidia.

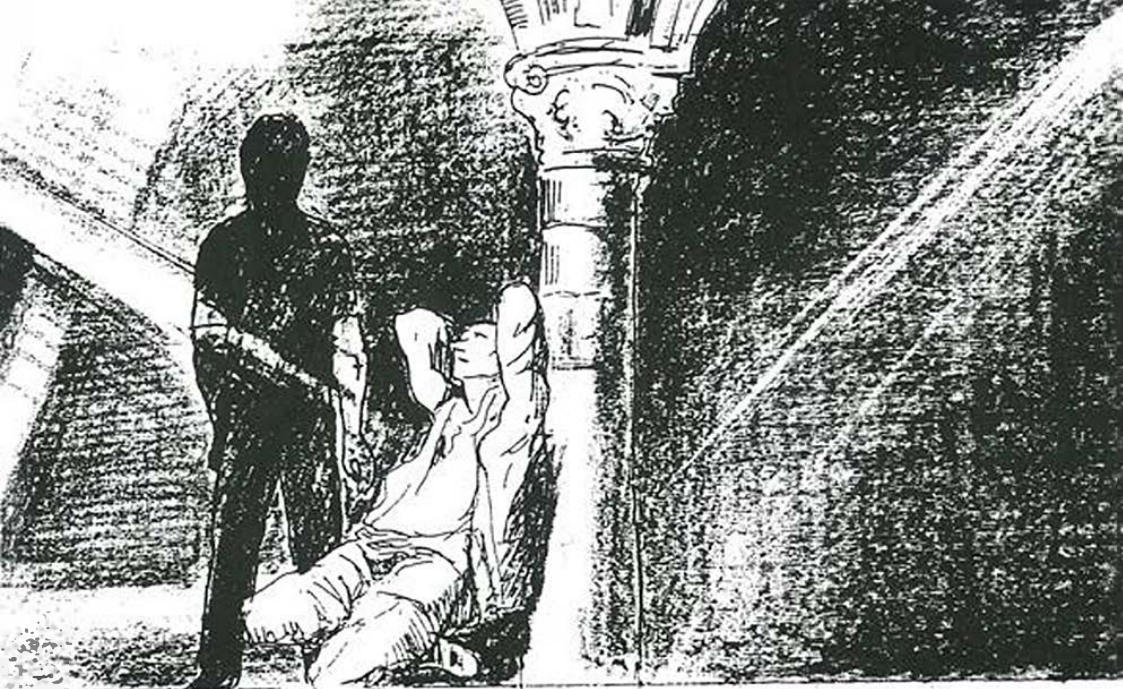
tuiti con altri ingredienti: egoismo ed invidia.

In queste condizioni mi è stato facile fare una scelta sbagliata di vita che si è conclusa con 3 anni di carcere. In carcere mi colpivano molto quelle morti frequenti di persone giovani (suicidi).

Esco dal carcere, qualcuno dice che il carcere redime, a me invece ha reso il cuore ancora più arido. Direi che si aggiunse un altro ingrediente: l'odio.

Ripresi a bere più di prima trovandomi spesso ubriaco.

L'alcool mi dava delle reazio-



ni di violenza perciò altri guai ed ancora carcere.

Il pensiero della morte mi era ormai familiare, ma non trovai mai il coraggio, forse perché in me esisteva un filo di speranza. Ricordo che stavo guardando fuori dalla finestra e vi era un tempo bruttissimo, un temporale con lampi e tuoni. Poi improvvisamente tornò il sereno. Questo mi colpì molto e pensavo quando mai anche per me ci sarebbe stato il sereno.

Questa è la parte negativa della mia storia o esperienza. Ora il recupero attraverso un risveglio spirituale.

Guardando mia moglie mi accorsi che piangeva e pregava. Ricordo che feci questo pensiero: ma guarda, io sono pieno di guai e questa prega l'aria, come se l'aria mi portasse alla ragione o cambiasse le cose. Decisi di andare a ricoverarmi all'ospedale, ma senza speranza, era più per darla a mia moglie che soffriva a causa mia. Ero nella corsia dell'ospedale, seduto in una panca, ed attendevo che mi venisse assegnato un letto. Nel frattempo si siede accanto a me un uomo circa della mia età. In silenzio intravedevo un tatuag-

gio sul braccio. Mi salutava chiamandomi per nome, chiedo a lui se per caso ci conosciamo, lui mi risponde che ha letto il mio nome nella bacheca esposta in corsia. Dopo aver raccontato un po' della mia storia lui mi disse esattamente queste parole: «Guido, per guarire i tuoi mali devi aver fiducia in te stesso e fede in Dio».

Ricordo che rimasi allibito, non capivo il rapporto tra i miei problemi e questo presunto Dio. E poi fede in chi in che cosa, forse in quel Dio indifferente ed immobile che spesso bestemmiavo?

Rimasi un paio di giorni con il pensiero di questa strana persona che mi fa strani discorsi.

Una sera, mentre ero solo e passeggiavo nel giardino dell'ospedale, cominciai a riflettere e fare un inventario sulla mia vita. La disperazione mi avvolse completamente, un dolore tremendo mi prese dentro il petto, dolore tale da farmi uscire le lacrime dagli occhi. Mi resi conto che qualcuno mi stava guardando, ciò mi disturbava, cercai solitudine ed entrai nella porta che mi trovai d'innanzi.

Era una chiesa, non vi era nessuno. Per qualche secondo non vidi nulla se non dei raggi che andavano in tutte le direzioni: è l'effetto che fa quando si guarda una luce con le lacrime agli occhi. La disperazione mi tolse la forza nelle gambe e mi lasciai cadere lungo la parete. Girai lo sguardo a destra un po' in alto e vidi quell'Uomo in croce, lo fissai 5 minuti in silenzio. Il mio sguardo roteava tra i chiodi delle mani e quelle dei piedi. Mi vennero in mente alcune cose che mia madre mi insegnò da bambino. Decisi di pregare, e dissi: Padre Nostro, ma lì mi fermai, riflettendo sulla parola Padre, e dissi: Tu dici di essere Papà di tutti e di volere bene a tutti, ma io forse non sono tuo figlio? Perché mi abbandoni e mi lasci morire? Poi misi tutto in mano a Lui, quasi a dare le dimissioni da me stesso: da solo non riuscivo a fare più niente.

Il giorno dopo la mia vita cambiò di colpo: era l'8 settembre 1981 ore 17 nella portineria dell'ospedale. Li incontrai quel tipo dal tatuaggio al braccio. Mi fermo a parlare e chiedo che cosa volesse dire con quel discorso ri-

guardante la fede in Dio, gli faccio notare che la mia è una condizione difficile e, non solo una questione di alcolismo, ma che ci sono 3 anni di carcere e quindi problemi di inserimento nella società.

Lui mi guarda e sorride e mi dice di non preoccuparmi di queste cose e mi fa vedere dei tatuaggi nel braccio fatti in carcere. Mi dice che l'importante è la fede in Dio e sorridendomi mi dà la mano dicendomi: Guido tu sei già guarito. Difficile descrivere la sensazione provata in quel momento: un formicolio in tutto il corpo, l'impressione che qualcosa uscisse dal medesimo, una sensazione di leggerezza trovandomi calmo e rilassato.

Conclude dicendomi che le mie cose si risolveranno avendo fiducia in Dio e lasciando fare a Lui.

È incredibile come dopo anni di tentativi e fallimenti arrampicandosi su per gli specchi ora era tutto risolto. In me vi era una sicurezza ed una volontà mai avute. Cominciai con la decisione di non bere più e così è stato sino ad oggi.

Intuii che comincio a vivere.

Da 2 anni frequento A.A.

Il perché dopo 6 anni di astinenza mi sia avvicinato al gruppo di A.A. fu la consapevolezza della mancanza di crescita. Crescita che me la sta donando il gruppo di A.A. giorno per giorno. Tre cose fondamentali mi insegna:

1) convivere con la mia malattia e star lontano dalle cause che la provocano;

2) cercare di correggere i miei difetti di carattere e, se il mio egoismo mi impedisce di trovarli, chiedere aiuto a chi i miei difetti li subisce;

3) mi insegna che io non posso ritenermi sobrio se in me non entra quel desiderio di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo, in modo che nessuno si possa trovare nella condizione in cui mi sono trovato io.

Oggi sono un uomo consapevole di avere sbagliato ma con tanta dignità nel cuore.

Un uomo felice, con una famiglia felice.

Ringrazio A.A. per quello che mi regala oggi. Ringrazio Dio perché oggi anche per me c'è il sereno.

G. - Veneto

CORRI TROPPO MARICA...



Da tempo mi rendevo conto che qualcosa non andava nel mio modo di bere, anzi avevo avuto sentore di questo quando ancora lavoravo.

Quando per motivi familiari dovetti rimanere a casa mi preoccupai maggiormente, così mi consigliai con uno psicologo che conoscevo.

La sua risposta fu che se avevo individuato il problema, non sarei mai diventata un'alcolista; invece tempo due anni ed ero nel problema. Ci fu in seguito un fatto che mi fece riflettere: la morte di una vicina alcolizzata nella quale mi ero identificata per al-

cuni suoi comportamenti. Non ero arrivata ancora ai ricoveri, in famiglia non se rendevano conto, ma la strada che stavo percorrendo era quella.

Chiacchierando al bar, una mattina, con un bicchiere di vino in mano, un amico mi ha parlato di Alcolisti Anonimi.

Recatami alla USSL per consegnare il libretto della mutua di mio padre deceduto, vidi la locandina di A.A. affissa ad una vetrata; andai subito ad informarmi presso l'assistente sociale ed il giovedì seguente mi presentai al gruppo.

Pensavo, non sapendo che l'al-

colismo è una malattia, che mi avrebbero insegnato a regolare il mio bere; invece già la prima sera mi fecero capire che ero un'alcolista e che, se volevo uscire dal problema, avrei dovuto smettere stando lontana dal primo bicchiere e iniziare subito le 24 ore.

Frequentando il gruppo, leggendo il Grande Libro, ascoltando i miei amici e le loro testimonianze, mi sono accettata realmente come alcolista. Mi sono affidata al gruppo, ho seguito tutti i suggerimenti che mi venivano dati, ho ascoltato le testimonianze e mi sono rivista in esse.

Anch'io promettevo che «domani» non avrei più bevuto; ma mi ritrovavo, il giorno dopo, con il bicchiere in mano, con sensi di colpa sempre più grandi; davo la colpa dei malesseri a tutto, fuorché al bere; avevo scatti d'ira incontrollabili perché io ero la vittima, il mondo non mi amava, nessuno mi capiva, io ero la sola che sapeva amare veramente.....

Dopo due mesi di «nuvoletta rosa» mi ritrovai ad incominciare a mettere in pratica i Dodici Passi e le 12 Tradizioni; se volevo rimanere sobria dovevo seguire il programma e mi accorsi,

leggendo, che ero lontana anni luce dalla sobrietà che desideravo. Ora vivo le mie 24 ore fra mille difficoltà di tutti i giorni ma con l'aiuto dei miei amici di A.A. e del mio sponsor, che mi segue sempre; ho avuta molta fortuna.

Mi dico spesso:

Marica, dai tempo al tempo;

Marica, un giorno la letteratura sarà tua (*corri troppo!*);

Marica, metti in atto la Preghiera della Serenità.

Vivo in fiducia vedendo la loro serenità e la loro sobrietà emotiva e mi ripeto che devo farcela anch'io.

Ringrazio A.A. e tutti gli amici alcolisti di avermi salvato da anni di tormento, di ricoveri e di degradazione totale non provati ma vissuti nelle testimonianze sentite. Sono arrivata in tempo alla salvezza.

Cerco di darmi da fare sia al gruppo che fuori; frequento il Distretto ed il mio piccolo contributo nel servizio mi fa capire che A.A. è grande, che bisogna dare e ancora dare perché è sempre poco ciò che si fa, avendo ricevuto così tanto.

M. - Lombardia

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.

Come funziona



Contrariamente all'opinione di quegli A.A. che dicono: «Non preoccupatevi di scoprire il perché», io sono sempre curioso di sapere perché A.A. ha avuto il successo che ha. Come persona che è stata in A.A. per un lungo periodo, comprendo che essa non può e non aiuta tutti, ma offre il più grande degli aiuti al più gran numero di alcolisti a paragone di ogni altro sistema. Perché?

I miei amici chiedono: «Cosa accade in una riunione A.A.? Come succede che un individuo che stava buttando all'aria tutto, improvvisamente comincia a tornare

indietro e sta bene ed è felice e fa sentire il suo peso nel mondo?».

Se io dico: «Bene, ci riuniamo tra noi alcolisti», egli risponde: «Certo, certo». Così io dico: «Noi abbiamo alcuni oratori ed uno di questi si alza e parla della sua esperienza e di come A.A. lo ha aiutato. Anche un altro racconta la sua esperienza e spesso abbiamo un terzo amico che sintetizza quello che gli altri due hanno detto, e poi recitiamo il Padre Nostro, prendiamo un caffè e dei dolci e alla fine andiamo a casa».

Gli amici dicono: «E questo vi mantiene sobri?». Ovviamente,

vi è ben altro da fare per metterci in condizione di vincere l'ossessione dell'alcool e la compulsione del bere. Io vi offro la mia analisi personale su ciò che è degno di valore. Voi sapete che non vi sono linee partitiche in A.A., questa analisi rappresenta un distillato di ciò che io ho appreso nei riguardi di me stesso e di ciò che ho ascoltato innumerevoli volte nel corso delle riunioni A.A.

È semplice, penso: A.A. risponde alla necessità dell'alcolista in un modo che lo soddisfa. Esaminiamo queste necessità. Esse, ad ogni modo, non sono diverse dalle necessità di tutta l'umanità; ma prima che A.A. abbia incontrato l'alcolista, queste necessità sono divenute acute e di conseguenza sono spesso più urgenti, più attuali, più esigenti di quanto non siano negli altri individui.

La prima di queste necessità è la speranza. Se una espressione è stata usata per descrivere l'alcolista più spesso di ogni altra, ho il sospetto che questa sia «senza speranza»: «John è un bravo ragazzo, è sufficientemente intelligente, è capace, è brillante, è

competente, ma non riesce a restare sobrio; è senza speranza».

Se ciò viene ripetuto ancora e ancora – John e gli altri alcolisti non vivono nel vuoto pneumatico – noi sentiamo ciò che viene detto. Noi per un attimo scrolliamo le spalle, non è vero? Poi cerchiamo spiegazioni al di fuori di noi stessi: pioveva; era un bel tempo; la squadra vinceva, la squadra perdeva; i Repubblicani vincevano, i Repubblicani perdevano; avevo fatto un sacco di soldi, avevo perso un sacco di soldi.

Vi è sempre la stessa illusione in un angolino del nostro cervello: «Posso smettere». Alla fine ci stanchiamo di questo ripetersi costante delle cose e cerchiamo di smettere. Non possiamo. L'ansia si trasforma in panico, il panico in depressione, la depressione in disperazione. E raggiungiamo il punto in cui noi beviamo semplicemente perché non vediamo nessuna altra via d'uscita e non possiamo sopportare quanto ci sta accadendo. Fino a quando un minuscolo fremito di speranza non viene acceso nel cuore dell'alcolista, nulla avviene.

Il più grande peccato che un alcolista può commettere nei ri-

guardi di un altro è quello di perpetuare questa idea di assenza di speranza. Anche se voi scoprite di non *essere* l'uomo o la donna adatti a prestargli aiuto, non lasciate mai che egli senta di essere senza speranza. Fate che egli creda che voi non siete la persona adatta a fornire le risposte. Se noi voltiamo le spalle all'alcolista, chi in nome di Dio – e lo dico in modo riverente – chi in nome di Dio lo aiuterà? Voi ed io siamo le persone che conoscono per la loro esperienza che vi è speranza, che gli alcolisti *possano* tornare indietro dall'abisso. Questa speranza è l'ingrediente senza prezzo per il recupero. Questo dà A.A., il più frequentemente non in semplici parole. Dal primo contatto con alcolisti anonimi, mentre egli guarda attorno nella stanza e vede uomini e donne vestiti in modo decoroso e che, ragionando in modo corretto, appaiono essere a loro agio, si accende quel barlume di speranza ed egli dice a se stesso: «Se questi tipi possono far ciò, lo posso fare anche io». La prima necessità, al di là di ogni altra, è la speranza. Senza di essa, non vi è nulla.

La seconda necessità – ed è quasi altrettanto disperata perché si accompagna alla prima – è quella di essere bene accolti nel momento in cui si rientra a far parte della razza umana. L'alcolista ha sperimentato il rigetto universale. Ogni mano umana è contro di lui; le porte della occupazione gli sono chiuse; i suoi amici non lo invitano più poiché egli è un fastidio; a volte la porta della sua stessa casa è chiusa per lui. Ed egli comincia a provare l'orribile sensazione di essere insignificante per qualunque altro essere umano.

Vi sono alcune non comuni persone che possono vivere in totale solitudine, ma, esse, sono veramente rare. La maggior parte di noi ha bisogno di avere un qualche senso ed una certa importanza agli occhi degli altri. Noi dobbiamo avere un qualche significato, rappresentare qualcosa per un'altra persona. E tuttavia noi spesso raggiungiamo il punto in cui pensiamo che a nessuno importi se siamo vivi o morti, eccezion fatta per quelle persone che *vorrebbero* che noi morissimo.

Mettete insieme questa sensazione di completa solitudine con

quella di non poterci fare assolutamente nulla, e comincerete a capire l'abisso a cui l'alcolismo conduce un individuo. Egli diviene un uomo che non riveste nessuna importanza per nessuno, in una situazione da cui non può trovare nessuna via d'uscita. Questo è il motivo per cui la mano tesa di A.A. è così vitale.

Nel mio lavoro in clinica, ho sentito centinaia di uomini raccontare della loro esperienza in A.A., e ancora ed ancora ne venivano fuori cose di questo genere: «Dissi a quei tali che sarei andato a quella riunione, e uno di loro venne a prendermi. Andammo, essi si incontravano ad un secondo piano da qualche parte, ed io salii incespicando nei gradini ed entrai nella stanza, e un qualcuno era in piedi e parlava, ma io non potevo sentire quello che diceva. Un paio di persone mi dettero la mano, un'altra mi mise il braccio attorno alle spalle, ed un'altra ancora mi porse una tazza di caffè. Queste persone non mi avevano mai visto prima – non mi conoscevano affatto – ma sentii improvvisamente che mi volevano bene».

Una cosa elementare, dite?

Una cosa senza importanza? Sciocchezze! Quando siete perduto, solo, dimenticato, respinto, la cosa più importante al mondo è avere qualcuno che ti stringa la mano.

Così abbiamo per prima cosa la speranza, per seconda l'accettazione in qualità di esseri umani. Terza, come tutti noi sappiamo dal nostro Primo Passo, l'alcolista ha un bisogno disperato di ammettere ciò che vi è di sbagliato in lui. Per noi in A.A., non è sorprendente che l'alcolista che ancora beve non conosca cosa ci sia di sbagliato in se stesso, sebbene tutti gli altri lo sappiano. Anche questa è la natura della malattia, non è così? Essa ci rende ciechi circa quello che stiamo facendo e su quello che ci sta accadendo. Oh sì certo, sappiamo che stiamo avendo dei problemi con l'alcool, ma ne addossiamo la colpa agli altri; noi guardiamo fuori di noi stessi.

Ecco un altro dono senza prezzo che A.A. ci fa: un franco, a volte brutale, ma amorevole confronto con il nostro problema. Noi tiriamo fuori tutte le nostre scuse e gli A.A. ridono di noi. Anche se tua moglie fosse bella

e amabile come Venere (essi dicono), anche se il tuo principale fosse la persona più meravigliosa e stesse per darti una promozione, anche se i Democratici stessero per vincere l'anno prossimo, non farebbe nessuna differenza. Tu non potresti bere! Ancora ed ancora essi ce lo dicono. L'evidenza è troppo forte per resistere, e alla fine ci portano ad ammettere che siamo alcolisti.

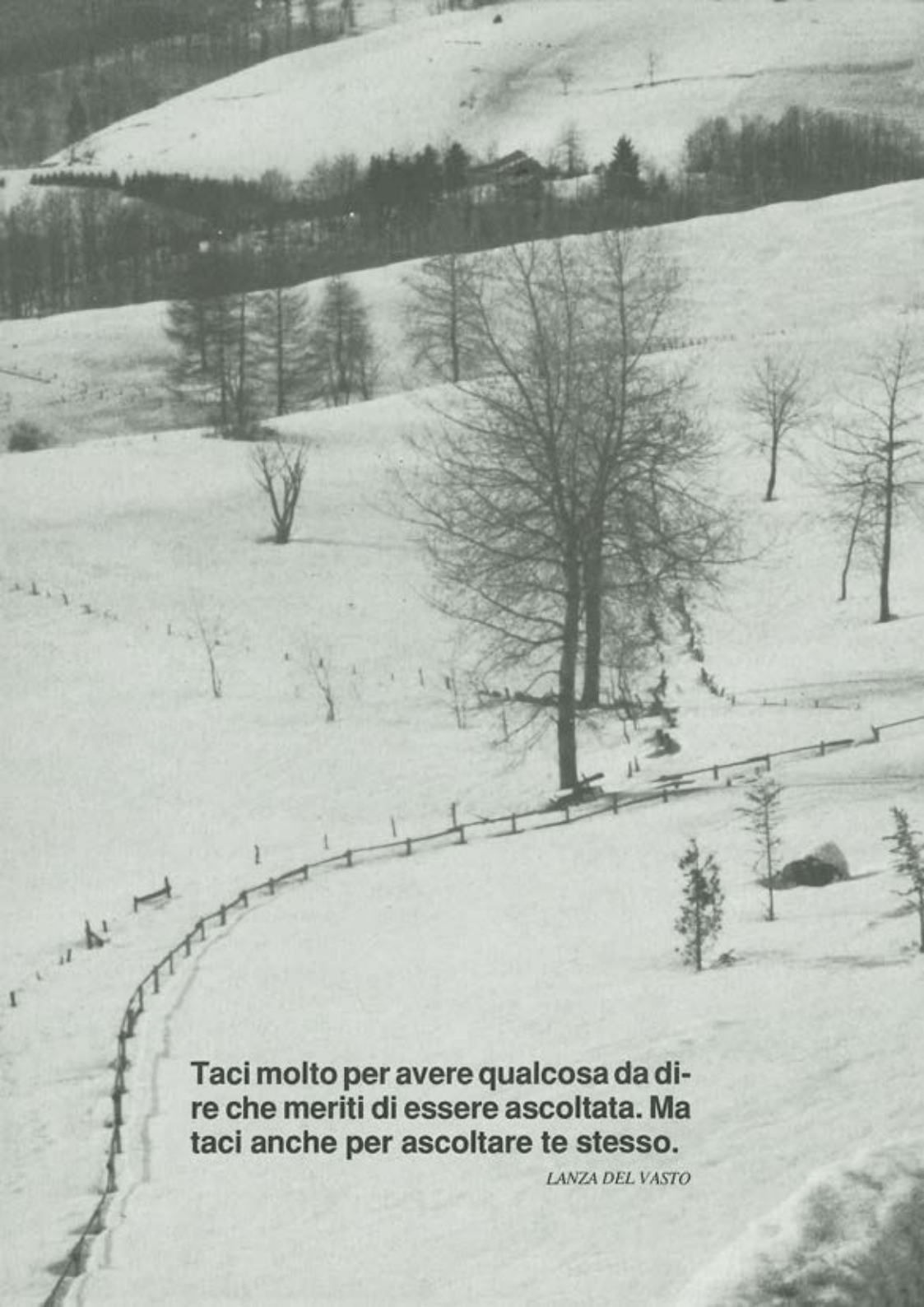
Dobbiamo cominciare da qui – ma l'ammissione è giusto una funzione cerebrale. Quando ero corrispondente giornalista a Filadelfia ho spesso scritto di Joe Blow, che fu arrestato dalla polizia dietro la porta aperta di un grande magazzino, con addosso una grande quantità di roba rubata, ma che ammise il furto solo dopo un interrogatorio. E questo è quello che accade frequentemente nel caso dell'alcolista. I membri di A.A. lo chiudono in un angolo da cui egli non può venire fuori. Essi usano ogni argomento fino a quando egli dice: «Va bene, va bene lo ammetto – sono un alcolista».

L'ammissione non è sufficiente, già dentro di lui, qualcosa sta dicendo: «Sì, ma *se* riavessi il

mio lavoro, *se* riacquistassi la mia salute, *se* mia moglie ritornasse». *Se* questo, *se* quello. «Gli farei vedere io a questa gente!». Noi parliamo molto in A.A. dei risentimenti. Questo è il risentimento fondamentale, noi dobbiamo avere a che fare con il risentimento d'«essere un alcolista». «Chi sono io che Dio dovrebbe puntare il dito su di me e dimmi che io non posso bere? Mia moglie può bere, i ragazzi possono bere, quello stupido del mio vicino che non ha abbastanza senso comune da rientrare in casa quando piove, può bere, ed io non posso. È ingiusto. Non è americano!».

Dopo l'ammissione l'alcolista ha bisogno di apprendere l'accettazione. Io per la prima volta udii questa magnifica parola da Harry Tiebout quando parlò di resa in A.A. L'accettazione è un diverso processo – non un processo cerebrale ma una risposta emotiva all'alcolismo: «Va bene, smetto. Non posso fame a meno. Non c'è niente che io possa fare a questo proposito».

Ora la Preghiera della Serenità comincia ad assumere un nuovo significato per costui. Questa è



Taci molto per avere qualcosa da dire che meriti di essere ascoltata. Ma taci anche per ascoltare te stesso.

LANZA DEL VASTO



una delle cose che non può cambiare. Questo è quello per cui sta chiedendo serenità – la Serenità fondamentale, di accettare l'alcolismo e di smettere di combattere. Tutti noi che siamo passati attraverso questo passaggio che conduce dall'ammissione all'accettazione conosciamo l'enorme peso che rotola giù dalle nostre spalle quando possiamo alzarci e dire: «Non debbo più preoccuparmi di essere un alcolista. Si tratta solo che sono fatto così, nello stesso modo che i miei occhi hanno un determinato colore». L'alcolista ha un disperato bisogno di accettare il proprio alcolismo.

Ora vi è un altro atto di accettazione che deve essere compiuto, io penso, ed A.A. ci aiuta a farlo. L'alcolista deve accettare se stesso. Quando ripensate alla vostra vita, quando pensate agli alcolisti con cui avete parlato, non vi accorgete che tutti noi abbiamo una concezione veramente ingenua di ciò che vuole dire essere un essere umano? Ad una riunione sentii uno dire: «Prima che io entrassi in A.A. ero un idealista». L'implicazione è che una volta entrato in A.A. egli ha gettato via

tutti i suoi ideali. Bene questo non è affatto ciò che egli intendeva dire. Egli intendeva: «Prima di entrare in A.A. io ero un utopista». Un utopista è uno che crede che gli essere umani possono essere perfetti. Colui che parlava, pensava di poter lui stesso essere perfetto, così altri avrebbero dovuto essere perfetti. Scopri che non lo erano, e così decise di essere un poco più cinico.

Spesso vi penso immaginando come se fosse uno dei meravigliosi fumetti di William Steig che mostrano un austero vecchio signore seduto dentro una scatola con in mano una scritta che dice: «La gente non è per nulla buona». Questo è l'atteggiamento di molti alcolisti che ancora bevono: la gente non è affatto buona, giacché non è perfetta.

A.A. ci insegna la verità sulla gente facendoci entrare in contatto con essa. Per esempio il nuovo venuto scopre subito che il suo sponsor, forse idolatrato all'inizio, a volte sbaglia. Scopre che è un essere umano. Il nuovo venuto scopre che i migliori membri A.A. ancora commettono errori. Egli legge il Decimo

Passo e vede che il programma A.A. non è scritto per gli utopisti. È scritto per esseri umani che commetteranno errori ancora ed ancora. Noi facciamo degli sbagli, noi li ammettiamo; noi cerchiamo di porre riparo alle conseguenze; e andiamo avanti.

Alla fine, l'alcolista giunge al punto in cui egli può accettare se stesso come un essere umano, con tutta la sua forza e tutta la sua debolezza – quel miscuglio che siamo – e vivere con se stesso, ed una volta che egli è tollerante con se stesso, egli può essere tollerante col resto della gente. Ora, io dico, questo è qualcosa che accade in A.A. Sono convinto che è una parte essenziale della crescita in A.A.

Un'altra delle necessità dell'alcolista è messa fortemente ed enfaticamente in risalto nel programma di A.A.; la necessità di accettare Dio come ciascuno di noi lo concepisce. Per qualcuno, come me, nato nella casa di un pastore, educato alla luce della Bibbia e della chiesa, non è difficile concepire cosa sia Dio. Ma per molti alcolisti questa è una brutta gatta da pelare. Quando io parlo dei Dodici Passi, racco-

mando ai nuovi venuti di non sorprendersi se il Secondo e il Terzo non vengono recepiti da un momento all'altro. Noi dobbiamo lavorare molto ad essi. Per molti di noi, Dio in qualche modo è una figura minacciosa. Per affidare la nostra volontà e la nostra vita ad una figura di questo tipo ci vuole o coraggio o disperazione.

Ho udito un mio amico, che è ora profondamente spirituale, raccontare ad un gruppo i suoi primi sforzi a questo proposito. Egli disse: «Sentivo quegli altri parlare di questo. Dovevo restare sobrio, così avrei impresso una svolta a questo problema». Al mattino, si sarebbe alzato e avrebbe detto: «Signore, se tu sei lì aiutami a restare sobrio». Alla sera, tornando a casa: «Signore, se sei lì, grazie!».

Sento a questo proposito che questo è il genere di approccio che Dio comprende perfettamente, e che gradisce. Ma questa non è la fine della storia. Hank continuò con le sue preghiere sino ad una sera, quando egli disse: «Grazie», egli giura che udì la risposta: «Tu sei il benvenuto». Non può provarlo. Ma non riu-

scirete mai a far credere ad Hank che ciò non sia avvenuto.

Fortunatamente A.A. non discute mai di teologia, non parla mai di credi, e mai formula concetti sulla natura della Essenza divina da imporre a qualcuno. Ma, che noi lo realizziamo oppure no, noi in A.A. siamo virtualmente teologi. Lo impariamo con la fatica. Il primo sospetto viene quando cerchiamo di comprendere di cosa stia parlando A.A. nell'insegna che è attaccata in innumerevoli stanze per riunioni in tutto il Paese. «Ma per grazia di Dio». I nuovi venuti cominciano a sentire che non si tratta solo di una vuota ripetizione rituale. Quando un A.A. sta in piedi innanzi ad un gruppo e dice: «Io sono qui stasera per grazia di Dio e di A.A.», la prima parte della frase significa qualcosa. Cosa è?

Egli inizia a ripensare al passato. Quando egli per la prima volta salì quella rampa di scale egli non conosceva nessuno di quegli individui. Essi non gli dovevano nulla. Eppure egli fu il benvenuto. Essi fecero quello che potevano per lui, essi lo avevano educato, sostenuto, criticato, gli avevano detto dove era che sbagliava e

dove era che aveva ragione. Perché? Alcuni avevano atteso tre mesi che qualche altro in A.A. mandasse loro il conto. Ciò è naturale. Il motto dell'America è: «Niente per niente. Tu paghi per quello che hai». E a noi è stata data la vita, la cosa più preziosa di tutte, quella che con tutto il denaro del mondo non si può comprare – nemmeno con tutta l'intelligenza, tutta la cultura, né con la più alta posizione sociale.

Perché questi A.A. hanno fatto ciò? Io credo che tutti noi troviamo un inevitabile associazione tra ciò che A.A. fa e la grazia di Dio. A.A. riflette, in una limitata dimensione umana, il modo in cui Dio si comporta con noi. La gente in A.A. ci ama quando siamo nuovi venuti, non a causa di ciò che abbiamo fatto, ma nonostante ciò, non perché noi ci siamo guadagnati questo amore, ma perché ne abbiamo bisogno. E così, penso, arriva la finale grande accettazione del membro A.A.; la realizzazione che sono stato accettato da Dio – che, quando barcollavo lungo queste scale per la prima volta, Dio era lì ad aspettarmi.

J.L., Santa Fè, N.M.



— No, grazie. Io posso vivere solo un giorno alla volta.

UNDICI ANNI DOPO

Oggi è un giorno magnifico; oh! sì, è solo una tappa, ma quanto importante! Undici anni fa andai per la prima volta ad una riunione di A.A. Ricorderò sempre quella prima volta!

Ero disperata e distrutta. Mi sembrò di essere sbarcata su di un altro pianeta. Gente con il «mio problema» poteva ridere e scherzare! Ma ero veramente fra i marziani; come ci chiama l'amato Coccioli.

Oggi, a distanza di undici anni, alcolista sobria, sono final-

mente serena. La vita non è stata facile: disgrazie e malattie mi hanno segnata, ma, malgrado tutto, sono profondamente serena e, miracolo di A.A., sono molto ottimista e fiduciosa.

La vita è bella e vale sempre la pena di viverla fino in fondo, anche a 60 anni: piena di problemi ma non certo di paura e di angoscia perché A.A. mi insegna a vivere ogni giorno con fiducia e serenità.

Grazie A.A.

E. - Toscana



Il cammino è cosparso di pietre, generalmente rozze, spesso appuntite, raramente lisce e rotonde. Che fare con esse? Ridurle in polvere a colpi di martello? Seppellirle sotto terra? Buttarle nel fiume una per una? Il viandante ad ogni passo inciampa, si fa male ai piedi, si ferisce e sanguina. Non può evitarle facendo un giro vizioso per le colline ondulate, che tu lo voglia o no, le pietre sono lì ad aspettarti. Cosa fare di esse?

L'aereo arriva con molto ritardo. La riunione si è conclusa in un clima molto teso. La grandine ha distrutto i campi. Il capo si è offeso. Ci è scoppiata una gomma, c'è un ingorgo nel traffico, c'è un tipo antipatico. I vicini hanno subito un'aggressione. Non ci è andata bene nel lavoro. La nostra squadra ha perduto. Dobbiamo cambiar casa. L'inflazione è arrivata alle stelle. Alla mamma hanno dato tre mesi di vita. Da tutti i sintomi si tratta di un carcinoma. Ecco le pietre sul cammino. Messi in questo rosso rogo, accerchiati da tutte le parti e giornalmente dalle fiamme, come tenere i nervi a posto? Come non soccombere a questo tenace assedio? Come evitare l'angoscia? Come salvarci dalla morte quotidiana? Come trasformare le pietre in amiche e sorelle?

La regola è questa: lasciare che le cose vadano come vanno.

Allorché sono giunto alla conclusione che non c'è nulla che io possa fare, che i fatti accadranno inesorabilmente, indipendentemente dal mio consenso, la ragione consiglia di accettare tutto, con calma, quasi con dolcezza. Accettare significa ammettere,

senza irritarsi, che l'altro è così com'è, che le cose sono così come sono. Non lasciarti trafiggere dalle sacche che piovono da ogni parte.

Rasserenati, concentrati su ogni avvenimento che ti si presenta, e, invece di perdere la calma, lascia che, tranquillamente e coscientemente, quasi affettuosamente, ogni cosa, una per una, esista. Non trattare male le pietre che troverai nel tuo cammino. Non resistere loro. Non arrabbiarti e non prenderle a calci.

Solamente tu ne soffrirai. Non trasferire cariche emozionali aggressive su tutto ciò che ti succede; il bersaglio di tali furie sei tu stesso, solamente tu.

Sii delicato con le pietre. Accettale così come sono, le tue colere non possono levarle. Sii affettuoso e dolce, questo è l'unico sistema perché non ti feriscano. E se non puoi prenderle, se non puoi caricarle sulle spalle almeno lasciale indietro, sul cammino, da amiche.

Ecco la pietra filosofale per trasformare i nemici in amici e prosciugare le innumerevoli sorgenti di sofferenze.

F.

ALCOLISTA ABUFFISTA & TABAGISTA

Sono Vico e sono un abuffista, alcolista ed un tabagista.

Sono 7 anni che non bevo e due anni che non fumo.

Ora ho anche accettato il fatto che sono obeso o gran mangione o abuffista.

Sapevo di essere grasso. Saranno 15 o 20 anni che inizio diete, perdo peso. Poi mi stufo. E ricomincio a mangiare di tutto.

Ai tempi in cui bevevo (alcol s'intende!!) smettevo anche per

periodi di 6 mesi perché me lo diceva il dietologo. Perché la dieta lo prescriveva. Ma poi continuavo la dieta, bevendo i miei whiskini. Così riprendevo peso, per cui mi dicevo che tanto era mia natura essere grasso e mi rimettevo a mangiare. Era un escalation di mangiare e di whiskini (l'equivalente di un litro di vino al giorno – ma tutti i giorni: a mezzogiorno e dalle 6 alle 8 di sera).

Poi mi rimettevo a dieta quando avevo raggiunto il summum del mio peso, (dicendo meglio) quando era primavera e da lì a poco avrei dovuto indossare i vestiti estivi.

I vestiti invernali sono generalmente più ampi. Quelli estivi lo sono di meno. Quindi dimagrire.

Da quando sono diventato un alcolista (che stranamente vuol dire: da quando ho smesso totalmente di bere il 29.3.82) ho fatto altre diete. Sono dimagrito e sono ingrassato tante di quelle volte..... ma questa volta senza l'ausilio dei whiskini. Questo ha provato che si possono fare le diete senza l'alibi dell'alcool!!

Poi due anni fa un'amica mi ha pregato di accompagnarla presso un centro anti-tabacco. Volevo smettere di fumare. Sapevo che mi faceva male il fumo. Ma mi mancava la volontà. Ogni volta mi ripromettevo di smettere dall'indomani (come ai tempi dell'alcool). Al centro hanno messo, alla mia amica ed a me, una graffetta nell'orecchio. La mia amica continua a fumare. Io sono due anni che non fumo. E se parlo di questo argomento nel gruppo, gli amici mi tendono tutti il loro pac-

chetto di sigarette (scherzosamente), come avviene fuori alla gente che insiste ad offrirci un bicchierino non capendo che noi siamo fieri di non bere alcoolici e che *non vogliamo* bere. Ma come si fa a spiegarlo ad uno che non ha seguito le riunioni dei gruppi, ad uno che può permettersi di bere, ad uno al quale bere piace, ad uno che magari è nel problema ma non si accorge o, se si accorge, non vuole ammetterlo e uscirne fuori?

Sono Vico e sono anche un abuffista. A me piace una bella pastasciutta alla carbonara oppure i bigoli vicentini. Di piatti ne conosco da tutte le parti del mondo. Ho bel dire che io mangio poco (ma male). Balle. Io mangio troppo (e male). Io mi abuffo. Perché la Lilli può mangiare primo, un secondo, contorno e dolce (senza vino!!) ed io non posso? È semplice: la Lilli è di costituzione magra, il suo metabolismo assimila (anch'io quando ero più giovane assimilavo e non ingrassavo – ma geneticamente sono diverso dalla Lilli... per fortuna; e *vive la différence* – direbbe il Generale De Gaulle) ed il mio non assimila più.



Adesso dimagrirò finalmente nel modo giusto e permanente, che mi permetterà di stare bene ed a lungo dai 52 anni in poi. Quello che avevo capito entrando dalla porta di AA 7 anni fa, non l'avevo ricollegato al mio problema di peso o della sigaretta. Il problema è identico perché io sono un comune essere umano con i suoi difetti (ed anche i suoi tanti pregi).

Questo si suggerisce nei 12 Passi e nelle 12 Tradizioni di AA,

è un suggerimento universale, che era vero 50 secoli fa e che è vero ancora oggi ed in tutte le parti del mondo.

Non si riferisce solo all'alcool ma a tante cose della vita. Il libro dei 12 + 12 capita solo per caso di aver la scritta A.A.

È un libro che si potrebbe regalare agli amici non alcolisti, ma la domanda rimane: essi vogliono sbarazzarsi dei loro difetti?

Con amicizia.

v.

LO CREDEVO IL MIO «AMORE»



Ho sempre creduto che smettere di bere fosse difficile e molto spesso impossibile, ma pur riconoscendo le grandi difficoltà a cui va incontro un alcolista attivo nello smettere, ebbene ci si riesce, eccome!

Io, Pina alcolista, ho tentato, ed è dir poco, a smettere.

Stavo morendo, eppure da questo amore non volevo separarmene; poi *optai per la vita: smisi*. Ebbene fu allora, in quel preciso momento in cui decisi, in quel momento fu l'inizio di un tormento indicibile. Combattevo per non bere ogni attimo della giornata ed alla sera, stremata, cercavo nel sonno, breve ahimé, un po' di sollievo. Poi, piano pia-

no, l'alcool si allontanava dalla mente, ma è meglio dire che l'alcool si allontanava dal corpo; la mente era sempre una mente di alcolista. Ero chiusa, piena di livori, di rabbie; la timidezza limitava al massimo i miei rapporti con gli altri. Le mie gelosie, la mia passività, il grigiore delle mie giornate e della mia vita mi deprimevano al massimo e l'alcool, questo che credevo essere il grande amore, non c'era più.

Il gruppo mi aiutò tantissimo, in un certo senso il gruppo divenne il mio alcool, il mio nuovo amore, il mio tutto. Poi il tempo passò via, a volte in fretta, e a volte lentamente ed io, frequentando gli amici e vendendone sem-



pre dei nuovi, cominciai ad elaborare delle idee mie del tipo, per esempio: quanti di noi escono veramente dall'alcool? Mentalmente intendo! Quanti di noi, pur non bevendo, restano imprigionati, restano chiusi in una mente alcolista pur non essendo più alcolisti attivi? E così mi feci più attenta verso me stessa e verso gli altri. Iniziai quell'inventario che mi portò a capire, o così ho creduto, che un vero recupero investe soprattutto la mente e che, a volte, si è vero, non si beve, ma è come se si bevesse di nuovo o non si fosse mai smesso. L'euforia dei primi tempi passa e si ripetono le cose, così meccanica-

mente, così a memoria, che invece per me non vi è recupero. Si la vita si è allungata, si è vero non si beve, ma la mente è prigioniera dell'alcool – di quell'alcool-Amore – che è difficilissimo allontanare completamente.

Ho iniziato da tempo e ancora percorro quella strada della conoscenza senza la quale avrei sì capito i Passi e la varia letteratura, ma capirli con una conoscenza profonda, è per me essenziale al recupero, ché altrimenti è solo imparare a memoria e ciò è senz'altro la negatività del recupero totale: che è mente libera e pulita.

P. - Emilia Romagna

IO CON VOI VOI CON ME

Non voglio parlarvi del mio lungo periodo di alcolismo attivo, ma del mio lento e difficile recupero in Alcolisti Anonimi.

Mi ricordo bene di quando sono arrivata in A.A.: mi sentivo confusa e disperata, sentivo dentro di me un vuoto spaventoso.

Ero ferita, ormai non avevo più voglia di vivere, né di lottare; mi

ero isolata da tutto e da tutti.

La consapevolezza della mia solitudine, mi faceva stare ancora più male. Tutto quello che mi circondava mi era indifferente; l'alcool aveva preso il sopravvento ed era diventato un'ossessione. Capivo che non potevo farne a meno ed era una sensazione terribile. L'unica cosa che mi

teneva aggrappata alla vita era una tenue speranza, non so bene in che cosa oppure in chi, ma questo non era molto importante.

Avevo sentito parlare di A.A. e ne avevo letto anche qualcosa, ma decisi di andare ad una riunione solo quando mi accorsi di avere toccato il fondo. Avevo provato a cercare risposte a questa situazione un poco dappertutto e pensai «perché non provare anche questa?».

Credevo di trovare delle persone insoddisfatte, degli alcolisti arrabbiati perché non potevano più bere ed invece mi colpì subito la loro sincerità ed una certa serenità nel raccontare le loro esperienze e la mia sensibilità mi fece capire che non stavano mentendo.

Un'altra cosa che mi fece decidere che A.A. poteva fare al mio caso, era che questi uomini e queste donne non mi giudicavano, andavano oltre le apparenze e l'unica cosa che mi chiedevano era il sincero desiderio mio di smettere di bere.

Fin qua andava tutto bene, però mi mancava una qualità importante per il mio recupero: la volontà.

Mi ci sono voluti mesi per acquistare un certo autocontrollo e solo dopo un susseguirsi di ricadute e di slanci sono riuscita ad accettarmi come alcolista che non può permettersi il lusso di sfidare l'alcool e che ammette la sua sconfitta.

Sono riuscita ad arrivare a questo con l'aiuto del gruppo il quale con la comprensione, con l'esempio e con l'amicizia disinteressata dei suoi membri, ti dà la forza per continuare.

Il gruppo in questo momento è per me, *Rosa alcolista*, un punto di riferimento, uno sfogo comune di rinascere con un unico obiettivo: la sobrietà!

Ho sempre i miei alti e bassi, ma non più provocati dall'alcool, bensì dai miei problemi, dai miei dubbi e dalle mie incertezze. Però riesco nuovamente a stupirmi e ad entusiasarmi per tutto quello che mi circonda, come quando ero una ragazzina.

Mi rendo conto che il cammino sarà difficile, irto di ostacoli e difficoltà di ogni genere, ma non mi spaventa più di tanto, perché ho la certezza che se io sono con Voi, Voi sarete con me.

R. - Piemonte

SIETE SENZA POTERE SUL DENARO?



Mio marito ed io ci incontrammo in A.A. e ci sposammo quattro anni fa. Io ora ho sei anni di sobrietà, e mio marito quasi dieci. Qualche tempo fa, dando uno sguardo alla nostra situazione, ci sembrò che la nostra sobrietà, costruita da A.A., fosse in buona forma, ma la nostra situazione economica «costruita da Jack» stesse per andare in rovina. In altre parole, i nostri affari economici andavano male.



Ci sembrò, riflettendo, che se veramente stavamo applicando i principi di A.A. in tutto, i nostri affari avrebbero dovuto dimostrarlo. Le nostre finanze invece non lo facevano. Sappiamo che A.A. è fatta per acquisire la sobrietà e per restare sobri, ma crediamo che i Passi di A.A. siano fatti per tutto nella vita.

Cosa c'era che non funzionava con noi e con il denaro? Decidemmo che non era il denaro ma che eravamo noi, i nostri difetti di carattere: mancanza di programmazione, il non mettere da parte per giorni di pioggia (sembrava che piovesse ogni giorno), il modo di pensare nei riguardi del nostro lavoro, e così via. Stavamo sprofondando sempre più nei debiti, e non perché non avessimo avuto opportunità economiche da quando eravamo sobri, ne avevamo avute un sacco. Decidemmo che era giunto il momento di fare un altro tipo di inventario. Arrivammo alla conclusione che eravamo impotenti per quanto riguardava il denaro e che le nostre vite erano veramente ingovernabili, ancora. Discutemmo anche la situazione con altri A.A. e scoprimmo che que-

sta era una condizione comune. Iniziammo a notare i riferimenti a questo problema nei discorsi fatti in A.A. Un tale una volta disse: «Quando bevevo dovevo a cinquemila persone un dollaro a testa. Ora che sono sobrio da molti anni, debbo diecimila dollari a due persone». Un altro disse: «Sembra che io abbia perso ogni capacità di fare soldi e che non abbia acquisito nessuna capacità ad usare giudiziosamente quello che guadagno. Dove è il buon senso di cui ho bisogno?». Ed un altro ancora: «Debiti, debiti, debiti, e apparentemente non c'è nessuna via d'uscita. Sembra che io non impari mai. Perché continuiamo a metterci in trappola da soli in questo modo»? «Siamo ancora ubriachi quando ci capita di maneggiare denaro?». «Certamente non credo sia la volontà di Dio che noi viviamo al di là dei nostri mezzi, ma...». «Bene, avevo riavuto i miei crediti quando avevo smesso di bere, ma stavo meglio quando non li avevo». Qualcuno suggerì che forse avremmo potuto sostituire la parola denaro alla parola alcool nel Primo Passo e avremmo potuto cominciare da lì.

Avremmo potuto ammettere di essere impotenti nei riguardi del *denaro*, e che le nostre vite erano divenute ingovernabili; e quindi lavorare di conseguenza al resto dei Passi. Secondo Passo: siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione nel trattare i nostri affari finanziari. Terzo Passo: abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà, le nostre vite ed i nostri affari economici alla cura di Dio, come noi potremmo concepirlo. Chiederemo a Lui l'aiuto per un migliore controllo del desiderio per cose che non possiamo permetterci; porremo questa parte della nostra vita nelle mani di Dio. Quarto: il nostro inventario può aiutarci a determinare cosa c'è all'origine della nostra condizione finanziaria; noi possiamo fronteggiare apertamente la situazione. Cinque: dobbiamo ammettere a noi stessi, ad una altra persona ed a Dio, la natura del nostro passato comportamento finanziario. Questo ci aiuterà a scoprire la verità circa la nostra situazione, e possibilmente ad acquisire alcuni consigli sul come correggerla. Sei: dobbiamo essere pronti e

dobbiamo volere che Dio rimuova le cause del nostro essere in schiavitù, immersi nei debiti.

A meno che noi non desideriamo sinceramente di liberarci dei nostri debiti e delle cause che li determinano, non possiamo sperare di essere liberi. Dio sa sempre quando vogliamo la nostra torta e quando vogliamo mangiarla. Le nostre condizioni rimarranno immutate sino a quando non vorremo quello per cui preghiamo, e non saremo disposti a qualsiasi cosa per ottenerlo, sia si tratti della libertà dai debiti (o piuttosto dai difetti di carattere che ci portano a fare debiti o di qualsiasi problema). Sette: dobbiamo umilmente chiedere a Dio di rimuovere le cause del nostro indebitamento. Il chiedere è una aperta esibizione di volontà e sincerità di propositi. In questa situazione noi accettiamo qualsiasi aiuto possiamo ottenere. Otto: facciamo una lista di tutti i nostri debiti, e abbiamo deciso di pagarli, non importa quale possa essere il costo o il sacrificio per il nostro orgoglio, il nostro Ego, il nostro portafogli, i nostri beni terreni. Nove: restituiamo quanto possibile il più presto possibi-

le, e facciamo sì che i nostri creditori conoscano le nostre intenzioni. Non dovremmo né sottrarci né eludere la necessità di rimettere le cose in ordine. Dieci: continuiamo giornalmente a fare l'inventario così da rammentare a noi stessi il nostro proposito, e ad essere in guardia contro nuove stravaganze o negligenze.

Noi dobbiamo chiederci, prima di essere costretti a farlo, se realmente ne abbiamo necessità o solamente vogliamo questa *cosa*. Ciò genererà ancora altri problemi e debiti, o aiuterà veramente a risolvere il problema? (Ora, nessuna presa in giro. Abbiamo parlato di ciò, con un'altra persona; con Dio? Abbiamo esaminato le nostre ragioni onestamente e sinceramente? Abbiamo preso in considerazione una soluzione più pratica? Stiamo diventando impazienti e lo possiamo ammettere?). Undici: dobbiamo provare, nelle nostre preghiere, a chiedere la guida di Dio – la conoscenza della sua volontà. Chiediamoci se abbiamo pregato per realizzare qualsiasi cosa sia necessario fare per uscire dai debiti. Abbiamo osato affidare completamente a Dio il nostro pro-

blema e abbiamo atteso con fiduciosa calma il risultato? Dodici: siamo ora veramente consci del nostro problema, e crediamo che possiamo avere ed avremo aiuto se lo chiediamo sinceramente? Crediamo veramente che i Dodici Passi di A.A. si attaglino realmente a tutti i nostri affari?

Vogliamo veramente applicarli ad un reale e specifico problema? Crediamo sinceramente che perfino la nostra tendenza all'indebitamento possa essere rovesciata? Potremmo non tentare di passare appresso questo approccio ad altri che abbiano lo stesso problema, mostrando la nostra esperienza? Alcuni osservatori di affari contemporanei affermano che i problemi finanziari portano con sé maggiori infelicità e disordini emotivi e mentali, specialmente tra mariti e mogli, di ogni altra causa. Noi crediamo che i debiti schiacciati possano davvero mettere a repentaglio la serenità, perfino la sobrietà; essi portano via parte della felicità che la nostra meravigliosa sobrietà, ottenuta tramite A.A., ci ha dato.

Noi stiamo lavorando a questo!

Miland R.H., Bontder. Colo



Lettere a INSIEME

INVITO AL SUD

*Caro Insieme,
mi chiamo Italo e sono un alcolista. Sono appena tornato dal Raduno di Rimini, dove mi sono ancora una volta commosso nel vedere ripetersi il miracolo di A.A.*

Chi, come me, ricorda altri raduni, altre occasioni di incontro del passato, grida al miracolo non solo per le tanto cresciute dimensioni di A.A. italiana, ma per la maturità, per la «crescita» che essa oggi dimostra.

Roberto C., nel suo discorso conclusivo, ha opportunamente voluto fare un «inventario» generale della nostra associazione: molto è stato fatto e molto resta da fare per aiutare nostri fratelli ancora nel problema.

A questo proposito, a mio mo-

desto avviso, dovremmo compiere uno sforzo per favorire l'ancora stentato decollo di A.A. nel Meridione d'Italia. A Rimini ho incontrato alcolisti che venivano dalla Campania, dalla Calabria, ecc. ed essi mi hanno parlato delle loro difficoltà.

Mi è parso di capire dai loro racconti che, in sostanza, tali difficoltà, a sud di Roma, si riassumono in una pressoché totale disinformazione a tutti i livelli circa l'esistenza di Alcolisti Anonimi e ad una sorta di isolamento dei gruppi esistenti che, per inesperienza nella conduzione delle riunioni, denunciano incertezze nell'affrontare il programma in gruppo. Si sa che, quando manca il commemo dei passi, l'imer-

pretazione, la testimonianza di ognuno sul modo di viverli, vengono meno l'identificazione, il reciproco contributo alla crescita personale e la misura di quest'ultima, che deriva anche dal confronto.

Ho l'impressione che si potrebbe contribuire molto al superamento di questi momenti difficili con una maggiore sponsorizzazione. Mi spiego meglio: se si riuscisse a tenere un certo numero di incontri dei componenti del Consiglio e dei vari Comitati di servizio del Consiglio e della Conferenza, anziché in città del Centro-Nord, per esempio a Napoli, a Reggio Calabria, a Cosenza, a Bari o a Palermo, si potrebbe, in quell'occasione, organizzare qualche riunione di informazione che dia una corretta immagine di A.A. e, comunque, chi viene da fuori potrebbe partecipare ad alcune normali riunioni di

gruppo, apportando il contributo della propria esperienza.

Per la conoscenza di Alcolisti Anonimi nel Sud, poi, credo che l'ideale sarebbe prevedere – in prospettiva – un raduno come quello di Rimini in qualche località del Meridione, cosa che, certamente, avrebbe vasta eco nella stampa locale. A Sorrento, nella Costiera Amalfitana, nella Sicilia del Nord e in tante altre zone, problemi di ricettività alberghiera a prezzi ragionevoli non ne esistono.

Mi rendo conto che quanto propongo comporta alcuni sacrifici, ma non dimentichiamo il testamento di Bill: «lo sono responsabile... quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, io voglio che la mano di AA sia sempre presente e per questo: io sono responsabile» e, nell'Italia meridionale, gli alcolisti che ancora soffrono sono moltissimi.

**“Come molti altri, un alcolizzato disse:
‘Sono venuto nel posto dove o resto o mi
butto dalla finestra. Ho deciso di restare!’”**

da “Come la vede Bill”

TEMI SU CUI RIFLETTERE

L'articolo di pag. 6 ci ricorda che «la Coscienza di Gruppo è viva quando è bene informata». Quanta saggezza in queste poche parole. È vero: se non è informata, che specie di saggezza può essere? Ma noi che facciamo per «informarla»?

Cosa accade in una riunione A.A.? A questa domanda risponde l'articolo tratto da Grapevine (pag. 19): avviene che quando ci sentiamo perduti, respinti, soli, dimenticati, qualcuno ci stringe la mano. Basta poco, così poco per aiutare un amico che ancora soffre. Ci chiediamo mai: io che faccio per chi è ancora nel problema?

Il 12° Passo tra l'altro dice: "... abbiamo cercato di (...) mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività», e l'articolo a pag. 40 ci dà un magnifico esempio di come i principi di A.A. servano non solo a restare sobri, ma a vivere una vera vita piena. Anche noi applichiamo, o cerchiamo di applicare, in ogni circostanza quello che apprendiamo in A.A.? O ci limitiamo a cercare di applicare il programma al solo problema del bere?

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Il «Nobel dell'amore», un alcolista anonimo
- 4 Lettera a Maria, B. – Lazio
- 6 La coscienza di gruppo è viva
quando è ben informata e libera, P. – Veneto
- 8 Coccitamente, R. – Piemonte
- 10 9^a Tradizione
- 12 L'angelo dal braccio tatuato, G. – Veneto
- 16 Corri troppo, Marica, M. – Lombardia
- 19 Come funziona A.A., J.L., Santa Fè, N.M.
- 30 Undici anni dopo, E. – Toscana
- 31 Le pietre sul cammino, F.
- 33 Alcolista, abuffista e tabagista, V.
- 36 Lo credevo il mio «amore», P. – Emilia Romagna
- 38 Io con voi, voi con me, R. – Piemonte
- 40 Siete senza potere sul denaro?, Miland R.H., Bonlder. Colo
- 44 Invito al Sud, I.
- 46 Temi su cui riflettere