

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

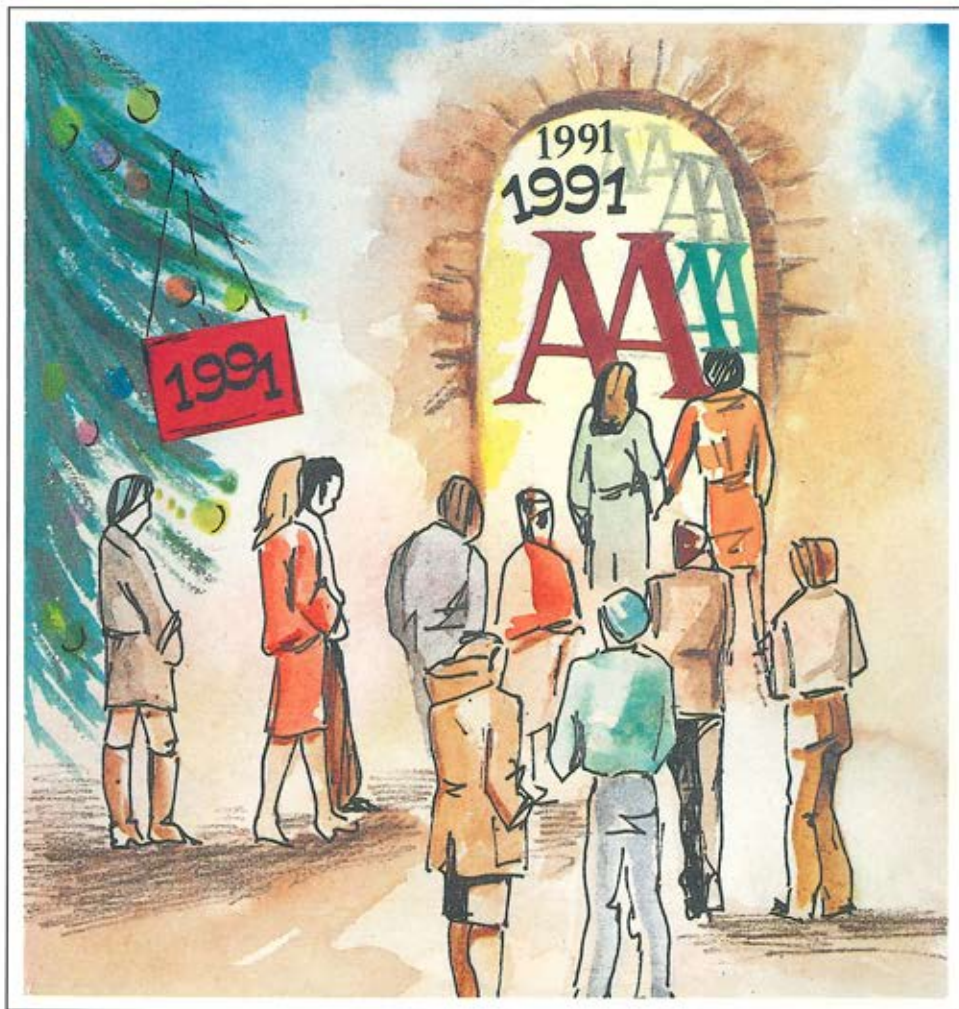
INSIEME

IN A.A.

A.A. VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

ANNO X - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1991



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



Cari amici,

come tutti certo sapete, in ottobre a Monaco di Baviera si è svolto l' 11° World Service Meeting (Riunione Mondiale di Servizio) cui hanno partecipato anche due Delegati di A.A. italiana. Il tema dell' incontro è stato: "I Dodici Concetti per il Servizio Mondiale".

Data l'importanza che questo argomento riveste per tutti coloro che in A.A. fanno servizio – qualunque servizio dal più umile al più impegnativo – abbiamo pensato – come già fatto per la Sponsorizzazione, tema della nostra ultima Conferenza – di cominciare da questo numero – in cui troverete anche un ultimo breve articolo sulla Sponsorizzazione tratto da – "La Vigne" – a trattare di questo argomento, perciò per un po' di tempo un articolo della nostra riunione stampata parlerà dei 12 Concetti.

Speriamo di fare così una cosa utile per la nostra crescita comune e in particolare per una maggiore comprensione da parte di tutti noi del Servizio in A.A. Iniziamo perciò pubblicando un primo articolo sull' argomento.

CARRELLATA SUI 12 CONCETTI



Il simbolo di A.A.: il cerchio con dentro il triangolo coi 3 Legati. I 12 Passi concernono il nostro recupero, le 12 Tradizioni la nostra unità e i 12 Concetti si applicano al Servizio in A.A.

I Concetti sono il distillato di molti anni di esperienza che Bill accumulò nel Servizio di A.A. L'esperienza di Bill ha una qualità speciale che non può essere duplicata. La sua esperienza si

costruì e maturò, infatti, in tempi in cui non si sapeva se A.A. avrebbe potuto durare ancora un anno o un mese o una settimana e anche un giorno. E perciò quella esperienza era carica di un'emo-tività e di una tensione che noi non possiamo nemmeno immaginare, perché oggi siamo ragionevolmente certi che A.A. seguirà a compiere i suoi miracoli, e possiamo esserne certi proprio perché Bill con i suoi 12 Concetti ci ha provveduto "di una affidabile guida di lavoro per gli anni a venire".

Bill completò la stesura dei Concetti agli inizi del 1960 e li concepì come una "interpretazione" delle strutture generali di A.A., dal Gruppo ai Servizi Generali: i Concetti sono la summa, la sintesi, il distillato di 25 anni di irripetibili esperienze e nacquero da lunghe riflessioni e moltissime consultazioni con i suoi collaboratori fra cui l'attuale Presidente di A.A. mondiale, come dimostrano i documenti raccolti negli archivi A.A.

Bill presentò i Concetti nella Conferenza del 1960, parlando come era sua abitudine alla fine dei lavori. "Come voi sapete –

disse Bill – il Manuale del 3° Legato e cioè il "Manuale di Servizio", è un manuale sui "come" – e cioè una descrizione di procedure, di modi di comportarsi. Ora io ho preparato per voi un manuale sui "perché" di quelle procedure, sul "perché" di quei suggerimenti sul modo di "condurre" A.A., dai Gruppi ai Servizi Generali. È stato un lungo e logorante lavoro – prosegue Bill, e se Bill che era un prolifico scrittore e un maestro nella scelta delle parole (pensate ai Passi, alla loro cristallina chiarezza) ammetteva le difficoltà che aveva incontrato nella stesura dei Concetti, bisogna credere che questo suo sforzo di sintesi sia stato difficile e faticoso – un lavoro di cui vi presento le conclusioni sotto la forma di 11 Concetti – guida per il Servizio in A.A. e presto vi presenterò il 12°".

E fu nella Conferenza di 2 anni dopo che Bill lesse il 12° Concetto, il più importante. La Conferenza dell'aprile del 1962 li approvò, poco dopo furono pubblicati – e fra parentesi il libro sui 12 Concetti è l'unico firmato da Bill –: e da allora il simbolo di A.A. ha le sue tre guide di lavoro

ro: i 12 Passi per il nostro recupero, le 12 Tradizioni per la nostra unità, i 12 Concetti per il nostro Servizio.

Cerchiamo di dare assieme una rapidissima scorsa ai Concetti soffermandoci per questa volta solo su alcuni.

Il 1° Concetto ricorda a noi tutti che la responsabilità finale e l'autorità in A.A. rimane sempre nella coscienza collettiva della nostra Associazione. È evidente e ovvio il richiamo alla 2° Tradizione: "per il raggiungimento del nostro scopo esiste una sola Autorità suprema, un Dio amorevole così come Egli può esprimersi nella coscienza dei nostri Gruppi. I nostri capi non sono che dei servitori di fiducia, non governano". Quindi i Gruppi hanno l'autorità finale e ai loro servitori fidati è assegnata la responsabilità delegata.

E il 2° Concetto conferma appunto che i Gruppi per poter agire in modo efficace devono delegare la loro autorità a delle rappresentanze elette che dispongano di poteri per agire e parlare in nome loro. Il verbo-chiave del 2° Concetto è "delegare" e Bill vi dedica un elaborato commento

perché A.A. funziona proprio sulla base di un sempre più ampio processo di delega che parte dai Gruppi e dai suoi servitori fidati e arriva su su attraverso le strutture fino al coordinatore nazionale.

Il 3° Concetto si sofferma sul "diritto di decisione" che va riconosciuto ai servitori di A.A.: "gli abbiamo dato fiducia, diamo loro – dice Bill – libertà di azione perché altrimenti non potranno avere nessuna disponibilità di guida" incoraggiamoli a esercitare il loro diritto di decisione. " Il nostro Programma – prosegue Bill – si basa tutto sul principio di reciproca fiducia: noi ci fidiamo di Dio, ci fidiamo di A.A., ci fidiamo dei nostri amici di A.A. Perciò non possiamo non accordare fiducia ai nostri servitori fidati altrimenti non sarebbero più dei delegati dell'Autorità ultima e finale, ma dei semplici fattorini".

Il 4° Concetto si sofferma sul più tradizionale dei nostri diritti, il "diritto di partecipazione" che è "vitale" in A.A. e cioè necessario per il mantenimento della vita in A.A. Sentiamolo con amore questo diritto di partecipare alla vita di A.A.! Quando entriamo in

A.A. ci limitiamo ad ascoltare per molto tempo, poi piano piano, con il consolidarsi della sobrietà, cominciamo a interessarci alla vita del Gruppo, a informarci, probabilmente cominciamo a partecipare a qualche votazione, a diventare sempre più responsabili, fin quando gli amici ci danno un po' di fiducia e poi tanta fiducia fino a eleggerci loro servitori. E allora abbiamo la loro autorità delegata e cioè il titolo a "partecipare" a un livello superiore. Ma il principio di partecipazione ha anche una sua importante base spirituale: tutti noi quando varchiamo per la prima volta la soglia del nostro Gruppo abbiamo un profondo desiderio di appartenere, di fraterna associazione, appunto di partecipare. Ogni membro di A.A. – e si è membri di A.A. se si dice di esserlo – ha il diritto di partecipare attraverso le varie votazioni a costruire le strutture con i suoi fidati servitori, strutture che – ci dice Bill – "sono indispensabili per proteggerci, per difenderci da noi stessi".

Passiamo al 5° Concetto che ha a che fare con i guastafeste, con quelli che non sono mai d'ac-

cordo e che, generalmente male informati, polemizzano su tutto e con tutti (quelli che si spera non vengano mai alle riunioni degli anziani perché hanno sempre qualche cosa su cui protestare), ebbene, il 5° Concetto ci dice che bisogna saper ascoltare anche loro "con attenta considerazione". Le minoranze vanno sempre ascoltate – raccomanda il Concetto: anche per mitigare e tenere a bada l'umano desiderio di prevalere, di imporsi, di avere sempre ragione.

La libertà è fondamentale in A.A. che dopo averci liberato dalla prigionia dell'alcool ci assicura la più vasta gamma di libertà: niente e nessuno può essere imposto in A.A. se non è stato democraticamente discusso e votato dalla "base".

Il 6° Concetto descrive come l'Autorità delegata dai Gruppi passa a tutta una serie di servitori fidati fino a esprimersi nelle Conferenze dei Delegati.

Il successivo 7° Concetto studia e spiega la situazione legale dei Servizi Generali e il rapporto fra questi e la Conferenza dei Delegati.

L'8° Concetto descrive per fi-

lo e per segno le responsabilità di tutte le strutture di A.A. e la loro relazione l'una con l'altra.

Il 9° Concetto Bill lo dedica alla capacità di guida, alla leadership in A.A.

Sono in questo Concetto le pagine famose che descrivono i compiti e le funzioni delicate ed essenziali per A.A. dei Rappresentanti di Servizi Generali, e nel Concetto sono inserite le classiche pagine di Bill sulla leadership in A.A. di cui citiamo una sola frase: "I nostri servitori fidati non conducono per mandato: conducono con l'esempio".

Il 10° Concetto spiega come a ogni responsabilità di Servizio in A.A. corrisponda una autorità ben definita a ogni livello.

L'11° e penultimo Concetto è lunghissimo e descrive i compiti e le attività dei 12 Comitati permanenti dei Servizi Generali e delle due società di Servizio, i Servizi mondiali incorporati (inclusa la sezione editoriale) e la A.A. Grapevine, che include molte altre attività oltre la pubblicazione della rivista.

Dell'ultimo Concetto, il 12°, che comprende tutti i precedenti, come il 12° Passo e la 12° Tradi-

zione sono la sintesi dei precedenti Passi e Tradizioni, trascriviamo le sei "Garanzie" della Conferenza:

"In tutti i suoi procedimemi, la Conferenza dei Servizi Generali osserverà lo spirito delle Tradizioni di A.A., facendo accurata attenzione che la Conferenza non diventi mai un centro di pericoloso potere o ricchezza; che abbia come regola finanziaria il principio di riservarsi sufficienti fondi operativi più una adeguata riserva; che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una posizione di ingiustificata autorità sopra alcuno degli altri membri; che le decisioni importanti siano prese dopo discussione, voto e, quando possibile, con una sostanziale unanimità; che nessuna azione della Conferenza sia mai di punizione personale o di incitamento a controversie pubbliche; che, anche se la Conferenza può agire per il servizio di Alcolisti Anonimi, non compierà mai alcun atto di governo; e che, come per la Società di Alcolisti Anonimi che serve, la Conferenza stessa rimarrà sempre democratica nel pensiero e nell'azione".

Queste garanzie Alcolisti Anonimi dovrebbe assicurarle oggi, domani e sempre alle amiche e agli amici che entrano nelle sue "stanze magiche", nei Gruppi, dove tutto comincia.

Perché – conclude Bill – “noi tutti di A.A. siamo convinti che la nostra libertà nel servire sia veramente la libertà con la quale noi viviamo. la libertà cui noi dobbiamo la nostra esistenza”.



– Fammi sapere quando cominci il tuo inventario... avrai bisogno del mio aiuto!

il lampadario



Mi chiamo Rubens e sono un alcolista. Oggi 16 Novembre 1989 faccio due anni di sobrietà, grazie ad A.A. nel suo insieme.

Ho quarantanni e ora mi accorgo di aver buttato via almeno cinque anni della mia vita, perché l'alcool mi aveva annebbiato a tal punto che odiavo tutto, qualsiasi cosa, anche la casa che ho costruito con molti sacrifici.

Odiavo tutti, litigavo spesso con chi mi circondava e odiavo i miei famigliari perché erano loro che non mi capivano, erano loro che facevano una vita sbagliata.

Odiavo me stesso perché l'alcool mi toglieva la ragione, mi induceva a fare cose che solo una matto ne può essere degno.

L'alcool mi ha portato fino al punto di togliermi la vita, ma nonostante tutto io continuavo a bere.

Causa l'alcool ho fatto diversi ricoveri, diverse visite specialistiche, ma era come buttar via i soldi.

Non sto a raccontarvi tutto il mio passato perché ci vorrebbero tutte le pagine del "Grande Libro".

Finché un giorno mi telefonò un amico e alla sera mi condusse con lui in A.A.

Ho subito capito che se dovevo smettere di bere lo dovevo fare per me stesso non per gli altri, immaginavo la figura di un grande lampadario e ogni giorno che passava si accendeva una piccola lampadina.

Oggi son qui che godo due anni di sobrietà, 24 ore alla volta, e dico "Com'è bella la vita con i suggerimenti di A.A.!"

Grazie A.A.

R. - Emilia Romagna



il benessere comune

Il mio nome è Loredana e sono un'alcolista.

Vorrei condividere con voi alcune considerazioni su cui sto riflettendo da tempo e che penso di poter fare unicamente grazie alla vostra fiducia, che mi permette di svolgere un servizio nella nostra Associazione.

Il Servizio: ho notato che è molto facile incorrere negli stessi atteggiamenti che usavo quando sobria non ero affatto, se questo non viene svolto pensando sempre che il benessere comune dovrebbe venire in primo luogo.

Ma qual'è il benessere comune? Difficile a spiegare a parole ma facile da vivere quando io, all'interno di un Gruppo, mi sento al riparo, protetta, libera di dire quello che penso, orgogliosa di avere vicino degli anziani che mi indicano la pratica dell'onestà e

che mi aiutano con l'esempio. Ma quante volte purtroppo ho visto cercare di raggiungere fini personali, alquanto discosti dai principi del nostro programma, giustificando il proprio comportamento con frasi come: "lo faccio per l'alcolista che soffre ancora" oppure "lo dico perché bisogna creare una coscienza di gruppo bene informata":

E allora io mi chiedo: aiuto veramente l'alcolista appena arrivato nei nostri gruppi, quando lo soffoco con la mia presenza, quando al di fuori dalle nostre riunioni lo metto in guardia contro altri alcolisti, quando gli suggerisco di cambiare gruppo con la scusa che quello che frequenta è poco adatto a lui? Mi chiedo perché lo faccio? Ecco, questo era in effetti il mio comportamento quando bevevo.

C'era in me la costante necessità di crearmi degli alibi che riuscissero a giustificare, almeno in parte, il mio operato e mi facessero sopravvivere ai profondi sensi di colpa. Dovevo ricoprire la mia persona con diverse maschere da usare secondo le circostanze e chi mi stava di fronte. Ma se ora ho smesso di bere, perché continuo a comportarmi allo stesso modo? Perché approfitto come allora di chi è più debole per prevaricarlo in virtù del benessere comune?

Ho capito che non è compito mio rispondere a queste domande. È una mia precisa responsabilità, invece, il porcele. Solo dopo queste riflessioni sono riuscita a comprendere anche altre cose. Una in particolare mi sembrava inconcepibile: non riuscivo a capire perché non si potesse parlare di un carissimo amico A.A., purtroppo scomparso, senza suscitare un po' di perplessità in alcuni altri amici. "Aveva troppo carisma, mi è stato detto, e questo non è un bene per il Gruppo, perché quando queste persone vengono a mancare il Gruppo va a rotoli".

Ora capisco, o meglio, fino a

ora, credo di capire questo: non potrò mai svolgere un buon servizio, se prima non mi sarò esercitata nella pratica del Programma.

Non potrò mai dire di essere, o di cercare di essere, un buon A.A. se prima di tutto non avrò avuto il coraggio di togliermi quelle maschere, dietro cui mi sono nascosta per lungo tempo.

Non potrò mai vivere una serena sobrietà, se non avrò fatto mio, almeno in parte, il grande principio dell'Anonimato. Ma non tanto quello inteso come il non dire i propri anni di sobrietà, o il non firmare per esteso con il proprio nome uno scritto, come avveniva anni fa; ma una forma di anonimato ben più importante e difficile da praticare: mettere i principi di Alcolisti Anonimi al di sopra delle singole personalità.

C'è un modo per me, come per tutti noi, per fare questo: assumersi le proprie responsabilità e lavorare assieme con onestà.

Grazie a tutti Voi per quello che continuate a darmi, 24 ore alla volta. Vi abbraccio con affetto.

L. - Friuli-Venezia Giulia



La moglie di un medico

“Mi gira la testa, mi dà fastidio la luce, ho la nausea, cosa posso fare?” chiedo a un amico medico in uno degli ultimi giorni del mio alcolismo attivo. “Forse qualche pastiglia di questo farmaco ti farebbe bene: serve per metabolizzare più in fretta l'alcool, quindi dovresti smal-

tire prima gli effetti.

Ma non credi che dovresti bere di meno?”. “Guarda che non ho bevuto tanto, solo che ieri sera, quando siamo tornati a casa, ho bevuto altri due bicchieri di vino prima di andare a dormire (non so bene perché), e ora sto male”.

Sono tanti giorni che sto male, pensavo, è colpa di questa vita d'infemo, piena di problemi. I miei due figli piccolissimi e il nonno vecchio e malato dipendevano completamente da me, dalle mie forze, perché mio marito medico aveva trovato lavoro a 600 chilometri di distanza da noi e così, unificando i suoi turni in ospedale, passava 15 giorni lavorando lontano e gli altri 15 a cercare di inserirsi nella nostra città. I bambini, che allora avevano un anno e due anni di età, mi davano veramente molto da fare, ma ciò che mi impegnava di più era il mio povero suocero ottantenne, con Parkinson e demenza senile che scambiava il giorno con la notte, che si comportava come un bambino capriccioso, che non si lavava più, che aveva mille ossessioni. Io cominciavo a bere un po' di vino preparando il pranzo (anzi i pranzi, perché ognuno aveva esigenze diverse) poi nel pomeriggio continuavo con la birra perché mi permetteva di rimanere abbastanza lucida pur dandomi un leggero senso di stordimento e di euforia che mi aiutava a passare quelle eterne giornate al servizio di tutti, in cui

mi annullavo completamente. La sera, quando almeno i bimbi erano sistemati a letto, mandavo giù un'altro po' di vino per scacciare le paure. Ero molto depressa; avevo paura della morte, di perdere i sensi, di tutti i potenziali pericoli per i bambini, dei ladri, di tutto. Dormivo poco anche se avrei voluto dormire per sempre. C'era sempre qualcuno che mi chiamava: i bimbi per l'acqua, per un'otite o per un incubo; il nonno invece bussava alla nostra camera alle 4 del mattino dicendomi che dovevo preparare il pranzo, oppure si metteva a telefonare a persone sconosciute (e non) in piena notte e non voleva tornare a letto, oppure camminava per tutta la casa svegliando anche i vicini.

La mattina ero stordita, stavo male ed ero molto depressa, ma cercavo di svolgere le mie mansioni lo stesso. Verso pranzo ricominciavo a tirarmi su con il vino. In genere mi ubriacavo solo una volta alla settimana, perché sceglievo una scrata tra amici in cui ci fosse mio marito (e dicevo: finalmente mi posso rilassare) al quale delegare le responsabilità, e soprattutto era necessario che

lui ci fosse il giorno dopo in cui mi sarei trovata completamente K.O.

I primi tempi in cui avevo scoperto gli effetti euforizzanti e rilassanti del vino e della birra non soffrivo di malesseri, e l'uso non era proprio quotidiano, ma con il passare degli anni la situazione era diventata insostenibile. Quando mi sono sposata pensavo: "ora ci metto una pietra sopra, voglio essere una brava moglie e una brava madre", ma lui, l'alcool, non era d'accordo. Mi ha lasciata un po' respirare nei periodi di gravidanza, durante i quali anche la depressione era molto diminuita, forse per il cambiamento ormonale). Ma dopo che è nata la seconda figlia mi sono ritrovata più debole (emotivamente) che mai e mi rendevo conto che non potevo seguire i miei principi e la mia coscienza perché "lui" era più forte di me.

"Esiste qualche rimedio per salvare gli alcolizzati?" Avevo chiesto una volta con non-chalance a mio marito e ad altri amici medici. "Sì, l'antabuse". E io: "Ah, menomale, perché mi dispiace per quei poveretti che si

sono ridotti così". E intanto pensavo: "Se ci divento anch'io almeno so che esiste una cura".

Ancora non conoscevamo la realtà. Un giorno in cui mi sentivo malissimo per una sbronza della sera prima con la grappa (liquido che ho sempre odiato), mio marito mi aveva dato un farmaco omeopatico ad alta potenza che favorisce la disintossicazione, e poi una cura di vitamine. Due giorni dopo, bevendo e piangendo ho cercato il numero di A.A. su un giornale e ho telefonato. Quella sera sono andata alla mia prima riunione ed è stato anche l'ultimo giorno in cui ho bevuto alcool.

Sono passati più di tre anni. Mio suocero è passato a miglior vita. Mio marito e gli altri amici medici ora conoscono di più la malattia dell'alcolismo.

Sanno che per un alcolista prima di tutto è necessario smettere di bere, e che l'antabuse non toglie la voglia, il bisogno di bere.

E poi che l'alcolista resta tale per sempre, perché può solo arrestare la sua malattia. Io sto finalmente affrontando i miei problemi e le mie depressioni senza scappare (con l'alcool). Dopo

qualche crisi di assestamento e nonostante le inevitabili difficoltà della vita, oggi mi sento serena e coerente. Alcolisti Anonimi è ciò che mi ha fatto riprendere le

redini della mia vita e di essere la mamma, la moglie e la donna indipendente che avrei sempre voluto.

C. - Lazio



ASSUMERE LE RESPONSABILITÀ: il servizio

Ogni momento dell'anno è adatto a una valutazione del lavoro fatto, senza trionfalismi per quello che è andato bene, senza sterile autocritica per i fallimenti. Spesso è proprio grazie a essi che riusciamo ad arrivare a una revisione salutare, a confronti utili, a uscire dal nostro individualismo per misurarci con tutte le altre forze che ci circondano.

Riflettendo sul nostro lavoro, penso che ciascuno a qualsiasi livello ha delle responsabilità: verso se stesso, verso gli altri, e nel campo organizzativo. Tutte queste responsabilità formano quel grande puzzle che è la nostra as-

sociazione, di cui siamo tutti, in un modo o nell'altro, responsabili.

Ma che cosa significa avere delle responsabilità? Siamo tutti convinti che avere un incarico *non* significa ricevere onori e vantaggi. Per noi, ricoprire un incarico è un servizio, e questo ci riguarda tutti poiché la nostra missione, la nostra libera scelta nei confronti di noi stessi, della società e della nostra associazione è appunto il servizio.

In questa consapevolezza, anche quella apparente umiltà, che spesso è falsa modestia, che ci fa rifiutare ogni incarico con la scusa che ne siamo incapaci e inde-

gni, non sembra coerente con lo spirito che dovrebbe animarci. Molto meglio cercare di prepararsi, anche a costo di una certa fatica, così da potersi rendere utili, anche assumendo responsabilità, se questo ci viene chiesto.

Dobbiamo liberarci dalla falsa modestia, dall'umiltà esagerata, nel convincimento che avere una responsabilità in una associazione come la nostra, nella quale tutti condividiamo lo stesso impegno e siamo responsabili gli uni verso gli altri e, tutti insieme, dell'intera organizzazione, è servire in spirito di solidarietà. Dobbiamo quindi imparare ad accettare umilmente, sforzandoci di renderci capaci con una preparazione che spesso è difficile e richiede molta buona volontà.

Responsabilità significa accettare gli incarichi che sembrano più pesanti o più modesti, o quelli che spesso sono rifiutati perché danno una quantità di preoccupazioni e di lavoro e forse anche poche soddisfazioni. Vuol dire anche avere il coraggio di proporsi anche questi incarichi, in tutta semplicità, se si pensa sinceramente di poter così servire meglio.

Significa anche, a volte, pren-

dere su di sé lavori faticosi, ma indispensabili per il buon funzionamento dell'associazione, lasciando ad altri quelli che danno maggiori gratificazioni.

Ci sono incarichi di ogni genere, a tutti i livelli, e stupisce vedere quanto sia difficile trovare volontari disponibili ad accettarli.

Oltre a quella malintesa umiltà di cui abbiamo parlato, ci sono altri motivi che spingono a rifiutare gli incarichi. C'è chi vede in essi un ostacolo alla ripresa di una vita autonoma e indipendente, con attività proprie. C'è invece chi teme di non potersi dedicare al lavoro a fianco dei nuovi membri che chiedono aiuto. Ma nessun incarico è a vita, e in genere, quando termina, lascia più ricchi e più forti. Assumersi delle responsabilità è un'esperienza formativa importante, che dà la capacità di riprendere con più coraggio e più coscienza la propria vita al di fuori dell'associazione, e di essere, all'interno di essa, collaboratori più efficienti e più disponibili ad aiutare gli altri.

Ci saremo, insomma, allenati al servizio, confermando la consapevolezza che in una associazione ciascuno, qualsiasi cosa

faccia, coopera al bene di tutti, e che anche nella vita quotidiana ogni persona di buona volontà dà un apporto alla società.

In questo spirito di servizio, che è un fondamento della nostra associazione, dovremmo imparare, nel limite del possibile, a dire di sì ogni volta che ci viene chiesto qualcosa. Nessuno è veramente capace, nessuno mai accetterebbe se dovesse aspettare di sentirsi all'altezza. Ma non siamo soli.

Dobbiamo avere fiducia negli altri che lavorano con noi e sono pronti ad aiutarci in spirito di solidarietà. E dobbiamo soprattutto avere fiducia nell'aiuto che viene dall'alto. È nel Potere Superiore che possiamo trovare la speranza e la forza, quando da parte nostra, ci mettiamo la buona volontà e il desiderio di essere servitori fedeli, pronti in ogni occasione a dare tutti noi stessi.

C. - un Milanese Anonimo



Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME
IN A.A.

ANNO IV - N. 4 BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 1985



**IL PERIODICO NAZIONALE
DI ALCOLISTI ANONIMI**
Via di Torre Rossa, 35 - 00165

**FA
IN
C
“
N
U
S**

**AI
MODO
HE
INSIEME"
ON SIA
UN
SEGRETO!**

**AZIONALE
IMI IN ITALIA**

Roma - Tel. 623.66.29

Amici carissimi,
questo che avete appena finito
di leggere è il primo numero del
1991.

Lo scorso anno, per il nostro
giornalino, è quasi finito ed è sta-
to un anno abbastanza buono. Gli
abbonamenti hanno superato il
numero di 3.250 e ciò ci fa spe-
rare che "Insieme" vi piaccia e
che vi sia continuato a piacere nel
corso degli ultimi dodici mesi.

Se è così e se volete continua-
re ad aiutarci perché continui a
essere così, vi chiediamo anche
quest'anno, come quello scorso,
di essere tempestivi nel rinnova-
re il vostro abbonamento. Fatelo
subito, non aspettate l'ultimo
momento. Per voi è la stessa co-
sa per noi no.

Grazie

Il Comitato di Insieme



amore, unità serenità

Chiunque viene a farmi visita nella stanza dell'ospedale dove mi trovo ricoverato, sbarra gli occhi.

Infatti solo 24 ore fa ho subito un lunghissimo e delicato intervento chirurgico durato 6 ore: oggi già sto benissimo. Sbarrano gli occhi e restano stupefatti per la mia serenità e la mia forza.

Loro non sanno, non possono capire. Da dove scaturisce questa forza? Non è possibile spiegarlo a loro, forse non capirebbero; aveva ragione Bill "se gli altri non capiscono è meglio non sforzarsi a far capire".

La mia serenità è naturale, spontanea, non ricercata giusto "per farsi forza", fa parte integrante ormai di me stesso. Ho voluto ricoverarmi qui a Bari, perché ero certo che avrei avuto il

conforto e il sorriso spontaneo, non di convenienza o di dovere, dei miei amici A.A. che giornalmente mi fanno visita.

Questa è A.A., semplicità, spontanea e sincera generosità; da queste piccole grandi cose scaturisce la nostra unità e dunque la nostra immensa inspiegabile forza di recupero.

Non è a caso che ho voluto scrivere queste due righe; spero che questa piccola vicenda sia esempio di Amore, di Unità e Serenità più forte di quelle che ho notato nell'ultima Conferenza di Rimini.

Non possiamo e non dobbiamo perdere gli entusiasmi e la serenità per dar tempo invece alle polemiche e ai protagonismi. Impieghiamoli nella pratica dell'Amore.

F. - Puglia

LA TRADIZIONE AA COME SI E' SVILUPPATA

DI BILL W.

LA POSIZIONE DI AA NEL CAMPO DELL'ALCOLISMO

(Questa dichiarazione sulle linee di condotta di A.A. nei riguardi del pubblico e delle altre organizzazioni sono state affermate e riaffermate dalla Conferenza dei Servizi Generali. Essa appare anche in "Come collaborano i

membri A.A.", un utile opuscolo sulla applicazione delle nostre Tradizioni alla vita A.A.).

Alcolisti Anonimi è una Associazione diffusa e conosciuta in tutto il mondo di uomini e donne che si aiutano gli uni con

gli altri per mantenere la sobrietà e che si offrono di mettere in comune liberamente le loro esperienze di recupero con altri che possano avere un problema con il bere.

Il programma di A.A. consiste essenzialmente di Dodici Passi destinati al personale recupero dall'alcolismo.

L'Associazione funziona tramite 42.000 gruppi locali in 110 paesi. (1) Centinaia di migliaia di alcolisti hanno raggiunto la sobrietà in Alcolisti Anonimi, ma gli appartenenti ad A.A. riconoscono che il loro programma non è sempre efficace con tutti gli alcolisti e che alcuni possono aver bisogno di consulto professionale o di cura medica.

A.A. è interessata esclusivamente al recupero personale e al

mantenimento della sobrietà dei singoli alcolisti che si rivolgono all'Associazione per aiuto. Il movimento non si impegna nel campo della ricerca sull'alcolismo, o della cura medica o psichiatrica, e non sostiene alcuna causa – sebbene membri di A.A. spesso partecipino come singoli ad altre attività.

L'Associazione ha adottato una politica di "cooperazione ma non affiliazione" con altre organizzazioni interessate al problema dell'alcolismo.

Alcolisti Anonimi si autofinanzia tramite i propri gruppi e i propri membri e rifiuta contributi provenienti da fonti esterne. I membri di A.A. conservano il proprio anonimato personale a livello di stampa, films e mezzi di radio diffusione.

(1) I dati si riferiscono agli anni 40 quando l'articolo fu pubblicato.

AVRÀ MAI AA UN GOVERNO PERSONALE? 1947*

(Al presente la Nona tradizione dice: A.A. come tale non dovrebbe

mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli

* Originariamente pubblicato su "The A.A. Grapevine".

di servizio o comitati direttamente responsabili nei riguardi di coloro che essi servono).

La risposta a questa domanda è quasi sicuramente "no". Questo è il chiaro verdetto scaturito dalla nostra esperienza.

Per cominciare, ciascun A.A., a causa del suo alcolismo, è stato un individuo che raramente poteva governare se stesso. Né alcun'altro essere umano poteva governare l'ossessione dell'alcolista per il bere, il suo spingere per avere ogni cosa a suo modo.

Da tempi immemorabili, famiglie, amici, datori di lavoro, medici, sacerdoti e giudici hanno fatto di tutto per cercare di disciplinare gli alcolisti. Quasi senza eccezioni il tentativo di approdare a qualcosa con la coercizione è stato un completo fallimento. Eppure noi alcolisti possiamo essere guidati, possiamo essere influenzati: entrando in A.A. noi possiamo, e lo facciamo volentieri, sottometterci alla volontà di Dio. Quindi non è strano che la sola vera autorità che possa essere trovata in A.A. sia quella del principio spirituale. Questa non è mai autorità personale.


Il nostro assurdo individuali-

simo (egocentrismo, se preferite) è stato naturalmente la ragione principale per cui tutti noi siamo falliti nella vita e ci siamo dati all'alcool. Quando non potevamo costringere gli altri a conformarsi ai nostri progetti e desideri noi bevevamo. Sebbene ora sobri, ancora subiamo fortemente le conseguenze di quelle antiche caratteristiche che ci portavano a opporre resistenza all'autorità.

In ciò probabilmente sta una spiegazione della nostra mancanza di governo personale in A.A.: né quote, né tessi, né regole e regolamenti, né pretese che gli alcolisti si adeguino ai principi di A.A., né qualcuno che si ponga come personale autorità nei riguardi di un altro. Sebbene non sia genuina virtù, la nostra avversione nei riguardi dell'obbedienza garantisce abbastanza bene la nostra libertà personale della dominazione personale di qualsiasi tipo.

Nondimeno è un fatto che la maggior parte di noi segue, nella vita personale, i Dodici Passi *suggeriti* per il recupero. Ma lo facciamo come una scelta. Preferiamo il recupero alla morte. Poi, un po' alla volta, ci accorgiamo





**Chi è saggio cerca in se stesso
ciò che vuole; l'uomo ignorante
lo cerca negli altri.**

CONFUCIO

che il fondamento spirituale della vita è la cosa migliore. Ci uniformiamo perché lo vogliamo. Allo stesso modo, la maggior parte dei gruppi A.A. diviene disposta a seguire i "Dodici punti della Tradizione per assicurare il nostro Futuro". I gruppi sono favorevoli a evitare controversie su argomenti esterni quali le riforme politiche o problemi di religione, essi si attengono strettamente al loro unico scopo di aiutare gli alcolisti a recuperarsi; fanno sempre più assegnamento sull'autosufficienza piuttosto che sulla benevolenza esterna.

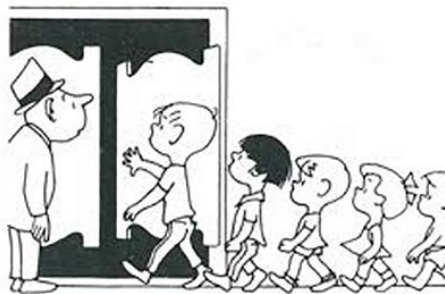
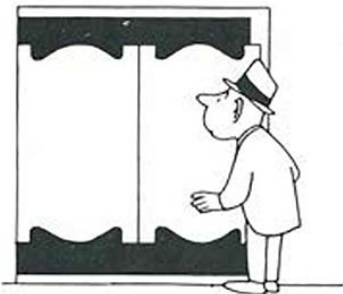
Nelle pubbliche relazioni essi insistono sempre più sulla modestia e sull'anonimato. I gruppi A.A. seguono questi altri principi tradizionali per la stessa unica e vera ragione per cui i singoli A.A.

VICTOR E.

seguono i Dodici Passi verso il recupero. I gruppi capiscono che essi verrebbero disintegrati se non lo facessero e subito scoprono che l'aderire alle nostre tradizioni e l'attenersi alla nostra esperienza è la base per una vita di gruppo più felice e più efficace.

Da nessuna parte in A.A. si deve vedere un'umana autorità costituita che possa costringere un gruppo A.A. a fare una qualsiasi cosa. Alcuni gruppi A.A., per esempio, eleggono i loro leaders. Ma perfino con un tale mandato ogni leader scopre subito che mentre egli può sempre guidare con l'esempio o con la persuasione, non può mai spadroneggiare, altrimenti al momento delle elezioni può ritrovarsi messo da parte.

La maggior parte dei gruppi

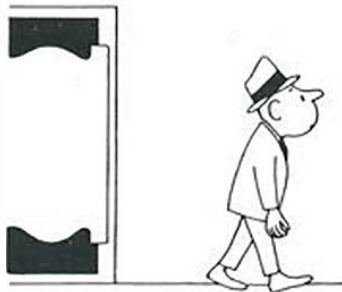


A.A. non sceglie i propri capi. Essi preferiscono dei comitati che ruotino per trattare i loro semplici affari. Questi comitati vengono invariabilmente considerati come formati da servitori – essi sono autorizzati solo a servire, mai a comandare. Ciascun comitato attua ciò che egli ritiene siano i desideri del gruppo. Tutto qui. Sebbene i comitati A.A. avessero l'abitudine di cercare di disciplinare i membri ribelli, sebbene a volte avessero compilato regolamenti e regole minuziosi e di tanto in tanto si siano eretti a giudici della moralità personale di altre persone, io non conosco alcun caso in cui questi apparentemente meritevoli sforzi abbiano avuto un qualche durevole risultato – eccetto forse l'elezione di un comitato nuovo di zecca!

Senza dubbio posso fare queste asserzioni con la più grande sicurezza. Poiché anche io a mia volta ho cercato di governare A.A. Ogni volta che ostinatamente ci ho provato sono stato energicamente messo a tacere.

Dopo essermi sforzato per alcuni anni di dirigere A.A. ho dovuto lasciar perdere – semplicemente non funzionava.

L'affermazione della mia personale autorità pesantemente presentata creava sempre confusione e resistenza. Se prendevo partito in una controversia, venivo gioiosamente citato da alcuni, mentre altri brontolavano: "e chi pensa di essere questo dittatore?" Se criticavo chiaramente, generalmente ricevevo di rimbalzo il doppio delle critiche. Il potere personale falliva sempre. Posso



vedere i miei vecchi amici A.A. sorridere. Essi stanno rivivendo quei tempi in cui essi, pure, provavano un potente richiamo a “salvare il movimento A.A.” da questo o quello. Ma il loro tempo di fare la parte del “Fariseo” è ora finito. Così quelle piccole massime “Easy Does it” e “Live and Let Live” (“mantienila semplice” e “vivi e lascia vivere”), hanno finito per avere un profondo significato e grande importanza per loro e per me.

In questo modo ognuno di noi apprende che in A.A. non può essere solo un servitore.

Qui, all’Ufficio Generale, abbiamo compreso da un pezzo che noi possiamo soltanto fornire certi servizi indispensabili. Possiamo fornire informazioni e letteratura; possiamo generalmente dire come la maggioranza degli A.A. la pensa a proposito dei nostri problemi correnti; possiamo dare assistenza ai nuovi gruppi nel dare inizio alla loro attività, dando consigli se ci vengono richiesti; possiamo occuparci delle relazioni pubbliche globali di A.A.; possiamo a volte mediare quando vi sono difficoltà. Allo stesso modo i redattori della no-

stra rivista mensile, “The A.A. Grapevine”, si considerano soltanto uno specchio della vita e del pensiero corrente di A.A. Servendo solo in tale veste essi non possono predominare o fare propaganda. Così anche i Fiduciari della “Alcoholic Foundation” (il nostro comitato generale di Servizio) sanno di essere dei semplici custodi, custodi che garantiscono il funzionamento dell’Ufficio dei Servizi Generali di A.A. e di “A.A. Grapevine” e che sono i depositari dei nostri fondi generali e delle Tradizioni – soltanto custodi. E perciò è del tutto chiaro che persino qui nel vero cuore di A.A., può esistere soltanto un centro di servizio – custodi, redattori, segretari e simili – ognuno, si può essere certi, con una speciale vitale funzione, ma nessuno di essi con alcuna autorità per governare Alcolisti Anonimi.

Non posso avere alcun dubbio che tali centri di Servizio, internazionale, nazionale, di area metropolitana o locali, saranno sufficienti per il futuro. Sino a quando eviteremo qualsiasi pericolosa accumulazione di ricchezza o la crescita del governo personale

di questi centri, non potremo andare fuori strada.

Mentre la ricchezza e l'autorità stanno alla base di molte nobili istituzioni, noi di A.A. afferriamo ora e in modo completo e bene, che queste cose non sono per noi. Noi abbiamo forse scoperto che quello che per alcuni è nutrimento per altri è veleno?

Non faremmo bene se, invece,

potessimo aderire in qualche modo ai fraterni ideali dei primi Francescani? Ricordiamoci sempre noi tutti di A.A. – sia che siamo fiduciari, redattori, segretari, portinai o cuochi – la non importanza della ricchezza e dell'autorità quando comparata al grande valore della nostra fratellanza, del nostro amore e del nostro servizio.



– Dottore... Si ricorda quando mi ha suggerito un gocchetto di Brandy per aiutarmi a dormire?

IL MIO PRIMO ANNO DI SOBRIETA'

Buona sera a tutti, sono Rosa alcolista.

Prima di tutto ringrazio di cuore i due Gruppi A.A. e Al-Anon! Se questa sera mi trovo qui assieme a voi, per festeggiare il mio primo anno di sobrietà, è per merito vostro, che mi avete dato la possibilità di ritornare a essere una persona normale.

Cominciai a bere nel 1971 appena tornata dalla Svizzera; tutto andò bene per 10 anni; poi nell'81 cominciai a stare male; ricoverata all'ospedale, finii operata a causa dell'alcool. Quando venni dimessa, il professore mi disse che non dovevo bere nemmeno un goccio. Io naturalmente promisi di sì e andai avanti per un anno senza assaggiarlo, poi un giorno chissà il

perché tornai a bere, non ero più capace di fermarmi e lì capii che ero diventata schiava dell'alcool; e così feci un altro ricovero. Andai avanti per otto anni, un lungo calvario, non solo per me, ma anche per i miei figli, marito e familiari.

Era una vita d'inferno. Non avevo più cura della mia persona, trascuravo la mia famiglia, non uscivo più per la vergogna, mi chiudevo in casa, staccavo persino il telefono. E così giorno dopo giorno mi accorgevo che andavo sempre peggio. Il mangiare non andava più giù, solo l'alcool era la mia arma.

Nonostante i diversi messaggi ricevuti dagli A.A., non ascoltavo nessuno, volevo farcela da sola. La vergogna era tanta che non

ero capace di accettarmi come donna che beveva. Vedevo la sofferenza dei miei figli che mi dicevano, mamma perché continui a bere, siamo rimasti solo noi tre (perché purtroppo ero vedova). Io promettevo sempre: domani non bevo più, ma quel domani era ancora tanto lontano.

Quante volte il figlio più grande prima di recarsi al lavoro mi diceva: mamma non tornerei più a casa, per non vederti soffrire così. L'ultimo ricovero l'anno scorso a Novembre, quello fatale, l'abbandono da parte dei miei fratelli.

Adesso basta! Rosa, ti siamo sempre stati vicino, ti abbiamo tanto aiutato, è ora di finirla; non venire più in cerca di noi. Queste dure parole mi hanno fatto riflettere molto, feci un buon esame di coscienza e decisi di cambiare vita, così da quel momento con la mia buona volontà, con l'aiuto di Dio e del gruppo ho smesso di bere. Nella mia vita ho tanto sofferto, non solo per l'alcool, ma anche per vari motivi, ma ora sto vivendo veramente bene, nonostante la perdita di mio marito; ho due figli meravigliosi che mi vogliono sempre più bene.

Per me la domenica è il più bel giorno della settimana, perché ci troviamo tutti e tre riuniti; così parliamo di tante cose. Qualche volta penso al passato, ma i miei figli non vogliono saperne e mi dicono: mamma adesso pensiamo che stiamo bene così; anche con i miei fratelli, che si erano dimostrati severi, ora tutto è tranquillo e ci vogliamo tanto bene.

Io purtroppo penso molte volte al periodo in cui ero alcolista attiva e questo mi aiuta ancora di più a star lontana dal primo bicchiere. In questo anno di sobrietà ho fatto tante cose, diversi lavori in casa e nonostante tante difficoltà sono sempre riuscita a portare a termine ogni cosa; questo perché ora sto bene e sono serena e spero di continuare così, anzi lo voglio.

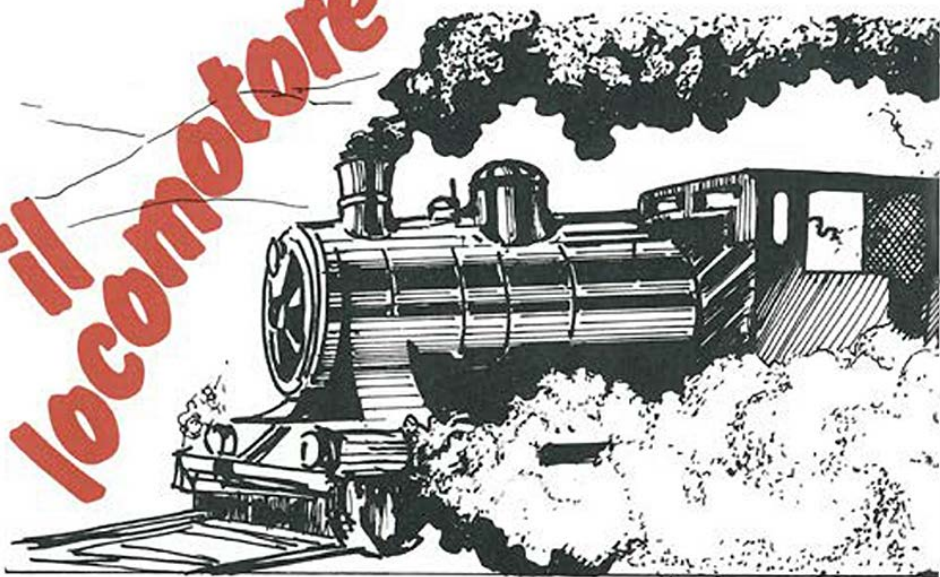
Un grazie particolare al carissimo Parroco del mio paese che ha fatto molto per me e a B. e R. che gentilmente vengono a prendermi per portarmi al gruppo.

Unisco infine i miei più cari Auguri di un sereno Anno Nuovo ricco d'amore, pace e prosperità.

Vi abbraccio tutti con affetto.

R. - Veneto

il locomotore



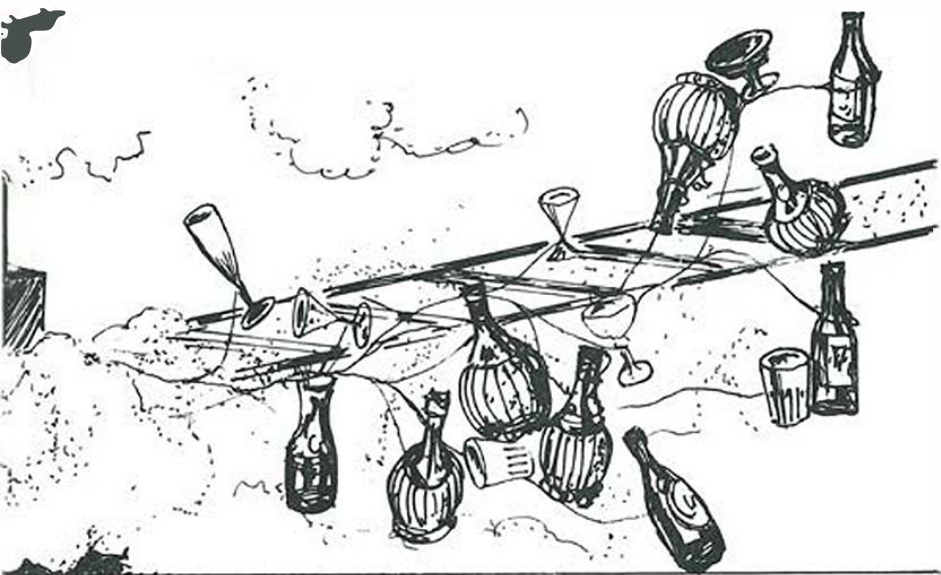
Mi chiamo Angelo e sono un alcolista.

Ieri nel gruppo è stato commentato il terzo passo, chissà quante volte l'ho sentito o letto, ma ieri mi sono trovato a fare alcune considerazioni sul mio Dio e come l'ho trovato. Partendo da lontano cominciai a pensare; mi accorsi che il bere mi faceva male nel 1966 e da allora cominciai una battaglia col vino; ora so che era una battaglia persa ma allora non lo sapevo. Tutto quello che di male feci era causato dal vino. Cattiverie, brutalità, mi scansavano tutti, più di tutti i miei per il

timore di prenderle o peggio; così vivendo arrivai ai primi mesi del 1982.

In tutto questo tempo avevo perso qualunque stimolo di fede, di credere a qualcosa, i valori spirituali, i valori della vita stessa: vivevo per l'alcool e l'alcool era il mio Dio.

Nei primi mesi del 1982, non so dire il momento preciso, capii che avevo perso la battaglia col vino, capii che non erano gli ultimi bicchieri che mi tradivano, ma era il primo bicchiere che trascinava dietro tutti i seguenti. Avevo considerato il primo bic-



chiere come un locomotore che trascinava dietro di sé tutti i vagoni che gli si agganciavano, così capii che senza il primo non ci sarebbero stati altri bicchieri così come un vagone senza locomotore non va. Da allora la battaglia era cambiata, non più controllo, dovevo smettere. Ma come fare a non bere il primo bicchiere? Forse l'alcool aveva capito che stava per essere lasciato infatti più cercavo di non bere e più bevevo; come fare a smettere? Avevo capito che dovevo smettere definitivamente.

Dal mese di agosto al novem-

bre del 1982 ebbi un crollo fisico che mi portò a vedere la morte, non riuscivo a capire cosa doversi fare per evitarla, o meglio sapevo che non bevendo la evitavo, ma non conoscevo Alcolisti Anonimi e non sapevo come fare. In tutto il tempo del mio alcolismo, non pregai mai nessuno né uomini né dei, non chiesi mai aiuto, mi accorsi che non avevo mai pensato alla morte, volevo ancora vivere, come fare?

La risposta mi venne una mattina di metà novembre del 1982. Ero solo in bagno e come al solito ero malmesso, quando

sentii una presenza, una persona mi mise una mano sulla spalla e mi disse: per cercare di non bere devi terminare la sbornia e poi, come tu sai, tra il termine di una e l'inizio dell'altra hai 5 o 6 ore di pausa e in questo tempo devi provare a non prendere alcool. Non mi chiesi chi fosse, ora capisco che il mio Potere Superiore o Dio, non mi aveva abbandonato, anche se da molti anni non ci credevo. Quella sbornia fu molto lunga, pareva non volesse finire mai, ero abbastanza tranquillo perché mi dicevo, non mi avrebbe detto di tentare se dovevo morire. Ero convinto che Lui mi avrebbe tenuto in vita perché io tentassi di vivere senza alcool. La sbornia terminò il 31 Gennaio 1983 e cominciai a non bere, mi accorsi subito che difficilmente sarei riuscito senza l'aiuto di qualcuno, così per la prima volta chiesi aiuto alla persona che più di tutti avevo fatto soffrire, mia moglie, che stanca di tutto aveva deciso di separarsi. Ella mi augurò di morire, ma mi aiutò. E fu così che il 22 febbraio 1983 entrai a far parte della famiglia di A.A.

Entrato in A.A. il mio Potere Superiore lo trovai nel gruppo o meglio ancora nello spirito del gruppo. Mi accorsi ascoltando le varie esperienze, che tutti in un modo o nell'altro sono arrivati in A.A. guidati da qualche cosa di superiore. Capii così che nel gruppo esisteva la presenza di un Dio. Dopo alcuni anni mi accorsi che non mi bastava più il gruppo, ma dovevo trovare qualcosa di superiore al gruppo, più mio, che mi desse dei suggerimenti anche quando ero solo. Avere suggerimenti per il proseguimento della sobrietà.

Qualche volta nei momenti più difficili io ho affidato la mia vita a Lui nella buona e nella cattiva sorte, Gli chiedo soltanto di farmi capire il modo migliore di agire per il mio bene e il bene di tutti. Sono arrivato alla conclusione che essendo io tornato alla fede, il mio Dio non può essere che il Dio dei cristiani. Spesso mi dico "non importa cosa credere ma credere", "non importa cosa fare ma fare". Così faccio qualcosa, credo in qualcosa, vivo serenamente con l'aiuto di Dio e la mia buona volontà.

A. - Veneto

il timor di...

A 45 o a 50 anni accade sovente che un uomo si trovi in imbarazzo quando si accorge di non poter avere rapporti sessuali con la stessa frequenza degli anni in cui era più giovane. Non vuol accettare questo fatto.

Questo in sintesi è quello che capitava a me; non voler accettare di essere diventato quasi impotente adesso che avevo trovato la sobrietà grazie ad A.A. e a quel Potere Superiore come io Lo concepisco. Ho sempre pensato che l'alcool qualche traccia poteva averla lasciata nel mio fisico, e questo negli anni quando con l'alcool in corpo riuscivo a dimostrare che ero un uomo.

Almeno credevo di esserlo. Poi ritornavo al mio periodo attivo e qui mi sentivo una nullità. Quando nel 1984 conobbi A.A. e cominciai la mia vita seguendo il

nostro programma, il mio fisico si ristabilì abbastanza in fretta, così pure la mente uscì da quella nebbia che la circondava. Mi accorsi che c'era questo neo che mi turbava, ho cercato (devo essere sincero) anche qualche scappatella per darmi una risposta, ma nulla è valso. Ho provato a consultare il medico, non risultava niente di anormale. Un giorno mi decisi; buttai via la vergogna e ne parlai a un amico A.A. Ho ricevuto dall'amico un aiuto che mi sollevò il morale, e mi fece trovare fiducia e speranza.

I suggerimenti dell'amico sono stati molto validi. Ho cominciato a guardare mia moglie sotto un'altra ottica come un persona da amare nel modo giusto, una persona che aveva il diritto di vivere la sua vita e non più d'essere giudicata e criticata a mio pia-

cimento, tanto meno usarla come strumento per soddisfare i miei desideri. Ma con amore, un amore che oggi per me vuol dire tutto: comprensione, aiuto reciproco nel bene e nel male, volersi bene veramente, e perché non anche sessualmente, giacché credo faccia parte della vita. Quella gioia di vivere che A.A. mi ha donato. Devo dire che piano piano sono ritornato un uomo che guarda la vita con fiducia e serenità. Son sicuro che A.A. col suo programma è il mio salvagente, al quale mi sono aggrappato e cercherò di non lasciare più e sia per me la guida nella vita fino a quando il Potere Superiore lo vorrà. devo dire che lo spunto di mettere giù queste righe così anche confuse, m'è venuto partecipando a un seminario a Rimini con tema: LA SESSUALITÀ. Sen-

tendo gli amici che si alternavano al microfono, ho avuto ancora una volta, una risposta a un mio problema ormai risolto. Personalmente credo che nei gruppi bisognerebbe ogni tanto parlare di questo argomento, può darsi vi siano amici o amiche che abbiano questo genere di problemi, o che si trovino nelle condizioni in cui mi son trovato anch'io e vuoi per vergogna o altro non riescono a tirar fuori quel peso che al momento li fa soffrire o per lo meno li fa vivere meno sereni.

Son sicuro che vivendo nello spirito di A.A. e seguendo il suo magnifico programma riuscirò anche con l'aiuto del *Potere Superiore* ad andare avanti nella vita con serenità e con gioia di vivere 24 ORE ALLA VOLTA.

Grazie A.A.

F. - Lombardia

Una comunicazione talmente autentica deve essere fondata sul bisogno reciproco. Ci siamo resi conto che ogni sponsor dovrebbe umilmente ammettere le sue personali necessità tanto chiaramente quanto le ammette l'individuo con il quale lavora.

da "Come la vede Bill"

UNITÀ

Ciao a tutti.

Sono Gabriella e sono un'alcolista. Non avrei mai pensato che tale definizione mi sarebbe suonata persino allegra; non prendetemi per matta, sono ancora nel pieno delle mie facoltà intellettive.

La mia affermazione viene dal fatto che, mai come oggi, mi rendo conto di quello che la vita mi può offrire, mentre io solo poco tempo fa la stavo bruciando, non solo nel senso fisiologico ma anche mentale.

Per una persona come me, "Ga-

briella Alcolista", che anche se non avevo ancora perso tutto, distruggevo la mia vita affettiva lentamente ma inesorabilmente, stavo perdendo tutti quei valori morali nonché la dignità personale.

Dimmi alcolista significa aver ritrovato tutto questo, perciò, scusatemi, ma sono felice di essere quella che sono: "Gabriella Alcolista".

Ho potuto vedere in questi giorni, e constatare, che l'unità che esiste in A.A. non è solo teorica. Molti amici, anche di altri

Gruppi mi sono venuti a trovare in Ospedale, e con la loro presenza e con le loro parole, mi hanno aiutata in un modo che nessuno può immaginare.

La forza interiore che mi hanno trasmesso la porto con me, sempre, come qualcosa che per il suo valore inestimabile non si può calcolare né tantomeno descrivere.

Avete notato: ho parlato di membri di altri Gruppi... questo non sarebbe giusto, ma l'ho fatto per uno scopo: perché ho capito che in A.A. non esistono confini. I Gruppi sono come tanti figli, che però tengono a riunirsi nella casa paterna, che per noi è rappresentata da quel simbolo che ci riunisce tutti sotto un unico Padre.

Non c'è dubbio che l'unità esi-

ste tra di noi, ed è quasi più forte di quella che si trova negli stessi fratelli di sangue... oppure si equivale. Vorrei che anche voi capiste questo, ma sono certa che è già così.

Ora, la vita o il destino, mi sta mettendoti nuovo alla prova, ma la serenità e la tranquillità che ho raggiunto con il vostro aiuto sono certa mi daranno la forza di superarla.

Alcuni mesi fa avrei impreca-to contro il destino, contro gli uomini e contro Dio; oggi mi abbandono nelle mani di quel Dio, pregandolo solo di concedermi il coraggio di accettare, sempre, le cose che non posso cambiare... con coraggio, forza e dignità... ma soprattutto con FEDE.

G. - Veneto





*4° passo:
di collera si può
anche morire*

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista.

In questi giorni rientrato dal Seminario di Rimini, con questa carica interiore ricevuta, mi sono messo a fare un 4° passo, un altro inventario di me stesso. Nei giorni scorsi, ho letto in un libro che di collera si può anche morire. Così sono ritornato indietro nel tempo, al periodo attivo del mio alcolismo. Quando una sera durante un gara di briscola (si stava giocando per il secondo posto) io avevo già bevuto parecchi bicchierini e mi accingevo a fare la partita. Eravamo tre a tre, era-

vamo all'ultima mano, ma per un errore fatto siamo stati eliminati. Ed ecco che dentro di me è scattata questa molla dell'aggressività, collera e ira e della mancanza di fiducia verso il compagno di gioco.

Così si è scatenato il putiferio. Ritornato a casa mentre stavo andando a letto ho sentito dei forti dolori al petto, ho chiamato il dottore che dopo avermi visitato, mi portò lui stesso all'ospedale. Dopo circa quaranta giorni di svariati esami, la prognosi parlava di esaurimento e stress. Mi dissero di trascorrere un periodo

in montagna e di cercare di essere il più tranquillo possibile e di mangiare tanto e di bere qualche buon bicchiere di vino. Andato in montagna ho cominciato la convalescenza. I primi giorni rispettavo la cura, ma alla fine del periodo di montagna mangiavo poco e bevevo molto. Ho cominciato a isolarmi perché ero diventato aggressivo, ero un essere superiore, me ne fregavo di tutti. Ritornato al lavoro il mio bere si era ridimensionato, però non ero più quello di prima, perché mi rendevo conto che l'alcool mi aveva preso la mano; non bevevo molto, solamente bevevo continuamente e questo è stato uno dei tanti fatti che mi ha spinto a isolarmi e a cominciare a essere in collera con me stesso.

Ero sempre più in collera con me stesso, quando nella vita e nel lavoro non riuscivo a fare il mio dovere. Allora per aiutarmi ad avere il coraggio di affrontare le cose, dovevo bere due o tre bicchierini.

Entrato in A.A. la mia vita ha cominciato a cambiare. Grazie al programma ora ho tante 24 ore di sobrietà e mi sento più responsabile di me stesso. Ora ho la forza

di stare lontano dal primo bicchiere, la forza di modificare e cambiare gran parte del mio carattere. Nel lavoro che ho fatto per cambiare questo sentimento di collera verso me stesso, ho accettato il programma di A.A. come una scuola di vita.

Ho accettato di essere un tipo collerico con manifestazioni di dominatore e di carattere esplosivo. Ho cominciato a ragionare con me stesso, a essere più razionale e a vedere le cose nella giusta prospettiva. Mi sono messo nei panni degli altri per vedermi meglio e capire il loro punto di vista, ho cercato a volte di ridere di me e facendo così riuscivo a scrollarmi di dosso la diffidenza e a neutralizzare la collera. Ho cominciato col cercare le occasioni per avere fiducia in qualcuno e sapere che non ho l'obbligo di tenere tutto sotto controllo; questo per me è stato una rivelazione. Ho cominciato a reagire in modo positivo, a non arrabbiarmi e non reagire, sempre cercando con calma di spiegare cosa mi infastidiva. Mi sono abituato a perdonare rinunciando al risentimento e alle rappresaglie e così facendo mi libero della rabbia,

riesco a dimenticare più facilmente i torti.

Una volta mi arrabbiavo spesso, ma da quando ho conosciuto A.A. mi sono reso conto che tutte le cose o sciocchezze che mi irritavano prima, non valevano neanche un briciolo della mia salute. Malgrado i miei più fermi propositi di evitare l'ira ogni tanto mi capita di ricadere nell'errore, ma A.A. mi ha insegnato a riflettere e avere più fiducia negli altri e trattarli con gentilezza, co-

sì facendo cerco di cancellare piano piano gli effetti nocivi della collera, dei risentimenti e di essere più cordiale con gli altri. Ora sono più responsabile, più sereno e soprattutto sincero con me stesso, ringrazio quel Potere Superiore che A.A. mi ha fatto conoscere e prego affinché mi faccia continuare la mia sobrietà e serenità in questa meravigliosa scuola di vita.

Grazie A.A.

R. - Friuli Venezia Giulia



l'importanza



dello sponsor

Il mio nome è A., ho 40 anni e sono un alcolista sobrio da 6 mesi.

Ho vissuto prima una terapia e una ricaduta. È stato durante l'inferno di questa ricaduta che ho compreso la vitale importanza dello Sponsor.

Ecco la mia storia. All'inizio di luglio 1988 sono entrato in una casa di cura. Avevo aspettato di essere completamente sconfitto prima di lasciare la presa e di

chiedere aiuto. Dopo una disintossicazione molto difficile, il mio soggiorno in un luogo di cura mi ha molto aiutato. Ho capito la malattia e ho chiesto e ottenuto da Dio che Egli mi liberasse dalla mia ossessione di bere.

Ma non avevo afferrato l'importanza dell'associazione A.A. e dello Sponsor. Ho cominciato ad andare alle riunioni come se fossi "un turista". Non ho avuto umiltà poiché stavo bene e non

riuscivo a vedere che gli A.A. potevano darmi ancora di più. Come un buon turista andavo di riunione in riunione senza veramente divenire parte di nessuno di quei gruppi.

Leggevo i Passi ma quando si trattava di metterli in pratica mi fermavo al terzo. Ero solo, mi isolavo di più (facile per me, perché ero un bevitore solitario).

Nel mio caso mancava quella guida indispensabile per aiutarmi a comprendere e vivere completamente il programma A.A. Non avevo quella buona guida: uno Sponsor.

Così avvenne quello che doveva avvenire. La brutale ricaduta che mi ha portato più in basso. La mia "vecchia cassetta" di idee funzionava a pieno regime; idee folli, gesti e azioni degradanti e finalmente ciò che non avevo mai considerato prima: il suicidio come sola via d'uscita. Il mio orgoglio non poteva tollerare di vedermi piombare in un decadimento totale.

Isolato in un luogo solitario e dopo tre giorni di bere distruttivo ho chiesto di nuovo a Dio di venire in mio soccorso.

È stato allora che mi sono ri-

cordato di un collega di lavoro, buon vecchio membro di A.A. con il quale di tanto in tanto occasionalmente avevo (superficialmente) "messo in comune".

Gli ho telefonato prima di crollare del tutto. Egli è venuto immediatamente in mio aiuto. È rimasto con me per un bel pezzo e mi ha sostenuto durante tutti quei primi giorni della mia ripresa. Questo vero amico mi ha guidato verso una migliore comprensione del programma A.A. e poco a poco ho cominciato a comprendere. Adesso vado meglio, vengo coinvolto e lavoro sul mio modo di vivere quotidiano secondo i 12 Passi (non solo tre).

So che mi resta enormemente da fare. Ogni 24 ore è un piccolo passo verso la mia riabilitazione totale. Sono felice di impegnarmi con tutto il cuore.

Tutti questi bei momenti li devo a questo amico che è entrato nella mia vita nel momento giusto e che è divenuto il mio Sponsor.

Grazie P.

A.J. BOUCHERVILLE
Da: "La Vigne A.A."
Giugno-Luglio 1990

difficoltà con il programma

Buon Anno a tutti gli Amici A.A., e grazie al giornalino "Insieme" attraverso il quale ho sempre la possibilità, oltre che di trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora, di mettere in comune con gli altri amici A.A. la mia esperienza, sensazioni, emozioni, riflessioni, difficoltà di mettere in pratica il Programma, per riuscire a mantenere la mia sobrietà, anche a distanza di tantissime 24 ore.

Siamo all'inizio dell'Anno Nuovo, il mio pensiero mi riporta indietro nel tempo, era il 3 Gennaio 1983, quando dopo anni di sofferenze, di lotte, di ribellione, ho avuto la grande fortuna

di varcare la soglia di A.A. Con l'aiuto senz'altro di un Potere Superiore, e con l'aiuto del Gruppo, sono riuscita a prendere la più importante decisione della mia vita. ● **Oggi non bevo.** Non solo, ma chiudere i conti con il passato, voltar pagina, ripartire da zero, desiderare di vivere con tutte le mie forze. Così a parole, sembrerebbe facile, ma per me non lo è stato, e non lo è tutt'ora.

Quante difficoltà ho trovato, non tanto per ammettere e accettarmi come alcolista, ma come persona. Accettare le cose che non potevo cambiare, io che volevo cambiare il mondo, e le conseguenze del mio alcolismo.

non solo, ma di una vita intera di sbagli. Ho vissuto per anni senza preoccuparmi se era possibile evitare certe situazioni che io mi ero creata col mio modo sbagliato di essere, di pensare, di capire.

Quante difficoltà a ritrovare me stessa, di accettarmi per quella che sono, con tutti i miei difetti, i miei limiti. Accettare le persone che mi stanno vicino; quanto tempo ho sprecato e lottato per poterle cambiare a tutti i costi. Abbatte quel muro che mi divideva da un qualsiasi Potere Superiore e mettere nelle sue mani me stessa, dall'aver Fede, credere, ritrovare la fiducia in me, ritrovare la mia dignità di donna e di madre, dal riconoscere di aver mancato nei confronti dei miei figli, privandoli di tutte quelle cose di cui avevano bisogno: amore, affetto e dialogo.

Sentirmi libera, non solo dalla schiavitù dell'alcool e degli psicofarmaci, ma da tante altre dipendenze e non è stato facile camminare con le mie proprie gambe.

Sono una persona emotivamente fragile e poco equilibrata, per non parlare di tanto orgoglio,

presunzione, autogiustificazione, autoconmiserazione, che fanno parte della mia personalità, da tenere sotto controllo. Imparare ad amare me stessa, non più in forma egoistica riuscendo a dare un qualcosa agli altri: amore, affetto, comprensione, tolleranza.

Cercare di essere responsabile verso me stessa, in famiglia, sul lavoro, in società. Rendermi disponibile e responsabile dei compiti e del servizio che il Gruppo mi ha affidato. Vincere la paura e la presunzione di essere un'incapace, ma cercare di fare del mio meglio, chiedendo aiuto, dove io da sola non arrivo.

A questo punto mi sto domandando se è possibile migliorare, crescere emotivamente, spiritualmente. Sì, è possibile nella misura in cui io lo voglio veramente, di quanto mi impegno, non fermandomi, ma andando avanti col Programma, un giorno alla volta, una cosa alla volta, stando assieme a tutti voi, mettendo tutta la mia forza di volontà.

Un grazie a tutta A.A. nel suo insieme per l'aiuto ricevuto, e un grazie anche a me.

N. - Friuli-Venezia Giulia

Lettere a INSIEME

LETTERA DAL CARCERE

Ciao

Sono un appartenente al gruppo "Liberi" nato all'interno di un carcere. Gruppo che si rispecchia in A.A.

Spinto dalla curiosità e dalla necessità di trascorrere un'ora diversa, nella noiosa quotidianità della vita da rinchiuso, ho frequentato e tuttora condivido la vita del gruppo con serietà e impegno.

Il mio aderire vuol essere un aiuto a me stesso e a qualche mio compagno, un prendere conoscenza e saper valutare quando ci viene tesa una mano amica.

A causa dell'alcool nei molti anni di carcere trascorsi ho assistito a brutture, in certi casi a vere brutture e in certi casi a vere tragedie concluse con la morte di certi compagni di avventura.

L'impotenza provata; si pensi

alla parola "carcere"; un insieme di violenza, praticata e subita, degli uomini pronti a sbranarsi per un nulla, aggiungiamoci dell'alcool e se ci riuscite traetene una conclusione.

Oggi mi sento spinto a ringraziare tutti coloro che si sono adoperati alla nascita del nostro gruppo e, se necessita, li esorto a continuare con tutte le loro forze.

Dico loro che se all'apparenza non sembra di scorgere risultati positivi, io da detenuto li percepisco e li vivo.

Oggi il mio impegno nel Gruppo vuole anche essere una maniera per combattere quell'impotenza vissuta davanti a quelle brutture e con l'aiuto del Gruppo, delle nuove amicizie che in esso nascono, è come combattere le atrocità viste e vissute.

A. - Friuli Venezia Giulia

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 Lettera Comitato
- 2 Carrellata sui 12 concetti
- 8 Il lampadario, R. - Emilia Romagna
- 9 Il benessere comune, L. - Friuli Venezia Giulia
- 11 La moglie di un medico, C. - Lazio
- 15 Assumere le responsabilità: il servizio, C. - un Milanese Anonimo
- 20 Amore, unità serenità, F. - Puglie
- 21 La tradizione A.A. come si è sviluppata, di Bill W
La posizione di A.A. nel campo dell'alcolismo
- 22 Avrà mai A.A. un governo personale? 1947
- 30 Il mio primo anno di sobrietà, R. - Veneto
- 32 Il locomotore, A. - Veneto
- 35 Il timor di ..., F. - Lombardia
- 37 Unità, G. - Veneto
- 39 4° passo: di collera si può anche morire, R. - Friuli Venezia Giulia
- 42 L'importanza dello sponsor, A.J. Boucherville, da: "La Vigne A.A."
- 44 Difficoltà con il programma, N. - Friuli Venezia Giulia.
- 46 Lettere a Insieme, A. - Friuli Venezia Giulia