

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

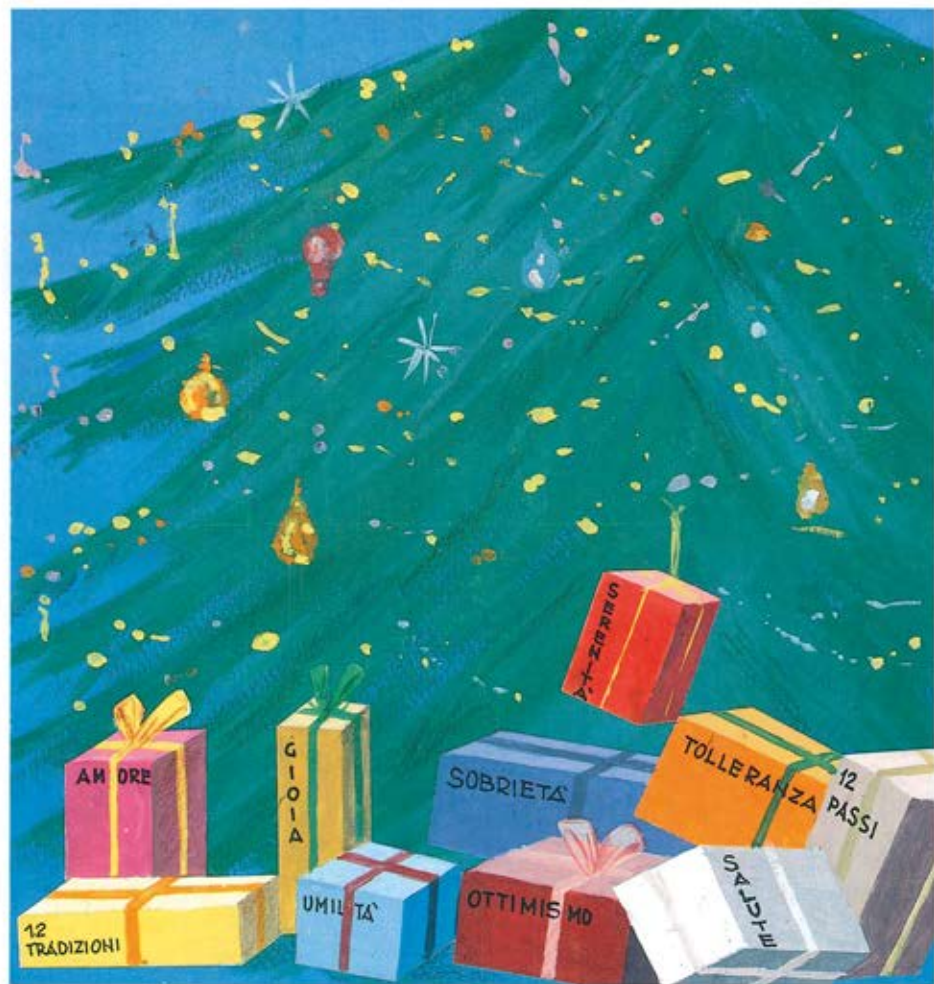
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO X - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 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

VENT'ANNI

A decorative graphic consisting of several small, stylized floral or starburst shapes arranged in a cluster, positioned to the left of the word 'ANNI' in the 'VENT'ANNI' title.

Quella dell'adolescenza è certamente un'età difficile. Si è in una fase di trasformazione molto delicata, manca ancora un controllo dei propri sentimenti, delle decisioni, dei comportamenti.

Quando ero adolescente mi sentivo vuota, a disagio e lo attribuivo alle vicende esterne, agli altri (famiglie, scuole, amici): il male era invece dentro di me e

non fuori di me; ma non ne ero consapevole. Volevo imporre agli altri i miei valori, i miei ideali, sentirmi al centro dell'attenzione; e quando in certi momenti mi riconoscevo debole, cercavo di coprimi, di nascondermi, di giustificarmi. Quando poi cominciai a rendermi conto che anche gli altri avevano i loro valori, i loro ideali, dovetti riconoscere i miei limiti, i miei

errori; crollava così il mito di Flora: che sconfitta doverlo ammettere! e la colpa non era mia naturalmente! (Dicendo questo non voglio far pensare che ero un'adolescente egoista e presuntuosa perché mi portavo dietro uno strascico di esperienze difficili da dimenticare: la morte di mio padre, lo spostamento continuo in ambienti diversi, la separazione per un certo periodo dalla mia famiglia; ma con questo neanche giustificarmi attribuendo la colpa agli altri. Voglio solo ricordarmi che ero un'adolescente: un'adolescente confusa, che doveva compiere delle scelte fondamentali e se feci delle scelte negative, come quella di lasciarmi comprare dell'alcool, o mi comportavo in un certo modo, non era né colpa mia né degli altri... era giù nella profondità più intima che qualcosa non andava). Ho aperto questa breve parentesi perché ci è voluto veramente molto tempo e perseveranza per capire e convincermi che del mio alcolismo nessuno era colpevole; per anni ero andata alla ricerca esasperata di qualcuno o qualcosa su cui scaricare la responsabilità del-

le mie sofferenze e degradazioni. Feci così a 13 anni il mio primo incontro con l'alcool.

Cominciai a bere inizialmente per i motivi elencati prima e successivamente qualsiasi motivo era una scusa per bere. Ero euforica bevevo, ero malinconica bevevo e così all'inferno. Divenni ribelle e misantropa. A scuola non riuscivo più a socializzare, non dividevo gli atteggiamenti puerili delle mie compagne, ogni scusa era buona per litigare. Mi sentivo lontana da loro e da loro venivo schernita; le mie sbronze erano sempre più frequenti. Ero stanca, non riuscivo più a concentrarmi durante le lezioni, ero indietro con il programma ed ero infuriata con me stessa, non so se per la scuola o per le mie inquietudini.

Trascorrevo molte ore in estasi, riflettevo, mi ponevo domande troppo impegnative per l'età che avevo e le risposte che mi davano erano molto convenzionali e non mi appagavano. A casa rimanevo spesso sola per lunghi periodi: avrei tanto voluto parlare con qualcuno, ma non ero mai stata in grado di crearmi delle amicizie, ero delusa di me stes-



sa, non ero più nessuno: una povera illusa in cerca di fantasmi, fantasmi che si agitavano nel mio corpo e dei quali non riuscivo a liberarmi; dolori allo stomaco, conati di vomito, vuoti di memoria. Questo il premio che mi veniva dato gratuitamente

dall'alcool dopo ogni sbronza. Decisi allora che quello non era certo il modo migliore per evadere dai miei malesseri interiori. Accantonai così per qualche giorno l'alcool, ma ripresi dopo poco tempo. Non importava se stavo male: quei malesseri fisici

servivano ad alleviare quelli morali, che erano molto più dilanianti.

Dio mio! in poco tempo ero diventata un'altra persona; descriverlo è difficile, quasi impossibile: calva, vagabonda, non osavo neanche più guardarmi allo specchio; vestivo e dormivo con gli stessi indumenti per settimane e pensavo sempre di più alla mia dipendenza alcolica. Toccai veramente il fondo; non bastava più difendere, giustificare, razionalizzare quella scelta che avevo fatto. Il senso di colpa cominciava a tormentarmi; mi sentivo vuota, distrutta, frammentata: io, sola con la disperazione. Decisi così, per la seconda volta, di chiudere questa parentesi ed iniziare una nuova vita. Il mio programma era quello di ristabilirmi fisicamente moderando le quantità di alcool che ero solita bere. Per qualche giorno riuscivo a controllarmi, ma poi immancabilmente festeggiavo la mia vittoria sull'alcool con l'alcool! Quando poi ci ripenso, mi sembra paradossale, ma quella era la realtà.. **MALEDETTO CIRCOLO VIZIOSO!!** Sola, esausta, scoraggiata, co-

minciai umilmente a chiedere aiuto, un aiuto concreto, per la prima volta dopo tantissimo tempo. Mi rivolsi ad un sacerdote; affidai la mia vita nelle sue mani: io ormai non ero più in grado di controllarla. Cominciai con lui la disintossicazione fisica in un convento di suore francescane; una dottoressa mi seguiva premurosamente ed affabilmente, fisicamente in poco tempo mi sono ristabilita, ma il vuoto che avevo dentro non si era ancora colmato: ero sempre ansiosa e nevrotica. Fortunatamente il sacerdote rintracciò Alcolisti Anonimi; il primo approccio con il Gruppo fu positivo. Cominciai a partecipare alle riunioni. Nel gruppo mi rilassavo, mi sentivo accettata e compresa, avevo da poco compiuto i 17 anni e per la prima volta cominciai a sentirmi viva, giovane. Accettandomi alcolista avevo scelto di vivere. Cominciai ad aprirmi e dio solo sa quante cose avevo da dire, quante domande da fare! Per troppo tempo non avevo parlato, dovevo liberarmi da quei fantasmi che avevano reso la mia adolescenza tanto drammatica. Grazie agli

amici di A.A. cominciai a vivere le mie 24 ore.

Mi fu detto che dovevo chiudere definitivamente con l'alcool, capii che ero impotente di fronte a lui: era certamente più grande e più astuto di me, ma nel momento in cui riuscivo a dirgli di no ero io più grande e più astuta di lui e avevo vinto la mia battaglia giornaliera.

●ra ho 20 anni e sono sobria da tre: in quattro anni di dipendenza alcolica ho collezionato con-

tinue delusioni e di esse mi sono nutrita. È stato difficile sgo- gliarsi della maschera ed essere in verità quella che sono: scendere giù a terra nella verità, allora a 17 e oggi a 20. Ho scelto di vivere nella "Luce": ma soprattutto ho scoperto di avere un'anima; ho iniziato a familiarizzare con la mia interiorità, a volermi capire ed ora vivo nella libertà e nella sobrietà! Un abbraccio affettuoso.

F. - Molise

Buon Natale e felice Anno nuovo
dal comitato di "Insieme in AA"



MI SONO VERAMENTE SPAVENTATO

Uno dei miei principali difetti di carattere è sicuramente il risentimento permaloso.

Il risentimento è il mio peggior nemico e io soffro di terribili risentimenti magari per un nonnulla, infatti tendo sovente a ingigantire le cose senza rendermene conto.

Qualche tempo fa sono stato vittima di un forte risentimento nei confronti di alcuni amici membri di A.A. (fortunatamente oggi me ne sono liberato).

Questa situazione mi ha condotto ad uno stato astioso nei confronti di tali amici con relativa perdita di fiducia nell'intera As-

sociazione, confondendo i singoli membri con i principi di Alcolisti Anonimi.

Dopo essere stato in A.A. per sei anni a mezzo ed aver servito fedelmente l'associazione, (ho avuto il privilegio di essere delegato), questo stato di cose mi ha allontanato dal gruppo e da A.A. per circa un anno.

Poi è subentrato in me uno stato depressivo ed in men che non si dica mi sono ritrovato con il bicchiere in mano, ritornando a bere esattamente come prima di conoscere A.A. e forse anche di più.

Questa mia ricaduta è durata circa un anno (mi rendevo conto di quello che stavo facendo e che in quel modo decretavo rapidamente la mia fine, ma non riuscivo più smettere). **MI SONO VERAMENTE SPAVENTATO** perché ora conoscevo A.A., conoscevo il suo magnifico programma, ma era tutto inutile; mi sono considerato *finito*. Poi il *miracolo*!

In un momento di lucidità e certo di aver nuovamente toccato il mio fondo, mi sono rivolto con grande fervore al mio Potere Superiore chiedendogli di

indicarmi la via, come avevo fatto la prima volta nel 1983 (da solo non osavo più ritornare al Gruppo). Ben presto la strada mi si è illuminata ed era una sola: *tornare in A.A.*

La *fede* aveva vinto! sono tornato al Gruppo accolto come si accoglie il migliore amico, ma non ho smesso subito di bere, questa volta era più dura!

Ho ripreso in mano il Programma da capo perché credo di aver capito che probabilmente non ero riuscito a mettere bene in pratica qualcosa del nostro magnifico programma forse anche per mania di protagonismo. Ora sono 9 mesi che non bevo, grazie ad A.A. sono riuscito nuovamente ad arrestare la mia malattia e naturalmente grazie al mio Potere Superiore.

Spero che la lezione mi sia servita e comunque cercherò di accettare di vivere un giorno alla volta confidando in DIO che mi dia la forza di eseguire la sua volontà, penso anche di aver capito che questo è uno dei grandi principi di A.A.

Sono felice di essere ancora con voi amici di A.A.!!!

Un alcolista lombardo



CON **INSIEME** IN A.A.
FAI SEMPRE CENTRO

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.

IL LAGO DEI CIGNI

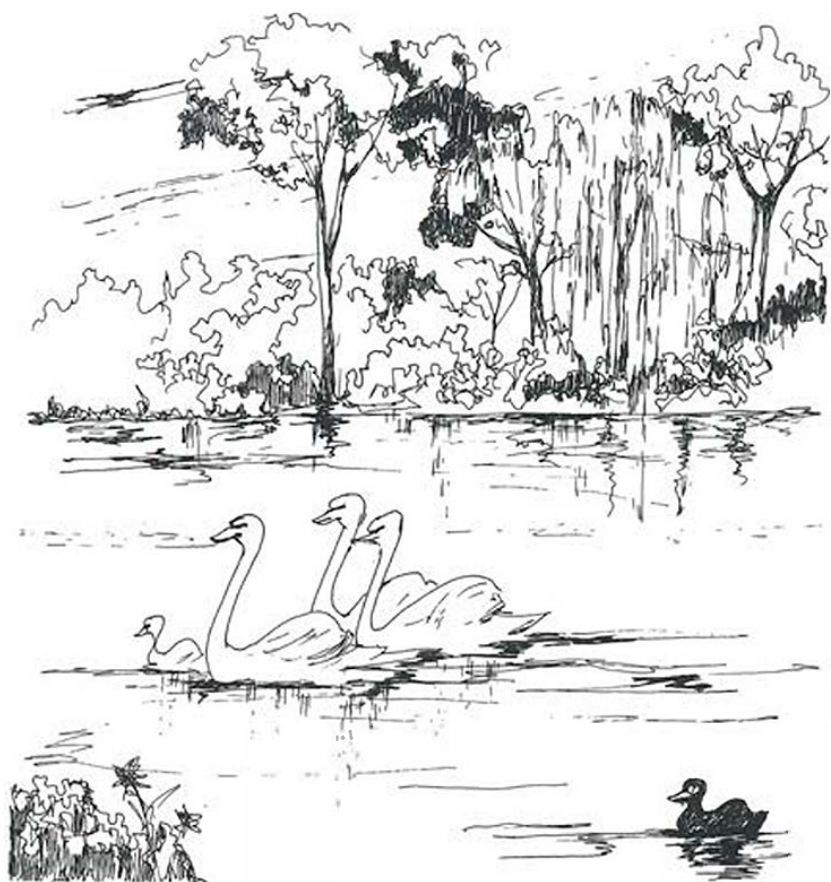


“Il mio sistema di controllo sull'alcool è completamente sconquassato”! Era l'estate del 1985, da un paio d'anni frequentavo

i Gruppi Al-Anon. Coglievo e ammiravo la sensibilità dell'alcolista, quella sensibilità così delicata e fatta di mille sfumature,

quella sensibilità che pure a guizzi, a bagliori, trapelava anche da chi ancora soffriva i tormenti dell'alcool. Mi recavo spesso in Al-Anon e avevo avuto modo di conoscere alcuni alcolisti sobri in A.A.: provavo un'innata simpatia per loro, mi attraevano la loro serena e composta semplicità, l'armonia e l'equilibrio da cui era pervaso il loro essere e il loro presentarsi, le loro acute capacità di analisi, d'intuizione, di comprensione dei più profondi e complessi problemi umani, problemi che potevano essere anche i miei e per i quali ritenevo più utile per me rivolgermi a loro piuttosto che ad altri. Veri amici gli alcolisti sobri di A.A. Ma io non ero una di loro, volevo non essere una di loro; pure sentivo oscuramente che mi stava sfuggendo il controllo sul contenuto di quella bottiglia di whisky appena comprata che mi stringevo al cuore. Ho passato quella notte d'agosto in agitazione, a verificare se possedevo ancora il controllo sull'alcool. E l'ultima verifica, anche se mi aveva ancora una volta dimostrato che riuscivo a non portare il bicchiere alle lab-

bra, lungi dal rassicurarmi mi rendeva più ansiosa che mai. "E se non ci riuscissi a non bere, pur conoscendo i guai rovinosi che l'alcool porta con sé e a cui andrei incontro?" Questo dubbio mi faceva intravedere il baratro nero di una disperazione cupa e profonda. E nel cuore della notte avevo "sentito" all'interno del mio cervello che "la testa che controllava l'alcool" se n'era andata per sempre con uno scoppio simile a quello di una lampadina che si fulmina. A chi dire una cosa del genere? A nessuno, neanche a quella che era una delle mie più care amiche, alcolista sobria in A.A. da un pezzo. Non sapevo allora che questo l'avrei "gridato" qualche mese dopo nella stanza di un gruppo A.A., in mezzo a persone in gran parte per me sconosciute, con le quali avrei "vuotato il sacco" rivelando loro ciò che da tanto tempo mi tenevo dentro, come chi avverte più o meno confusamente e inconsciamente che è in grave pericolo, che sta sprofondando e che ha finalmente raggiunto la piattaforma della salvezza, dopo che l'intensità dell'angoscia è riusci-



ta a smantellare le barriere erette come immense e solide muraglie dalla superbia, dalla ribellione, dalla pervicacia.

Durante la mia vita non ero stata capace di comunicare, di instaurare rapporti umani validi e

soddisfacenti. Ora ho imparato e continuo ad imparare a farlo; una delle tante, belle, inaspettate cose che ho ottenuto attraverso A.A.

Quando non avevo ancora messo piede in un Gruppo spesso mi

era capitato di trovarmi un po' nella situazione del brutto anatroccolo che si sente fuori posto, rifiutato e infelice con gli altri animali e ammira i bei cigni di fronte ai quali si sente tanto inferiore finché, felice, scopre di essere anch'esso un cigno come gli altri che si specchiano nelle acque del lago e capisce che non ha importanza essere stato un brutto anatroccolo quando si è nati dall'uovo di un cigno. E A.A. è stata per me il lago dei cigni. È stata il giardino dove ho trovato i fiori che avevo sempre cercato e che non avevo potuto cogliere. Ho riconosciuto in A.A. il mio mondo. Attraverso A.A. sono arrivata lentamente, anche con sofferenza e talora con sofferenza davvero molto grande e con non certo poca fatica a una pratica più soddisfacente della mia fede e a una conoscenza migliore e più profonda del mio Dio. Quel Dio al quale mi ero rivolta con la recita di un Padre Nostro quando decisi di varcare per la prima volta la soglia di A.A., perché mi desse la possibilità di arrivare al gruppo. Il mio Dio, il Dio del Padre Nostro.

Ringrazio l'amica a cui mi rivolsi in una sera d'estate senza neppure tenere nel dovuto conto l'ora tarda, l'inconsistenza di ciò che stavo dicendo, l'inopportunità di telefonare in quel momento e per questo voglio ricordarmi per sempre della cara A., che mi ha condotta per mano fino al gruppo, la comprensione, l'amore, l'aiuto che ha saputo darmi già da allora, quando ancora non mi ero riconosciuta quale una di voi, quale una di noi.

Tre mesi di astinenza, mi dicevo, sarebbero stati sufficienti a risolvere il mio "piccolo" problema, poiché "sentivo" che il mio cervello alla base era indolenzito a causa dell'alcool, ma io non ero un'alcolista! Lo ero, invece e lo sono: me lo conferma il vermouth rosso che ancora mi ritrovai a bere dopo oltre cinque mesi di astinenza e di frequenza in A.A., vermouth che non aveva più ormai il sapore di un tempo, ma che bruciava dentro come un fuoco mentre, preda dell'ossessione, continuavo a cercare l'alcool!

Me lo confermano i momenti e le situazioni della mia vita in cui



inaspettato cala nella mente il pensiero malsano del liquido fatale da cui mi può liberare soltanto il mio Potere Superiore! Grazie, amici carissimi di A.A.! In voi mi sono rispecchiata e mi sono riconosciuta. Dalle vostre

esperienze ho ricavato la mia esperienza, nelle vostre storie ho letto la mia storia. Grazie a te Bill, che dalle righe di ciò che hai lasciato scritto continui a parlare alla mente e al cuore dell'alcolista che soffre ancora.

Grazie, Bob, tu mi fai ricordare quanto devo essere umile e tenace.

Tornata a casa dopo la mia prima riunione in A.A. risentivo nel cervello, come potentissime scariche elettriche, le storie degli amici attraverso le quali, in quella stanza, avevo avuto la rivelazione di essere un'alcolista gravemente malata.

Rimaneva e rimane tuttora indelebile nel mio ricordo il volto sorridente dell'amica che mi aveva introdotto nel gruppo e sentivo dentro di me un forte sentimento che mi portava fuori dal baratro intricato in cui da tempo avevo sentito di continuare a sprofondare.

Grazie A.A.

Un'alcolista anonima - Veneto

*Sempre più, consideriamo
come nostri compagni in marcia,
dalle tenebre alla luce,
tutti quelli che lavorano nell'intero
campo dell'alcolismo.
Ci rendiamo conto che insieme
possiamo compiere quello
che, separatamente o in rivalità,
non potremmo compiere.*

da "Come la vede Bill"

Tolleranza verso il gruppo

Spesso ho espresso i miei sentimenti di riconoscenza per il Gruppo, ho ammesso che debbo a questa Associazione la mia salvezza. Giustamente ho sovente esternato la mia gratitudine per il fraterno aiuto ricevuto fin dal primo istante del mio ingresso in Alcolisti Anonimi.

“L’onestà con me stesso e con gli altri mi fa restare sobrio, ma è la Tolleranza che mi mantiene su questa via?”. E anche se così fosse, non debbo in questi casi sfoderare quella capacità

fisica e spirituale che si chiama Tolleranza? Non mi è stato insegnato che devo imparare a rispettare le idee o gli atteggiamenti non conformi ai miei? Ma intanto lo scatto d’ira c’è stato! In un attimo è scomparsa la serenità in me, e ciò che più mi mortifica, forse l’ho allontanata in chi mi circonda. Ma grazie agli insegnamenti di Alcolisti Anonimi tali situazioni durano poco.

Per ora mi accontento di essere in grado di frenarmi. Spero che



verrà il giorno in cui riuscirò a “porgere l'altra guancia”; me lo auguro per il mio bene, poiché sarebbe un altro piccolo passo verso la duratura serenità.

Però... anche se ora sono giunto a questa conclusione, devo ammettere che ho perduto per un attimo le staffe; ma ho avuto poi la possibilità di mettere in pratica qualcosa di ciò che ho appreso: un minimo di umiltà, e sia pur tardivamente, di accettazione.

Quindi per l'avvenire non ci sa-

ranno più scatti d'intolleranza? È una illusione! Se le esperienze mi fossero servite a non commettere più errori a quest'ora sarei un Santo. Ma Alcolisti Anonimi non pretende da me la Santità. Suggestisce solo una continua, costante ricerca da parte mia di tutti quei valori morali e spirituali che mi possono consentire di proseguire il mio cammino sobrio, sotto ogni aspetto, in serenità.

A. - Friuli Venezia Giulia

Festa di compleanno o...compleanno di festa?



Sono Orlando, alcolista e ... neofita. Solo da tre mesi frequento un Gruppo di Alcolisti Anonimi nella regione dove abito.

“Organizziamo la festa!” mi dicono. “Quale festa?” “La festa di compleanno!” “Ma, di chi?”. Mi spiegano con pazienza, sono degli amici veramente squisiti: c’è chi da 15... da 10... da 7... 1 anno... 3 mesi. Già, an-

ch’io posso partecipare, perché la ricorrenza è anche fatta di mesi, giorni, ore senza bere: belli e meno, ma più sereni.

Bando alle ciancie. La data è fissata per il 23 giugno. Tutti d’accordo lo si passa all’aperto, un pic-nic: quattro salamini, ecc.. ok! L’amico A. si impegna trovando un posto isolato e immerso nel verde, già attrezzato di tavole e panche. Alle undici di

mattina ci si trova assieme: A.A. e Al-Anon e, sorpresa, qualche familiare in più. Si comincia e noi di A.A. si pensa a tutto: cucina, vettoagliamento, ecc... Gli Al-Anon sono solo invitati e in attesa di masticare, passeggiano avendo modo di ammirare un panorama stupendo che domina il lago. "È pronto! a tavola!" Ognuno prende posto, siamo una quarantina, ci sono anche dei bambini. Anche per loro è festa: di serenità e allegria. Vicino ho la moglie, i tre bambini e mia madre. È proprio lei, che commossa mi fa osservare come un pic-nic così la impressioni; c'è allegria, una festa proprio genuina e spontanea, tranquillo divertimento senza l'ausilio dell'alcool.

Anch'io mi ritrovo stupito e come in ogni occasione che ho di ritrovarmi in compagnia, comincio il mio show di mattatore, con la sola differenza che nessuno dice: "fa sempre così in quando c'è ciocc (quando ha bevuto)" È bello, mi diverto, gli amici si divertono. La cosa che più mi colpisce è come nessuno mi faccia pesare l'anzianità di sobrietà: sono 24 ore che non

beviamo! Grazie amici! Ad un certo punto della festa c'è uno scambio di segni o regali che dir si voglia, tra gli A.A. e gli Al-Anon. Alcuni membri dei due gruppi sono senza partner e qualche luccichio appare nei loro occhi nel vedere la testimonianza di tanto amore e dolcezza, nel voler dimenticare certi tristi momenti di buio. Guardo la mia compagna, nei suoi occhi ci sono ora vaghe immagini di quella triste Signora in Nero, che mi voleva per sè.

I tre bimbi ci guardano contenti, perché è rinato un Amore, sto crescendo io. Il tempo passa tra battute e giochi, ci salutiamo. A casa ne riparlamo: Gran bella domenica, gran bella festa, senza paure e screzi. Ti ricordi quando eri attivo? Mi dico: che abisso! Oggi ho vissuto, ora vivo: e domani? Ventiquattro ore! Adesso so cos'è la Festa di Compleanno; è ogni giorno, ogni ora che passo lontano dal mio nemico: l'alcool. Perché adesso mi sento veramente "io" senza il bisogno del mio male.

Buon compleanno in festa!
Amici di A.A.

O.-Lombardia



Ridiamo un po' ?!

Nell'anno 2.050 la scienza è progredita ulteriormente ed è giunta al trapianto del cervello. Il chirurgo discute l'intervento operatorio con un potenziale cliente.

- *“Sei fortunato, abbiamo tre cervelli nella nostra banca-organi. C'è n'è uno da 5 milioni, uno da 10 milioni e uno da 20 milioni”.*
- *“Quello da 5 milioni ...?”*
- *“Era di un professore universitario”.*
- *“E quello da 10 milioni?”*
- *“Eh beh! era di un grande fisico, Premio Nobel”.*
- *“E quello da 20 milioni, di chi era?”*
- *“Era di un alcolista: mai usato!”.*

da Grapevine - dicembre 1989

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

?

Un po' di autoironia

?

?

Alcolisti Anonimi è una Associazione progettata e amministrata da un Gruppo di ex-ubriacconi e l'unico requisito per divenirne membri è non riuscire a controllare il bere cosa che non possono, anzi non vogliono imparare a farlo.

?

?

?

?

?

?

Niente che un'associazione che si rispetti potrebbe desiderare!

?

?

Alle riunioni i membri cominciano a discutere un argomento e finiscono per parlare di tutt'altro.

?

?

Concludono dicendo "non sò molto del programma ma sò che funziona".

?

?

I Gruppi sono sempre al verde ma hanno sempre denaro sufficiente.

?

?

Perdono tanti membri ma i gruppi crescono.

?

?

Dichiarano di pensare solo a se stessi ma stanno sempre a fare per gli altri.

?

?

Ogni Gruppo permette ai suoi membri di imporre leggi, regole, opinioni e dogmi che poi sono tranquillamente ignorati da tutti.

?

?

Quelli che non sono d'accordo possono uscire "dispettosamente per sempre" e poi ritornare come se niente fosse ed essere bene accolti.

?

?

Niente viene programmato per più di 24 ore, ma grossi progetti nascono e si realizzano alla grande.

?

?

Sembra proprio una gabbia da matti!

?

?

Potrà mai sopravvivere?

?

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

Scritta da Ray M. di Nashua per Grapevine 54 anni dopo la nascita di A.A.
da Grapevine - dicembre 1989

L'ULTIMA SPIAGGIA

Alcolista sinonimo di alcolizzato? Alla mente dei piú appassionati immagini di vizio, di abbruttimento fisico e mentale, di esseri quasi dementi agli angoli di strade famose e no. Tante Bavery di emarginazione.

Oppure un'altra immagine, diversa dal barbone macchiato di vino: l'immagine di allegrie smodate, di divertenti, talora esilaranti, talora idiote, sceneggiate; occasioni di sociale dove

qualcuno diventa subito un re festaiolo che poi forse piangerà, o griderà o si addormenterà.

Oppure ancora l'ansia creativa dei miei eroi di sempre Hemingway, Fitzgerald; l'ansia di vivere, vivere con un'intensità che droghe opzionali potevano realizzare, il senso della morte come estrema intensità di vita.

Quanto alcool dietro questi posters!

Sono stata protagonista di questi tre posters e solo la disperata coscienza di voler tornare umana mi ha fatto scoprire l'ultima spiaggia.

*l'immagine
di allegrie
smodate
di divertenti,
talora esilaranti,
talora idiote,
sceneggiate*

Perché per un alcolista disperato che vuole smettere di bere, che non ci riesce da solo, né con l'analista, né con le disintossicazioni, né con le minacce, le preghiere, l'amore, cosa resta se non chiedere aiuto? Non so a chi, a cosa. Agnostici, atei, trovarsi a dire "Dio aiutami"; avere il bisogno di ri-legarsi a qualcuno più forte e potente di noi. Se ci penso, e devo costringermi a farlo, ricordo quei giorni: sequenze di ore senza senso a bere quasi continuamente, salvo dormire e tentare di mantenere il lavoro, senza più speranza, con la consapevolezza di non

essere più capace di far nulla, soprattutto di non riuscire a smettere di bere.

Avevo provato, tante volte, a smettere — un mese o due, poi meno — il tempo di convincermi che l'alcool potevo controllarlo: smettevo se volevo. Diventava però sempre più duro, difficile e pieno di resistenze il quando. Stavo male e dicevo: "da domani smetto" piena di ottimismo perché stavo così male, ero così piena, che dire "smetto" sembrava facile, faceva già star bene. Avrei dovuto preoccuparmi, però, perché non riuscivo mai a dire "smetto subito". L'indomani veniva e se appena appena stavo meglio era sempre più difficile non bere. Resistevo ed era un conto strano che facevo nella mia testa; un "sono già tot giorni che non bevo..." come un contare per fare avvicinare sempre più il momento di riprendere.

*Avevo provato
tante volte,
a smettere*

*non riuscivo
mai a dire
“smetto subito”*

I periodi di astinenza erano sempre piú brevi. E piú pieni di tensione. Dopo i primi giorni di benessere fisico, di autograttificazione per avere mostrato a me e agli altri che ci riuscivo, tornavano le tensioni: mille occasioni per essere attirata verso l'alcool, continui colpi alla mia corazza: il mondo mi deludeva continuamente, faceva di me la sua vittima preferita; io, la piccola, coraggiosa, forte donna che credeva in tutto e in tutti, che dava solo il meglio, che era solo il meglio, non ero capita, amata, voluta, sufficientemente considerata.

Poi un giorno, per un motivo banale, per uno stupido contrattempo, correvo a bere per punire il mondo di avermi ancora una volta delusa. Un bicchiere, il primo, e tutti gli altri, con frenesia, ingordigia e di nuovo l'alternarsi di benessere e distensione e malessere e tensione. E lo schifo che mi facevo. Ora

ero io a deludermi: cosí bevevo ancora per non rimproverarmi piú.

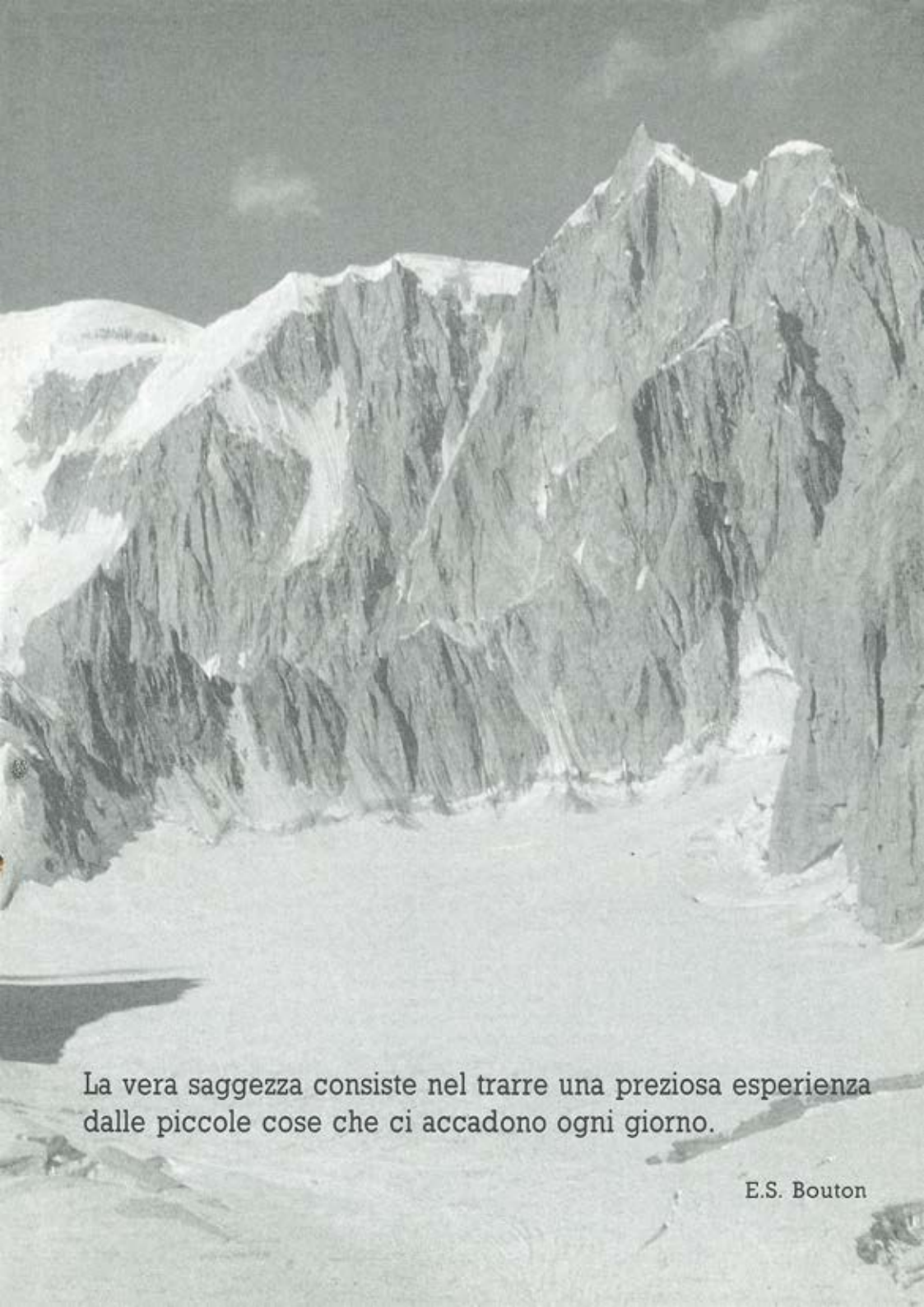
Arrivò un momento che capii drammaticamente, definitivamente una cosa: potevo con sempre piú difficoltà smettere, ma non sarei mai riuscita a restare a lungo senz'alcool: senza bere non riuscivo a stare e bevendo mi uccidevo, dentro, prima che fuori.

Chi mi parlò di Alcolisti Anonimi? Chi fra i tanti che sapevano di me, che erano amici e giudici insieme, non so.

*senza bere
non riuscivo
a stare
e bevendo
mi uccidevo*

Avevo letto qualcosa anni prima, quando, certamente ancora solo nell'inconscio, già sentivo che qualcosa non andava nel mio bere e tentavo di prepararmi una via d'uscita; trovato un indirizzo e un telefono di Roma, poi dimenticato, perduto.





La vera saggezza consiste nel trarre una preziosa esperienza dalle piccole cose che ci accadono ogni giorno.

E.S. Bouton

Non ricordo quasi nulla di quei giorni di ottobre di 8 anni fa marcati dall'alcool e dalla mia disperata impotenza di fronte ad esso.

Furono ultimi brandelli di energia che in un'estrema impennata dello spirito di sopravvivenza — così meravigliosamente biologico — convogliarono ciò che restava di me a cercare tutto quanto ancora non avevo provato.

*marcati dall'alcool
e dalla mia
disperata impotenza
di fronte ad esso*

Come contattai Alcolisti Anonimi non so, so solo che feci due numeri di telefono, uno di Roma e poi uno di Palermo. Ad entrambe le telefonate mi risposero voci serene e rassicuranti. Parlai a lungo con A. qui, nella mia città e poi cominciai ad andare al Gruppo.

Il 29 novembre 1983 fu il mio primogiorno di sobrietà, mai interrotta fino ad oggi.

Chi sono gli Alcolisti Anonimi.

*Chi sono
gli Alcolisti
Anonimi?*

Né santoni, né ciarlatani, né medici, né divinità. Sono alcolisti come me, come milioni di persone al mondo. Sono persone malate nell'anima e nel corpo che sono riuscite, insieme, a bloccare la malattia, a recuperare se stesse, a diventare certamente migliori attraverso il recupero di valori perduti o mai posseduti, attraverso il riappropriarsi di una spiritualità perduta e spesso mai posseduta, attraverso l'aiuto portato ad altri.

*Né santoni,
né ciarlatani,
né medici,
né divinità*

Ma forse per capire cosa è Alcolisti Anonimi è opportuno citare A.A. stessa: "A.A. — Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che

mettono in comune le loro esperienze, la loro forza e speranza al fine di risolvere il loro comune problema e di aiutare altri alcolisti a recuperare dall'alcolismo...".

*l'alcolismo
una malattia
fondamentalmente
spirituale*

Per me l'aspetto piú significativo della "terapia" A.A. sta nel puntare al mio recupero spirituale avendo definito l'alcolismo una malattia fondamentalmente spirituale.

Il termine "spirituale" lo intendo come contenitore di valori trascendenti, universali, tali da trasformare — se divenuti obiettivi da perseguire — la mia personalità egotica, autoincentratasi sui miei incontrollati istinti emotivi, slegata dagli altri al punto di essere incapace di creare rapporti autentici e paritari con essi, slegata dalla vita-realtà, capricciosa, distruttrice, permeata dalla "paura di perdere le cose che possiede

e di non avere le cose che vorrebbe".

Per me "Spirituale" significa "dello spirito", dell' "essere" che è costruito di materia e di spirito-mente, coscienza, personalità, trascendenza-anima, comunque qualcosa che è tanto nel profondo di me alcolista da richiedere, per essere riportato alla luce, un lungo affascinante lavoro di recupero che, partendo dal ritrovare la sobrietà alcolica (ammettendo e accettando la mia malattia alcolica "noi abbiamo ammesso la nostra impotenza nei riguardi dell'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili") mi porta, dopo altri undici passi-progresso, a trovare la sobrietà emotiva, risultato di una drastica, costante, difficile, ma indispensabile modifica del mio carattere, attuata attraverso la pratica della umiltà, della tolleranza, dell'amore, della fratellanza, dell'accettazione, attraverso la demolizione degli eccessi di un Ego eccessivo, fondamentalmente insicuro e pervaso da un'antica paura della vita.

Così il mio Cammino del Recu-

*la demolizione
degli eccessi
di un Ego eccessivo*

pero, mai perfetto, sempre perfettibile, procede fino al 12° Passo: “Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere il messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Alcolisti Anonimi propone all'alcolista che desidera smettere di bere non solo l'interruzione un giorno alla volta della malat-

tia alcolica — che è spirituale, mentale e fisica — ma anche un recupero che è fisico, mentale e spirituale e si concretizza in uno “stile di vita”.

*Si concretizza
in uno
“stile di vita”*

Il “gruppo” in Alcolisti Anonimi è l'unità base entro cui l'alcolista che soffre ancora trova rifugio e speranza e poi certezza e poi sobrietà e infine serenità e coraggio. La serenità per accettare ciò che non può esse-

VICTOR E.



re cambiato, il coraggio di cambiare ciò che può essere cambiato. Ed anche un pò di saggezza, quanto basta per non piú confondere la realtà con l'illusione.

*... saggezza quanto
basta per non
più confondere
la realtà con l'illusione*

Nel Gruppo avvengono processi di identificazione, condivisione di esperienze e di emozioni, costruzioni di valori, annullamento della solitudine alcolica e dell'isolamento alcolico, i due

tenebrosi e melanconici amici dell'alcolista in attività.

*Il gruppo
accoglie con amore
e rispetto*

Nel Gruppo, che accoglie con amore e rispetto (come ha accolto me) il relitto umano che vi arriva cercando una via liberante, si avverano lentamente, nel rigore rassicurante che pervade le interazioni fra i suoi membri, alcune — o tutte — le 12 promesse di A.A.

C.-Sicilia



lo spettro del passato

Le nostre tradizioni familiari prevedono una riunione per la vigilia di Natale. In occasione delle festività natalizie, abbiamo la possibilità di stare insieme in una casa diversa ogni anno.

Alcuni anni fa stavo già godendo di una buona sobrietà e per Natale stavo uscendo dalla città diretto in campagna, a casa di mio cognato. Pregustavo un viaggio piacevole con mia moglie accanto a me in macchina e i nostri figli, dietro, intenti a

chiacchierare, anche se il tempo era un misto di neve, nevischio e pioggia con forte vento.

Nel calduccio della macchina, con i tergicristalli che battevano un ritmo regolare e la radio che trasmetteva canzoni natalizie, notavo che c'era poca gente in giro quella sera. Avevo la visione di famiglie serene che avevano chiuso porte e finestre contro il maltempo e godevano insieme la giornata festiva, quello che anche noi stavamo per fare.

Poi lo vidi. Stava fermo sul vecchio ponte del canale. Lo intravidi mentre giravo per la lenta discesa che porta al ponte e poi fuori città. Era senza cappello e indossava uno sfilacciato soprabito marrone abbottonato fino al mento. Mentre gli passavamo accanto, vidi l'angoscia sul suo viso e lo sguardo fisso al negozio di liquori dall'altra parte del ponte: negozio chiuso da soli dieci minuti.

Se una immagine vale mille parole, questa vista per me è valsa diverse migliaia di parole.

Per un attimo ho provato le stesse emozioni di quell'uomo. La sensazione di una completa disperazione che attanaglia l'alcolista attivo quando "deve" bere, mi era purtroppo, troppo familiare.

Mentre si avvicinava la vigilia, una gratitudine immensa sorgeva dentro di me. Ero stato liberato dalle tenaglie della bottiglia. Molti Natali sono passati da quando vidi quell'uomo, ma la sua visione è rimasta. Quando guardate una stella in cima all'albero di Natale o le vostre candele Hanukkaha, o gli allegri pacchetti, o il tacchino sulla

vostra tavola, cercate di pensare a un uomo disperato che por-



ta uno sdrucito cappotto marrone e fissa un negozio di liquori chiuso. Oggi questa visione è il mio ornamento natalizio preferito, un addobbo mentale che mi ricorda come ero una volta e quale uomo fortunato sono oggi.

*M.B. Brantford, Ont.
Grapevine - Dic. 90*

il ballo di capodanno



Che una piacevole riunione con amici si potesse descrivere come un'esperienza spirituale, non mi sembrava possibile, ma un giorno, cercando di esprimere ad un altro amico del Gruppo, le emozioni provate durante un ballo A.A. di Capodanno, questi mi rispose semplicemente: "un'esperienza spirituale!".

Come succede spesso, quando mi viene spiegato qualcosa di molto semplice da un altro amico alcolista, la mia mente complicata rimane di stucco, ma più

ci penso e più vera mi sembra questa espressione. Senza dubbio la gioia e la gratitudine sono emozioni dello spirito e, in quella serata particolare, avevo profondamente sentito sia l'una che l'altra.

Ancora prima della fine dell'anno, il mio Potere Superiore mi stava indicando la strada.

Nei precedenti capodanni, da quando avevo accettato di non bere più alcool, insieme a mio marito trascorrevo la sera a casa per non trovarmi in difficol-



tà di fronte agli altri che brindavano. Mio marito, Dio lo benedica, mi suggerì di partecipare ad un ballo A.A. di Capodanno, se ne fosse stato organizzato uno. Lui non si preoccupava affatto della mancanza di alcool e questo mi fece capire che questa preoccupazione esiste soltanto in noi alcolisti.

La gioia iniziò con la prenotazione dei biglietti per gli amici di un grande Gruppo della zona e culminò quella sera nei preparativi del trucco e nella ricerca

di un vestitino carino. Questa parte della serata mi fece bene perché non avevo più sentito la gioia dei preparativi per una festa da molto tempo prima che il mio bere sociale diventasse solitario. Non sapevo come sarebbe stata la serata, ma non dubitavo che sicuramente non sarebbe stata noiosa. Ed avevo ragione perché, appena arrivati, si è creata attorno a noi un'atmosfera di crescente amore perché stavamo tutti insieme, circondati dalla musica e dal bal-

lo, dalle risate e dagli incontri con vecchi e nuovi amici, dalla gioia di mio marito nel conoscere i miei amici di A.A. che poi, sono diventati anche i suoi.

L'amore, la gioia e la gratitudine aumentavano dentro di me e paragonavo questo Capodanno con quelli passati, quando la vita significava soltanto "me e la bottiglia" e il 31 dicembre non era un giorno particolare, ma soltanto un giorno grigio nel susseguirsi di giorni grigi, con niente da ricordare e niente da pre-gustare.

Come era diversa quella sera! Con il dono della sobrietà e l'amicizia di Alcolisti Anonimi potevo pre-gustare tutti i giorni del nuovo anno con la speranza che, con l'aiuto del Potere Superiore e di A.A., avrei potuto vivere ogni giorno e crescere ogni giorno di più, come non avrei mai immaginato pochi anni prima.

Quanto abbiamo ballato quella sera! La gioia era dentro ognuno di noi. Non mi ero mai sentita così libera, disinvolta e a mio agio in mezzo alla folla.

Quando si è avvicinata la mezzanotte e abbiamo sentito i rin-

tocchi di Big Ben, la mia gioia era indescrivibile. La sentivo illuminarmi tutta fino alla punta delle dita. Più tardi mi hanno detto che questa gioia era visibile a tutti perché splendeva nei miei occhi. Potevo dire semplicemente che quella serata era stata la miglior festa di Capodanno mai vissuta, sia prima del bere, che durante e dopo.

Un'esperienza spirituale, quindi? Sì davvero, perché così è l'unico modo di descrivere l'amore, la gioia e la gratitudine che io sentivo quella sera e che ha fatto nascere in me una nuova crescita di fede, di accettazione e, soprattutto, una profonda gratitudine per essere stata sobria quella sera e che oggi mi permette di essere felice e contenta dell'anno che ha seguito quel Capodanno.

Share - Dicembre 1983



I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:



— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO AMMINISTRATIVO

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA
N. 72783004

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

— PER GLI ABBONAMENTI A
«INSIEME IN A.A.»
N. 74028002



INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

1 Signori, questo è il più grande momento nella storia dell'eterna lotta dell'uomo contro l'alcolismo!



3

Tutti i casi personali dal mondo della psichiatria... tutta la conoscenza medica dell'alcolismo... le scoperte di tanti studi sociologici...



5

Premo un bottone — le spie lampeggiano — i dischi girano — e in un momento avremo l'unica risposta definitiva a tanta domanda: *Quale è la terapia migliore per l'alcolismo?*



- 2 Mediante il miracolo moderno dell'informatica, la scienza è ora in grado di elaborare e condensare la nostra conoscenza accumulata!



- 4 ... tutti i dettagli riguardanti le pillole e farmaci dalle più grandi case farmaceutiche... tutto, tutta quest'informazione è stata messa nel calcolatore...



- 6 Ah! Ecco il nastro!
- Quale è la migliore terapia contro l'alcolismo?
- Dice... Stare lontano dal primo bicchiere.



AVERE E DARE

Se rivado con la mente al tempo del lungo tunnel buio nel quale mi dibattevo e dal quale inutilmente cercavo di emergere, mi sento chiudere lo stomaco e una strana sensazione mi invade.

La mia storia in A.A. è banale e conosciuta.

Conobbi A.A. per la prima volta nel giugno dell'87, ma evidentemente i tempi non erano ancora maturi, non avevo ancora, come si suol dire, "toccato il fondo". Infatti fuggii con la presunzione di essere la più forte, di non aver bisogno di aiuto e di nessuno, di essere in grado

di affrontare il mio problema da sola. Dico problema perché, nonostante fossi stata appena dimessa dal reparto di Tossicologia, non ero convinta che la mia era, soprattutto, una malattia dello spirito e così continuai da sola, rifiutando il Gruppo, nella mia strada di alcolista attiva con ricadute, antabuse, psicologo, ecc.

Questo viaggio è durato fino al 26 maggio 1989 giorno in cui mi sono resa definitivamente conto in quale pozzo senza fine ero piombata. Quella mattina telefonai in ospedale disperata, desideravo morire, non vedevo

nessun spiraglio o via d'uscita e mi fissarono un appuntamento in ambulatorio. Durante il giorno continuavo a star male e a un tratto mi vennero alla mente i volti di due alcolisti sobri. Gli amici che nel lontano '87 mi avevano convinta ad andare in gruppo. Quella sera stessa ci ritornai.

Con umiltà varcai quella soglia, rividi vecchi amici e ricordo che festeggiavano un primo compleanno.

Continuai a frequentare anche le lezioni al Maggiore e contemporaneamente andavo al Gruppo. All'inizio ero insoddisfatta, poi la famosa lampadina si è finalmente accesa.

Cosa mi ha dato A.A.?

Tanto, molto. Vi ho trovato veri amici che mi hanno saputo ascoltare anche quando dicevo cretinate, che con la loro esperienza e sobrietà mi sono stati di esempio e sprone. Ho capito la mia malattia, l'ho accettata senza reticenze, ho capito che per raggiungere l'agognata sobrietà dovevo lavorare su di me, sul mio carattere, sulle mie deficienze; cercare nel Potere Superiore quell'aiuto e quella fiducia

che mi sono indispensabili per arrivare a sera serenamente e poter dire "altre 24 ore", ma sentire queste parole sgorgare dal profondo del mio cuore.

Mi rendo conto di non essere una brava "A.A.", ma cerco con tutta me stessa di migliorare giorno per giorno per il mio benessere, per il mio sano egoismo.

Cosa ho dato a A.A.?

Poco, molto poco, certamente fin'ora ho più avuto che dato, ma se il Potere Superiore non mi abbandonerà sono sicura che riuscirò a crescere.

Sento il bisogno di trasmettere questa serenità, questa forza, questo miracolo che A.A. mi ha donato a chi ancora soffre e anaspaspa alla ricerca di una mano. Mi impegno, sempre come posso, a rendermi utile, a seguire il Programma e le Tradizioni e giornalmente a trasmettere questo meraviglioso messaggio. Mi adopererò affinché il Gruppo cresca unito, nell'amicizia e nella serenità frequentandolo e sostenendolo se ne dovesse aver bisogno.

Buone 24 ore.

A. - Emilia Romagna

L'UNITÀ IN A.A.

“Sono una persona caratterialmente disgregata e asociale. Non sono mai stata né un membro della mia famiglia, né un buon membro nella società; non mi sono mai inserita, mi sono sempre dissociata da tutto e perciò sono rimasta sola con l'alcool”. Così, una sera, mentre nel gruppo parlavamo dell'Unità in A.A. ha esordito una nostra amica e un brivido ci ha percorso la schiena.

Chi, anche se in misura diversa, non si è riconosciuto in questa drammatica testimonianza? Chi

non ha pensato: “Cosa avrei fatto, dove sarei ora se non avessi varcato la soglia di A.A.? E se non avessi trovato quell'abbraccio caldo di vecchi ubriacconi, cosa sarebbe ora di me?” Già, quell'abbraccio, quegli sguardi dolci e vagamente sorridenti, quelle parole di incoraggiamento, quell'orribile caffè con tanto zucchero, terrificante per un palato disabituato ormai a certi sapori...

Stupefacente quel sentimento d'amore che accoglie il nuovo venuto.



La nostra amica continua poi così: “In A.A. ho sentito subito e ho compreso in seguito cosa voglia dire stare insieme per uno scopo positivo, per un comune benessere, e non più per danneggiare me stessa come avevo sempre fatto prima d’allora”.

Perché quando un alcolista arriva per la prima volta in un gruppo (ovunque, in qualunque parte della Terra), subito avverte qualcosa di speciale, intuisce di non essere più solo?

Cerchiamo di comprenderlo dal-

le testimonianze dei nostri amici A.A.

“Uniti, condividiamo le nostre esperienze per trasmettere il messaggio all’alcolista che soffre ancora; uniti, capiamo che le nostre esperienze di esitazioni, di paure, di fallimenti sono state comuni ad altri; uniti, impariamo a tendere la mano per aiutare ed essere aiutati. Uniti nel Gruppo ci prendiamo le nostre responsabilità cercando di non dimenticare mai che, se perdessimo la nostra unità, milioni di alcolisti che ancora non

conoscono A.A. potrebbero perdere questa opportunità”. Insieme, mettiamo in condizione i nostri Servitori di portare la coscienza di gruppo al Distretto, cosicché il Distretto la porti ai Servizi Generali e così via, perché ogni gruppo, così come ogni singolo alcolista, è l’anello di una catena e non può distaccarsi perché, così facendo, si perderebbe.

Un gruppo, da solo, non può andare avanti perché unità è continuità, così fra i membri del gruppo, come nei rapporti fra i gruppi; un gruppo può trasmettere all’altro il dono della Grazia di Dio, che altrimenti si disperderebbe.

Ecco perché esistono i Distretti e poi i Servizi Generali e poi le Conferenze: perché ci sia uno scambio reciproco di linfa vitale; perché gli errori di uno (sia esso singolo alcolista, sia gruppo) siano di utilità all’incertezza dell’altro; perché la storia di ogni alcolista è la storia di come, da una disfatta totale, con l’aiuto di Dio e mettendo in comune esperienza, forza e speranza, si sia arrivati ad una insospettabile vittoria (24 ore al-

la volta, naturalmente!). Siamo come una carovana che attraversa il deserto e che deve razionare l’acqua per sopravvivere; o c’è l’unità d’intenti e onestà o la carovana non potrà proseguire nel cammino.

Coesione fra ogni singolo anello della catena di A.A., unità fra gruppi, quindi, e, basilare, unità all’interno del Gruppo perché “la nostra sobrietà individuale dipende dal gruppo e il gruppo dipende da noi”.

Nel gruppo l’alcolista impara, spesso con grande fatica, a moderare i suoi desideri e i suoi istinti di prevaricazione sugli altri. Impara, con l’aiuto del Programma suggerito da A.A., a non imporre la propria volontà, a moderare ambizione e protagonismo; si sforza di lasciare agli altri un posto dove poter parlare liberamente, nel rispetto delle Tradizioni; accetta con umiltà di essere solo un anello della catena. Il membro anziano non si risente se la sua posizione nel gruppo non è preminente e, lentamente, non è più fermamente convinto che il “Suo” gruppo non possa andare avanti senza di lui.

Così, una sera, nel gruppo parlando dell'Unità in A.A., ci siamo ancora una volta resi conto che: "L'Unità di A.A. è la qualità migliore che il nostro gruppo abbia. Le nostre vite, le vite di tutti quelli che vi entrano, di-

pendono da essa. Senza l'unità il cuore di A.A. cesserebbe di battere, le arterie del nostro mondo non potrebbero più portare la Grazia vitale di Dio al cuore".

Seminario in Toscana



*Le misure da vino sono: il quarto, il mezzo, il litro.
Oltre il litro c'è il fiasco. Oltre il fiasco c'è la sbornia.*



Lettere a INSIEME

Caro Direttore,
gli avvenimenti verificatisi durante la Conferenza e Assemblea straordinaria dell'ottobre scorso a Rimini hanno sollevato nel mio animo una perplessità: come la mettiamo con la quarta Tradizione?

Questa suggerisce che ogni gruppo "dovrebbe" essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.

Ora cosa si è verificato a Rimini? Alcuni Distretti nella loro "autonomia" hanno deciso di non far partecipare i Delegati da loro eletti né alla Conferenza né alla Assemblea.

A prima vista sembra una cosa scontata, facente parte della loro autonomia. Ma quali sono stati i risultati? I rimanenti De-

legati che rappresentavano la grande maggioranza di A.A. italiana non sono potuti giungere ad alcuna conclusione perché non si era raggiunto il numero legale dei tre quarti degli aventi diritto.

A mio parere, quindi, l'autonomia di quei Distretti era ed è in palese contraddizione con il desiderio dei restanti Delegati di addivenire ad impostare una serie di problemi da sottoporre a tutta l'Associazione.

La loro autonomia andava a cozzare con quella degli altri ed a pagarne le conseguenze è la nostra Associazione che ha importanti questioni da affrontare e decidere. Quindi è stata lesa l'autonomia degli altri Distretti, ma quel che è peggio è che a soffrirne è l'Associazione nel suo insieme.

C'erano (e ci sono) problemi non da risolvere con un sì o un no, ma dei problemi da mettere a fuoco nelle loro esatte dimensioni, da portare successivamente all'attenzione di tutti perché tutti si pronunciassero secondo le nostre consuetudini (intendo Statuto e Manuale di Servizio) avendo ben presenti le Tradizioni che dovrebbero avere — tutte e sempre — un posto ben preciso nel nostro cuore. Queste mie pacate considerazioni hanno un solo significato: riflettere attentamente prima di imporre qualcosa che possa rap-

presentare un impedimento agli altri di operare.

“Ostruzionismo” e “battaglie legali” non dovrebbero esistere in A.A. Lasciamo agli “altri” di fare i loro giochi verticistici. Se siamo convinti di avere buone ragioni dalla nostra parte andiamo a confrontarci, a condividere con gli altri il nostro pensiero. Non reputiamo la “nostra” verità migliore di quella degli altri. L'unica grande verità è che siamo degli alcolisti sulla via del recupero ai quali è lecito, sbagliando, imparare.

Un alcolista veneto

L'unità, l'efficacia e perfino la sopravvivenza di A.A. dipenderanno sempre dalla nostra costante buona volontà di abbandonare alcune delle nostre personali ambizioni e desideri per la salvezza e il benessere comuni. Proprio come il sacrificio significa sopravvivenza per il singolo alcolista, così il sacrificarsi significa unità e sopravvivenza per il gruppo e per l'intera Associazione di A.A.

da “Come la vede Bill”

TEMI SU CUI RIFLETTERE

“... il primo approccio col Gruppo fu positivo...” Così racconta l'allora diciassettenne amica alcolista nella sua testimonianza a pag. 1. Da qualche anno sono sempre più i giovani e giovanissimi che entrano in Alcolisti Anonimi. A volte si sentono “fuori posto” per la differenza di età con gli altri membri del Gruppo. Qualcuno ci lascia perché non riesce a identificarsi col resto del Gruppo. Sappiamo accettarli come alcolisti uguali a noi, senza far loro pesare la nostra maggiore esperienza di vita? Riusciamo a rendere il Gruppo *abbastanza grande* perché ci sia posto per tutti gli alcolisti, anche di generazioni diverse?

“Sindrome da festività”. Molti alcolisti definiscono così il loro accentuato malessere emotivo all'approssimarsi delle feste (Natale-Capodanno) durante l'alcolismo attivo. E in qualcuno di noi permane questo stato d'animo anche dopo aver smesso di bere. L'articolo a pag. 32 ci esorta a liberarci da queste paure, ad organizzarci perché anche un “Ballo di Capodanno” possa essere vissuto come una *esperienza spirituale* attraverso l'amore, la gioia e la gratitudine, doni riflessi della nostra sobrietà.

L'unità in A.A. Da un Seminario di Gruppi della Toscana (pag. 40) ci viene riproposta la fondamentale importanza che, per ogni alcolista, ha l'Unità della e nella nostra A.A. per il recupero di ognuno di noi e di coloro che verranno nei Gruppi. Operiamo affinché questo valore primario non venga mai meno? Ci ricordiamo sempre che, non solo nel Gruppo e nel Distretto, ma soprattutto in A.A. nel suo insieme l'Unità è la qualità migliore che la nostra Associazione possiede? Sappiamo custodire questo bene supremo?

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Vent'anni, F.-Molise
- 6 Mi sono veramente spaventato, un alcolista lombardo
- 9 Il lago dei cigni, un'alcolista anonima-Veneto
- 15 Tolleranza verso il gruppo, A.-Friuli Venezia Giulia
- 17 Festa di compleanno o... compleanno in festa? O.-Lombardia
- 20 Un po' di autoironia, da Grapevine
- 21 L'ultima spiaggia, C.-Sicilia
- 30 Lo spettro del passato, da Grapevine
- 32 Il ballo di Capodanno, Share
- 38 Avere e dare, A.-Emilia Romagna
- 40 L'unità in A.A., Seminario in Toscana
- 44 Lettere a Insieme, un alcolista veneto