

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XI - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1992



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 collabora-
zioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale in-
viato non potrà essere restituito.

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata

TRIBUNA APERTA

ANONIMATO



Prestigio, potere, denaro: tre potenti molle presenti nell'lo dell'individuo che, scattando, indirizzano e condizionano la vita di miliardi di persone sulla terra. Questi elementi, insieme all'amore nei suoi vari e diversi significati, sono stati e sono i punti focali attorno ai quali ruo-

ta l'esistenza di ogni essere umano; per molti sono l'essenza stessa della vita.

L'aspirazione al raggiungimento di una sempre maggiore notorietà è un istinto umano fondamentalmente sano o un bisogno malato? Desiderare di essere universalmente conosciuti e

ri-conosciuti per le proprie qualità o attributi quali intelligenza, coraggio, forza, bellezza e altre doti innatamente possedute o coltivate; desiderare di essere, rispetto ai propri simili “positivamente diversi”, cioè superiori; insomma, in una inconscia dimensione di competitività globale aspirare ad essere il vincitore, il migliore è, per così dire, normale? E, in ultimo, questo desiderio di fama, prestigio, potere, denaro è un istinto innato nell'uomo o il frutto di millenni di evoluzione umana e quindi un bisogno costruito dall'uomo stesso?

Non so; non ho la presunzione di dare risposte assolute ad interrogativi tanto impegnativi!

Riconosco però che l'uomo è stato un formidabile costruttore di miti. Dai tanti dèi e innumerevoli semidèi di cui sono ricchissime le antiche culture, fino a quello poveramente banale del superuomo. Sono, queste, proiezioni collettive di aspirazioni personali più o meno inconfessate? Di nuovo, non lo so.

So che ogni anno viene pubblicato un libro, divenuto famoso, il Guinness dei primati. Mo-

derno monumento alla vanità umana dove vengono elencati, con oculata precisione degna di miglior causa, gli eroi delle più strampalate imprese, dal fornaio costruttore del più lungo panino del mondo all'*eroico* trangugiatore di tanti chili di gelato (o di birra) nel minor tempo possibile.

Allora, forse, l'uomo ha bisogno dell'ammirazione degli altri suoi simili per cancellare i dubbi su se stesso, i timori che nutre nel suo intimo, le fugaci sensazioni di non essere come appare, la paura di vedersi come effettivamente è? Oppure coltiviamo il nostro bisogno di fama, potere e ricchezza e lo trasmettiamo ai nostri figli in una lunga catena che unisce secoli e generazioni? Ancora una volta, non lo so.

Di una cosa ho invece la certezza, una certezza assoluta: sono un alcolista. Oggi, ancora per oggi, sobrio; e i desideri di fama, prestigio, potere e ricchezza sono i più grandi nemici della mia sobrietà.

Giunsi in gruppo dopo trent'anni di continue e progressive bevute e sei ricoveri ospedalie-

ri; ero pieno di rabbia, frustrazione, autocommiserazione, sofferenza. Il cervello fortemente annebbiato dall'alcool. Non capivo neppure dove mi trovavo. Ascoltavo persone parlare senza riuscire a rendermi conto di cosa dicessero. Alla fine mi consegnarono un opuscolo: delle quattro paginette riuscii a leggere due sole parole: Alcolisti Anonimi. Vagamente intuii che forse avevano a che fare con me, con la mia condizione di alcolizzato. Per mesi la mia unica capacità di comprensione si limitò al concetto del primo bicchiere e a quello delle ventiquattro ore. E a un obiettivo pratico: resistere oggi, solo per oggi, alla voglia insana che mi avvolgeva di prendere in mano la bottiglia.

Lentamente ma gradualmente recuperai lucidità mentale e un minimo di capacità di comprensione. Immediatamente scattò la mia ribellione. Presi a criticare il Programma, l'idea di Potere Superiore e, secondo la mia mente malata, l'ipocrisia di principi che sicuramente nessuno aveva intenzione di mettere in pratica e di valori che pochissimi accettavano veramente. As-

sumevo un piglio violentemente accusatorio: "Questi Passi, come voi li chiamate, — affermavo — hanno lo scopo di distruggere la personalità individuale, annullare la capacità del singolo. Io non rinuncerò mai alla mia identità". Avevo già dimenticato che poche settimane prima la mia *personalità* non era superiore a quella di uno zombie, nel cervello un vuoto assoluto attraversato a intermittenza da pensieri e sensazioni confusi e contraddittori.

Neanche un mese dopo il completo tracollo fisico e mentale, riprendevo a gonfiare il mio lo col gas velenoso del protagonismo!

Poco tempo dopo sentii parlare di anonimato in A.A.: qualcuno lo definì *la cosa più importante che Bill e Bob ci hanno lasciato in eredità*. Non capivo dove fosse l'importanza che quegli amici attribuivano all'anonimato. Per me l'aggettivo anonimo aveva un suono strano, fra il misterioso, l'illegale e, nella migliore delle ipotesi, il mediocre. Misterioso come una lettera anonima e la figura di una persona mascherata che celi

per oscuri motivi la propria identità; illegale come le società segrete con fini poco edificanti; mediocre come la carriera di un atleta senza record raggiunti o grandi vittorie ottenute. E soprattutto per me anonimo significava nascosto, nell'ombra. Per paura. Paura delle proprie azioni, vergognosi di se stessi. Ascoltai testimonianze di amiche e amici che, al di fuori della ristretta cerchia di parenti e amici evitavano di far sapere di essere degli alcolisti. Per la mia situazione la ritenevo una precauzione inutile. Anzi, la cosa non mi riguardava assolutamente, perché tutti sapevano che ero un ubriacone e non avevo ragione di nascondere. Perciò definivo l'anonimato la difesa del segreto di Pulcinella.

I risultati negativi di questo mio distorto modo di sentire non tardarono ad arrivare. Certo i giorni passavano e riuscivo a restare lontano dalla bottiglia. Ma con i nuovi arrivati nel Gruppo assumevo una indisponente superiorità. Cominciai a sentirmi migliore dei tanti alcolizzati con i quali in passato mi ero ubriacato e che anco-

ra continuavano a bere. Mi giudicavo più bravo di tutti quei poveracci che incontravo fuori dei bar, malfermi sulle gambe e lo sguardo spento nel vuoto. Io ero riuscito dove gli altri continuano a fallire! (Oggi, ripensando a quei giorni, mi sembra miracoloso che non sia ricaduto. Sicuramente mi salvò la costante presenza nel Gruppo, anche se vissuta in maniera fortemente critica, soprattutto nei confronti del Programma).

Perciò cominciai a raccontare a tutti coloro che mi conoscevano che avevo smesso di bere, che facevo parte di una associazione che si interessava del recupero degli alcolizzati, che la mia vita era cambiata ed ero tornato ad essere una brava persona. Ogni volta che ricevevo congratulazioni ed elogi mi gonfiavo di boria, felice di veder apprezzate le mie capacità. (Fu solo col tempo che capii che io non avevo fatto proprio nulla e che la mia astinenza del momento era un regalo che altri alcolisti mi avevano fatto e che la sobrietà era ancora tanto lontana). Stavo rincorrendo il mio bisogno malato dell'ammirazione altrui.

*Le testimonianze
dei percorsi individuali
per arrivare
al proprio Potere Superiore*

GIUNSI A CREDERE...



*L'avventura spirituale di AA
attraverso l'esperienza di singoli membri*

*per giungere
alla totale comprensione
del terzo passo
e del Programma di A.A.*

Vivevo questa diversa considerazione degli altri verso me come una sorta di rivincita contro i tanti anni passati di dolore. Perciò sentivo l'anonimato come una prigione, una camicia di forza che ostacolava i miei "liberi" bisogni di gratificazione e protagonismo.

Sette mesi dopo il mio ingresso in A.A. fu stampato e messo in vendita il libro "12 Passi e 12 Tradizioni". Lo acquistai subito e mi tuffai nella lettura. Ero ancora pieno di dubbi e di incertezze, parecchie cose non mi erano chiare, sentivo il bisogno di dare risposte plausibili ai miei interrogativi. Quella lettura fu come accendere la luce in una stanza da sempre buia e aprire le finestre per far entrare aria pulita là dove il puzzo degli anni formava una cortina palpabile. Cominciai (solito bastian contrario) dall'ultima pagina e lessi: *Dodicesima — E, per concludere, noi di Alcolisti Anonimi crediamo che il principio dell'anonimato abbia un immenso significato spirituale. Esso ci ricorda che dobbiamo porre i principi al di sopra delle singole personalità; che dobbia-*

mo realmente praticare una sincera umiltà. Tutto ciò affinché le nostre grandi benedizioni non possano mai rovinarci; affinché possiamo sempre vivere nella grata contemplazione di Colui che presiede a tutti noi.

Mi sentii piccino, intimidito, sopraffatto dalla profonda semplicità di quelle parole. E in me esplose la paura. Una paura forse senza senso, ormai, del pericolo corso, di come avessi in quei mesi messo a repentaglio la mia faticata e faticosa astinenza, con la strafottente ignoranza di chi non sa perché non vuol sapere. Per la prima volta capii che quanto avevo sentito mesi addietro circa l'importanza dell'anonimato come eredità lasciata da Bill e Bob a ogni membro di Alcolisti Anonimi era una grande, sacrosanta verità. Che il valore ideale dell'umiltà, da me precedentemente deriso, doveva trovare un nuovo spazio nei miei atteggiamenti mentali, che la mia singola persona o personalità era una ben misera cosa di fronte a una filosofia, a uno stile di vita che con molto amore e comprensione mi era stato offerto in dono. Sette me-

si prima avevo avuto il coraggio di mettere in discussione tutto me stesso, la mia vita passata, le mie scelte di fronte al fallimento della mia esistenza alimentata dal mio alcolismo. Oggi dovevo rimettermi totalmente in

discussione circa il mio modo di intendere A.A.: l'Anonimato come valore spirituale fu la mano pietosa che tolse dai miei occhi bendati la spessa fascia di garza che fino a quel giorno mi aveva reso cieco.



Avevo all'inizio accettato la mia sconfitta dall'alcool per non morire. Oggi dovevo accettare la sconfitta delle mie idee, dei miei cervellotici punti di vista se volevo continuare a vivere e sorridere alla vita.

Fu l'inizio di un nuovo rapporto con A.A. e con me stesso. Le verità assolute che avevano accompagnato la mia esistenza cominciarono a sgretolarsi. Le mie certezze divennero ipotesi da vagliare attentamente. Cominciai, io che volevo sempre parlare, ad ascoltare. Fu il mio primo, microscopico passo verso la modestia, figlia neonata dell'umiltà, una virtù a me molto lontana che dovevo in qualche modo imparare a vivere. Cercherò di ricordare sempre le parole di un anziano dette du-

rante il caffè prima della riunione: "Parliamo, ascoltiamo e facciamo tesoro di ogni cosa detta e ascoltata. In Alcolisti Anonimi la conoscenza individuale diventa cultura collettiva. Senza copyright. Per sapere, tutti assieme, come uscire dal tunnel della nostra malattia e conservare, giorno dopo giorno, la sobrietà". Cercherò di ricordarle sempre per continuare a essere uno come gli altri, un alcolista che ha bisogno di altri alcolisti, tutti insieme in un Gruppo A.A. per mantenere la propria sobrietà.

Presi a frequentare gli altri Gruppi della mia città. Con un'apertura mentale che non avevo mai posseduto. Con una disponibilità a imparare che non apparteneva al mio carattere. E

il primo miracolo si compì. *Mi accettai alcolista*. Smisi di compiangermi per la mia condizione di persona malata che è costretta a non bere, se vuole continuare a vivere. Cessai di provare invidia per coloro che potevano farlo perché bevitori sociali. E chiusi per sempre in un cassetto il sogno ad occhi aperti di tornare ad essere come loro (ammesso che io sia mai stato un bevitore sociale). E imparai, imparai molto. La testimonianza di un amico che raccontò di essere stato licenziato dal proprio datore di lavoro dopo averlo messo a conoscenza del suo alcolismo, mi insegnò a rispettare il diritto all'anonimato di chi lo richiedeva. E che io non potevo giudicare la giustezza o meno di questa richiesta.

Un giorno ricevetti, da una persona che conoscevo appena, una domanda di aiuto per un suo parente nel problema. Da una parte la cosa mi fece piacere, dall'altra cominciai a capire come l'ostentazione del mio non bere di alcuni mesi prima avrebbe potuto nuocere all'immagine di A.A., se io fossi ricaduto.

Feci così la conoscenza con un

concetto per me assolutamente nuovo: la discrezione. Un'altra piccola ma significativa spallata al mio io. Dovevo, sì, propor-mi per poter eventualmente trasmettere il messaggio di A.A., ma senza per questo mettermi in mostra. E capii un'altra importante verità: che il messaggio di Alcolisti Anonimi aveva una forza intrinseca che esulava dalla persona che lo portava.

Che le mie parole non avrebbero convinto un alcolista più di quelle di un qualsiasi altro membro dell'Associazione. Che il valore del messaggio è nel messaggio stesso, non in chi lo trasmette. Diventando così veramente uguali non soltanto rispetto alla nostra malattia e fra noi stessi, ma anche di fronte a chi, desiderando smettere di bere, cerca una soluzione. Perché la soluzione al suo problema un alcolista può trovarla nel Gruppo, in A.A. e nel Potere Superiore, mai nel singolo alcolista. Oggi mi è molto più chiara l'Undicesima Tradizione che basa la politica delle relazioni pubbliche di A.A. sull'attrazione e non sulla propaganda. Che suggerisce

ad ogni alcolista di conservare *sempre*, e al *100 per 100*, l'anonimato personale a livello di stampa, radio-TV e filmati. Perché ogni alcolista non sarà altro più che uno strumento nel recupero di un altro alcolista.

Il vero artefice della salvezza di ogni alcolizzato è Alcolisti Anonimi. Sono i valori che propone, i principi che suggerisce, l'immenso bagaglio di esperienze umane che elargisce, la solidarietà attiva che diventa operante. Eccoli i principi al di sopra delle singole personalità. Ecco i principi e i valori di cui Alcolisti Anonimi si fa portatore per il recupero di ogni alcolista al di sopra della mia misera persona, oggi tornata al rango di persona umana non per merito personale ma, direi, per Grazia Ricevuta. Perché in ogni Gruppo, un Gruppo di Alcolisti Anonimi, si realizza ogni giorno un miracolo generale di immense proporzioni: la Sobrietà. Che ha come base spirituale l'Anonimato. Che ha potuto attecchire in me solo dopo che ho potuto usare un concime ad alto tasso di fertilità: l'umiltà. Quest'umiltà senza la quale non avrei mai po-

tuto capire il significato spirituale dell'anonimato, e che attraverso l'Anonimato ho la possibilità di aumentare fino a farla diventare un comportamento mentale spontaneo, ancorché costruito. Ci riuscirò? Non lo so, ma lo spero. Di certo sarò aiutato, se lo vorrò.

Bill e Bob, nel 1948, attraverso "Grapevine" posero una domanda significativa. "Perché non possiamo anche noi essere dei semplici A.A.?" In realtà lo furono, anche se Bob morì 5 anni prima che la Convenzione di S. Louis consegnasse alla Conferenza di A.A. i Tre Legati RECUPERO-UNITÀ-SERVIZIO e la Conferenza stessa ereditasse dai co-fondatori la responsabilità dell'Associazione. Anche se Bill continuò finché visse a essere considerato un sicuro punto di riferimento da parte di ogni membro di A.A. nel mondo. Sì, Bill e Bob seppero essere dei *semplici* A.A. perché con estrema semplicità affrontarono i grandi problemi che la crescita dell'Associazione poneva. Perché, con l'umiltà come guida ci si *sente* dei *semplici* A.A., dei *comuni* servitori. Per

ché quando, attraverso l'Anonimato vissuto con spiritualità, si è veramente uguali ad ogni altro alcolista, si è un semplice A.A. Con tutta la grandezza che questa semplicità sottointende. Perché in Alcolisti Anonimi l'alcolista, qualunque alcolista che vive il Programma con umiltà e nello spirito dell'Anonimato diventa, pur restando un malato, una persona sana di sentimenti e normale nei comportamenti. Questo il piccolo, grandissimo dono che l'Anonimato in A.A. elargisce.

Ma fino a che punto io, alcolista anonimo perché membro di A.A., riesco a godere di questi doni ovvero a mettere in pratica, a vivere nell'azione i principi dei quali l'Anonimato è la base spirituale? Riesco sempre ad agire in conformità a questo principio-valore fondamentale? Probabilmente no. Mi è sempre di aiuto, però, ascoltare le parole del Segretario di Gruppo quando, dopo la lettura del Preambolo raccomanda ai partecipanti alla riunione, fra l'altro di "... rispettare l'anonimato di ognuno di noi e di non riportare fuori quanto viene detto in

Gruppo". È un invito, discreto, a evitare un pericolo sempre presente nella vita di Gruppo: il pettegozzo. Nel quale, a volte, si cade inconsapevolmente, per leggerezza. Come sempre pericolosa è la critica, o il piacere subdolo di giudicare. Quanto sforzo nel tenere a freno la lingua; ma che serene ricompense!

Quante volte, specialmente nelle questioni di Servizio, riesco a rivedere i miei punti di vista alla luce dei principi di A.A. e non dei miei personali? Quanto incidono i miei pregiudizi nelle valutazioni dei fatti ai quali sono chiamato a dare una risposta? Quanto riesco a tenere a bada il mio bisogno di protagonismo e gratificazione? Questo pezzo che sto scrivendo mi sta dando dei risultati: ora sento il bisogno di fare un approfondito inventario da 10° Passo. Da condividere domani, se possibile, con gli amici del Gruppo.

Consentitemi di concludere questi pensieri con due brevi brani tratti da: "Il Dottor Bob e i Buoni Vecchi Compagni". "... *Questo era il periodo in cui i membri A.A. pensavano di fare un monumento ad Anne e Bob.*

Infatti, una colletta era già stata iniziata. Venendolo a sapere, il Dr. Bob chiese subito che il denaro fosse restituito e dichiarò che era contro i principi dell'associazione erigere un monumento ad Anne e a lui. Disse a Bill: 'Per l'amor di Dio, facciamoci seppellire come tutti gli altri'...".

"... Quindi, il 16 novembre 1950, il Dott. Bob passò con dolore da questa vita a un nuovo orizzonte... Il servizio funebre fu officiato nella vecchia Chiesa episcopale dal Reverendo Walter Tunks, la cui risposta a una telefonata quindici anni prima aveva aperto la via all'incontro tra Bob e Bill. Il Dottor Bob fu 'seppellito come tutti gli al-

tri' al Mt. Peace Cemetery, Anne giace accanto a lui così come gli fu vicina per tanti anni. Non c'è alcun monumento oltre alla semplice lapide. Nessun monumento?"

Nessun monumento? Il vero, immenso monumento eretto al Dott. Bob e a Bill si trova nei centinaia di migliaia di Gruppi A.A. sparsi in tutto il mondo e nei cuori dei milioni di alcolisti sobri che hanno potuto raggiungere questa meravigliosa condizione. Grazie al manto protettivo che copre la nostra Associazione e sotto il quale noi possiamo crescere e lavorare uniti: L'ANONIMATO.

Anonimo

Nel cimitero di Akron dove riposano il dr. Bob e Anne, lo semplice lapide non dice una sola parola su A.A. Questo esempio finale di oblio personale ha per A.A. un valore più permanente di qualsiasi apporto di pubblico riconoscimento o di qualsiasi gran monumento.

da "Come la vede Bill"

ERA SENZ'ALTRO MIGLIORE

Sono Aldo e sono un alcolista. Perché non bevo? Perché sono un alcolista. È semplice adesso dirlo.

Molto più difficile è stato accettare questa realtà, perché anch'io pensavo che la mia abitudine di bere troppo fosse un "vizio". Ultimamente mi sono chiesto quando ho cominciato a bere più del dovuto e perché. Il motivo non lo so e non mi interessa poi molto, per la verità.

Mi ricordo invece benissimo il quando: ancora ragazzino, alla domenica si andava in campagna con un'altra famiglia. Sul tavolo del pranzo i bottiglioni non mancavano mai e un bicchiere era consentito anche ai ragazzi. Ricordo che cercavo di

bere più che potevo (allora erano al massimo due bicchieri) e, a fine pranzo, nascostamente bevevo gli avanzi dei bicchieri.

Già da allora qualcosa di ambiguo iniziava a crescere insieme a me.

Negli anni successivi la cosa si stabilizzò e non mi creò problemi che invece arrivarono, eccome! dopo i ventanni.

All'epoca avevo molta libertà non abitando in famiglia, con nessuno che controllava il "come" e "quando" rientravo. Tuttavia riuscivo ancora a mascherare questo mio bere sul lavoro. Mi sposai e per un poco tutto filò liscio: bevevo a tavola e qualche volta anche fuori. Ma si trattò di una pausa momentanea perché gradualmente

ricominciai a bere troppo e a ubriacarmi.

All'inizio mia moglie non vi prestò molta attenzione ma dovette ben presto capire che qualcosa non funzionava.

Nell'ultimo periodo il declino fu vorticoso, verso un fondo sempre più profondo. In famiglia naturalmente le cose peggiorarono: erano continue liti con mia moglie. Per mio figlio poi non contavo ormai quasi nulla.

Per quanti sforzi facessi non riuscivo più a controllarmi e il bar era diventato il mio rifugio. La mia vita scorreva in una sorta di nebbia che credevo ormai senza speranza. Ma mi venne offerta una possibilità: una sera per l'ennesima volta mia moglie mi ricordò che aveva il numero di Alcolisti Anonimi.

Anch'io ero stanco e telefonai: una persona calma e cordiale mi spiegò il luogo e l'ora dell'incontro. Nel suo gruppo la riunione si teneva la sera successiva e per tutto il giorno non feci che pensarci tentando di immaginare come potesse essere un Gruppo di Alcolisti Anonimi.

Alla sera arrivai puntuale e

niente era come avevo tentato di immaginare. Era senz'altro migliore! Mi accolsero persone sorridenti, sobrie e dall'aspetto sicuramente migliore del mio. L'amico del telefono mi diede una calorosa stretta di mano come a un vecchio amico.

Amici sinceri che, io credevo, desideravano aiutarmi senza nulla in cambio! Invece con mio stupore mi spiegarono che ero io ad aiutare loro!!

Mi dissero di essere pronti a darmi una mano se lo volevo ma *solo io* avrei dovuto smettere di bere. Capii in quel momento di aver trovato la strada giusta, anche se difficile.

Giorno dopo giorno, mese dopo mese, sono trascorsi circa due anni: la ricompensa è una sobrietà serena che ogni giorno mi ripaga delle mie trascorse sofferenze.

Rinascere in A.A. è incominciare una nuova vita, in cammino con un gruppo di amici che, passo dopo passo, mi hanno insegnato con il loro esempio che A.A. è anche una scuola di vita.

Grazie A.A. e grazie al Gruppo!

A. - Piemonte

IL RACCOLTO DA UN SEMINARIO

... In tutti i campi della nostra vita...

Mi risuonano vive e profondamente autentiche, fraterne e amorevoli, le parole che hanno riempito e trasformato in qualche modo la mia vita, da quando alla fine del Seminario di Perugia "Il Gruppo A.A., dove tutto ha inizio", rientro nel quotidiano del mio essere alcolista.

Mi sento più forte nella mia debolezza, più umile nel mio

egoismo, più conscio però che vivere per gli altri serve a me stesso: merito "particolare" di Colui che ha guidato le nostre parole e le nostre esperienze per riempire il mio animo di una gioia autentica, unica.

Abbiamo? Ho soltanto parlato? Io credo di no.

Ho vissuto un'esperienza fondamentale, irripetibile nel confronto "a cuore aperto" con gli amici che tanto ha rafforzato le mie fondamenta, facendomi cre-



scere come non mai.

Difficile tradurre: penso che simili esperienze andrebbero ripetute piú spesso, perché è utile riportare "piú spesso" a chi non c'era, a chi non sapeva quanto, a mani aperte, si è ricevuto.

Certamente l'Amore è stato il vero protagonista. L'Amore ha cementato ancora di piú i vincoli che mi legano ad A.A., che mi rendono partecipe della sua crescita, partecipe e pur vivo con

tutti gli affanni e le debolezze, ma certo di avere dentro una "linfa nuova".

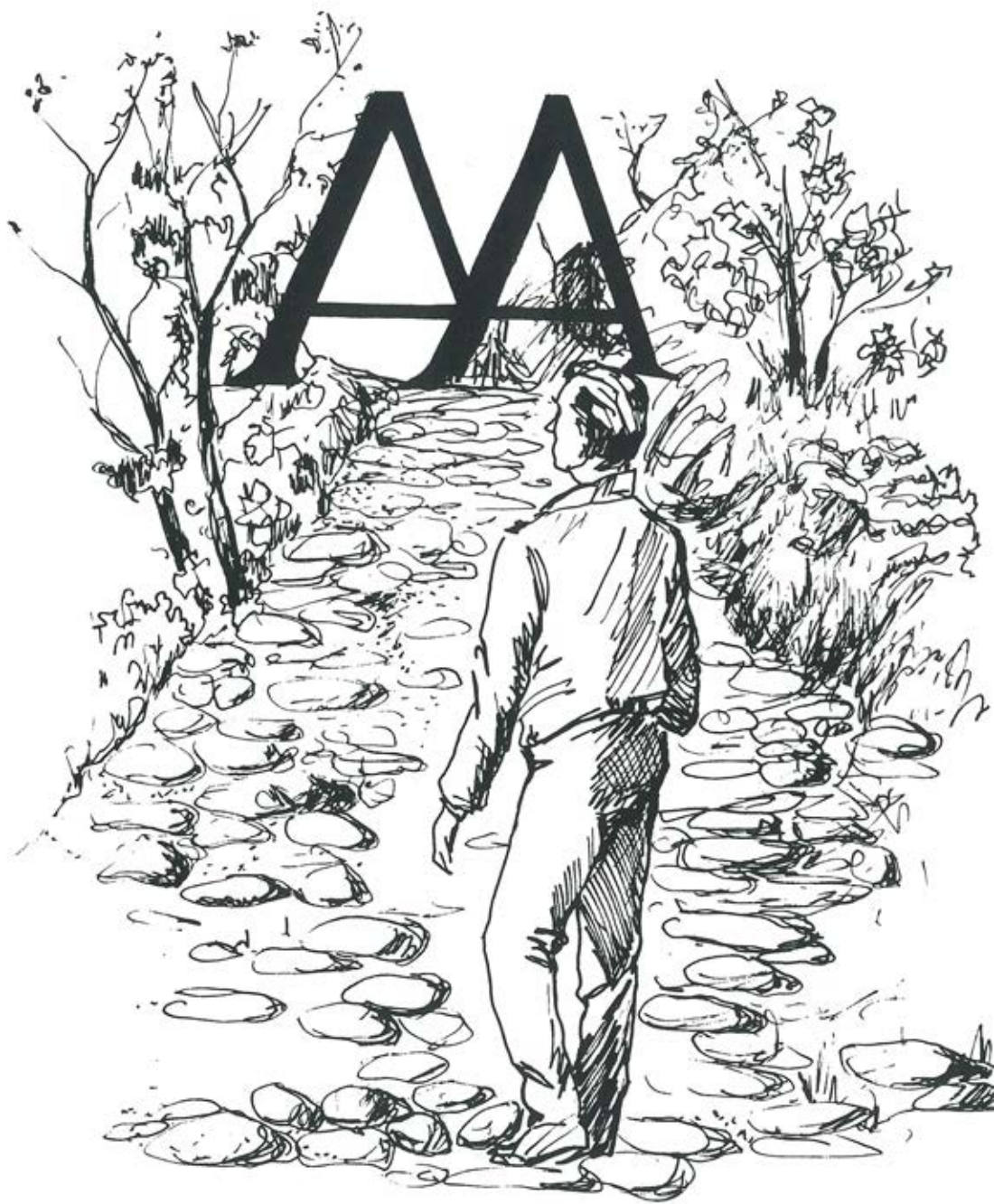
Retorica? Non so! Ma quando alla fine le nostre mani si sono strette nella Preghiera della Serenità, mi sono sentito uno di tutto, uno di tutti quegli amici che come me nel mondo, dicono (come un amico quella sera ci ha detto), "mi meraviglio anche stasera di non essere ancora ubriaco".

C. - Perugia

UMILTÀ ED EQUILIBRIO

La nostra letteratura ci invita, giustamente, a considerare basilari, non solo per la nostra sobrietà, ma anche per la nostra vita di tutti i giorni, due valori-chiave: umiltà ed equilibrio. Sul'umiltà, il cui etimo, non dimentichiamolo, risale ad "humus", all'umile terra cioè, molti di noi hanno potuto leggere le profonde riflessioni di Bill; personalmente, vorrei aggiun-

gere solo un ulteriore pensiero, circa il valore dell'umiltà contrapposto al fanatismo. Il quale, purtroppo, non si evidenzia solo in taluni avvenimenti, come spesso i gravi fatti del mondo attuale e passato dimostrano, ma si manifesta anche nella nostra vita di tutti i giorni, a volte, ahimé, anche in seno al Gruppo. Fanatismo, in questo senso, come intollerante asser-



zione di un'idea personale, del cui valore non vogliamo dubitare. Che vogliamo a tutti i costi difendere e inculcare nel prossimo, convinti, come siamo, di essere nel giusto e nel vero. Alcune persone, animate dal furore del fanatismo, si rendono invisibili, e, frequentemente, sono causa di discordie, di problemi, di danni per sé e per le persone loro vicine, poiché finiscono col comportarsi come piccoli dittatori che tutto soffocano e calpestanto.

L'umiltà, se davvero praticata, modera questa deleteria tendenza al fanatismo, e, agendo sul nostro orgoglio, ci rende più disponibili, più sereni, più disposti a ricercare la collaborazione e ad accettare la critica costruttiva, anziché il dominio sugli altri e sulle loro idee; ci rende, in una parola sola, più tolleranti, in famiglia, sul lavoro, con gli amici, nel Gruppo, in nome di un rispetto autenticamente sentito.

Riguardo all'equilibrio, credo, mi sia concesso ricordare che noi tutti, alcolisti, siamo la personificazione dell'esagerazione.

Eccediamo in tutto, nei nostri sogni, nell'anticipare o rimandare i tempi di azione, eccediamo anche, nel bene o nel male, nel considerare la nostra stessa persona. Recuperare una corretta ottica impostata sull'equilibrio è fondamentale per tutti noi, se vogliamo risolvere le nostre ansie, le nostre insicurezze, le nostre depressioni, le quali, a ben pensarci, hanno tutte una matrice comune, il nostro essere tendenzialmente inclini all'esagerazione.

Infine, un'ultima annotazione: inevitabilmente, equilibrio ed umiltà finiscono per essere strettamente legati fra loro. Non è casuale: dall'umiltà scaturiscono molte realtà positive, all'origine della stessa sobrietà c'è proprio l'umiltà! Non dimentichiamolo: è l'umiltà, attraverso il paradosso della resa, che ci permette ogni giorno di ripartire sul faticoso, ma solare cammino intrapreso al momento del nostro incontro con Alcolisti Anonimi, o, comunque al tempo dell'incondizionata accettazione del 1° Passo.

M. - Valle d'Aosta



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.

FEDE LUCE SPERANZA

Quando incontrai A.A., le tenebre mi avvolgevano, la notte era un incubo nel quale la mia anima esausta, stanca, sfinita errava alla ricerca di un pò di pace. Cosa era stata la mia vita durante gli anni passati nell'illusione e alla ricerca di una effimera felicità?

Ogni azione, ogni piccola cosa fatta era tutto in onore di quel "dio" nel quale annegavo ogni

istante di quella che chiamavo esistenza.

La vita correva, mi sfuggiva e, da vigliacca, la ripudiavo, la rinnegavo, cercavo cause e scuse per continuare su quel sentiero pieno di rovi.

Sapevo che la "Luce" c'era, ero consapevole che quel Dio al quale mi rivolgevo con rabbia mi avrebbe potuto aiutare; ma l'orgoglio e la stupidità mi im-

pedivano di rivolgermi a Lui con amore.

Lontano, nella notte, c'era un piccolo faro e incominciai a camminare verso quella luce, quella speranza, quella fede alla quale altri amici, prima di me, si erano accostati e, tranquilli, riuscivano a trasmettere la loro serenità e fiducia.

Sì, si poteva rinascere! Bastava che io l'avessi voluto. E a poco a poco, quella piccola fiammella si accostava sempre più alla mia anima, riscaldava il buio del mio cuore, mi spingeva a fare qualcosa.

Ora sono libera, nel corpo e nello spirito, libera da quel veleno che aveva distrutto il mio essere donna, libera di pensare a me, di volermi bene, di accettare tutti i sentimenti che si agitano nella mia mente e nel mio cuore. libera di decidere.

Sì, ora sono padrona della mia vita e consapevole di farne di essa ciò che ritengo opportuno.

Ma la cosa meravigliosa è che so che questo "status" non finirà, sarà sempre in movimento. Ho la speranza che la mia esistenza possa migliorare sempre di più, non si fermerà a questo stadio, riuscirò a scoprire cose e mondi nuovi, stati d'animo e sensazioni che solo grazie a questo Programma mi sarà permesso.

Mi rendo perfettamente conto di non cercare né volere la perfezione, ma di aspirare a quel benessere che solo la sobrietà emotiva dell'anima riuscirà a donarmi. Sobrietà che posso trovare solo insieme a voi, in un Gruppo di Alcolisti Anonimi.

Ciao e buone 24 ore.

A. - Emilia-Romagna

"Credi più profondamente.
Alza il tuo viso alla luce, anche se
per il momento non la vedi".

da "Come lo vede Bill"

IL COLORE DI DIO

Mi chiamo Graziano e sono un alcolista.

Ho sempre presente il periodo piú nero del mio alcolismo attivo. Pregavo e mi rivolgevo disperato a Dio nei momenti in cui l'ansia, i sensi di colpa e la paura erano talmente forti che nemmeno l'alcool riusciva piú ad alleviare. Piú bevevo, piú mi

sentivo soffocare. Eppure ricordo che quando mi ubriacai per la prima volta, all'età di 13 anni, quei pochi sorsi di vino mi diedero un tale senso di sicurezza e di disinibizione da farmi pensare che l'alcool mi sarebbe stato amico per il resto della vita. Quanto mi sbagliavo! Nemmeno la morte per alcolismo di







mio padre (allora avevo 17 anni) mi aprì gli occhi. Anzi, al funerale, dapprima giurai a me stesso che non avrei mai fatto quella fine e poi ci bevvi sopra "per tirarmi su" con il consenso di tutti i presenti.

Sedici anni dopo mi ritrovai a trascorrere l'ultimo periodo attivo di questa mia terribile malattia. Credo che voi abbiate già capito cosa successe in quei 16 anni.

Ero ormai disperato, solo. Mia moglie, dopo 3 anni di tempestosa convivenza, se ne era andata portandosi via la nostra bambina di appena 2 anni. Alla sera, nel mio letto, con gli occhi chiusi, avevo la sensazione di essere in mezzo a un mare in burrasca, andavo su, poi giù, mi capovolgevo... Ricordavo intanto i tempi in cui riuscivo a non bere per qualche giorno... Avevo oltrepassato quel gradino, non riuscivo più a fermarmi.

Ogni sera giuravo a Dio che il giorno seguente non avrei toccato alcool, lo supplicavo di farmi dormire, di togliermi quell'insopportabile ansia e quei tremendi battiti del cuore che mi arrivavano fino al cervello. Per-

ché Dio non la smetteva di farmi soffrire così?

Cominciavo a bestemmiare, a dire a voce alta che Dio non poteva esistere, e che anche se fosse esistito, tutte quelle bestemmie se le meritava, dal momento che non mi voleva aiutare.

Solo oggi capisco quanto mi era vicino Dio in quei momenti. Lo era sicuramente tanto da sentire la puzza di vino del mio alito.

Quando giunsi in A.A., commentando il 3° Passo, gli amici del mio Gruppo mi fecero capire che sarebbe stato molto importante che trovassi un "qualcosa" o un "qualcuno" in cui credere. Non avrebbe avuto importanza che la mia fede fosse rivolta a una entità astratta o materiale, era sufficiente credere in un "qualcuno", diciamo "di mia fiducia".

Ne rimasi affascinato. A me, che nell'infanzia, in famiglia, a scuola e successivamente in collegio, era stato imposto di pregare un Dio che non sentivo, con la minaccia di severe punizioni, si dava ora l'opportunità di scegliere. La parola "scegliere" mi piaceva proprio, e io allora scelsi

il mio Gruppo. D'altronde, se fino a quel momento non avevo bevuto, lo dovevo senz'altro agli amici del Gruppo. Non avrei mai potuto tradire la fiducia che loro avevano riposto in me. Finalmente avevo trovato qualcuno che mi voleva bene così com'ero. L'ossessione di bere se ne andava ogni qualvolta pensavo ai volti sorridenti e sereni dei miei nuovi amici. Continuando poi la mia strada in A.A., recuperato fisicamente, risolto qualche problema, mi accorsi che qualcosa era cambiato in me. Il mio modo di pensare, l'atteggiamento verso la gente, il modo di vedere le cose, erano diverse. La paura, i problemi che mi trascinavo dietro fin dall'adolescenza e che riuscivo a nascondere a me e agli altri con l'alcool, erano spariti.

Alla sera, nel mio letto, prima di addormentarmi cominciavo ad apprezzare i momenti di riflessione. Potevo confrontare la vita di prima con quella di ora. Com'erano cambiate le cose! Non avevo né ansia, né rimorsi, ero tranquillo, felice anche se solo e mi apprestavo a concludere serenamente la mia

giornata. Riflettendo su quanto di buono o meno buono avevo fatto durante le mie 24 ore, mi tornò alla mente quel Dio che avevo così tanto pregato e bestemmiato.

Dovetti ammettere di averlo dimenticato. I mesi passavano, cercavo di seguire il Programma come meglio potevo, avevo però la sensazione che mi mancasse qualcosa. Il Gruppo come potere superiore non mi soddisfaceva più. Mi accorsi che, quando leggevo la nostra letteratura, e specialmente quei capitoli che più di altri hanno un contenuto spirituale, provavo dentro di me una sensazione di benessere, di amore, un senso di pace. Mi sentivo vicino a Lui. Ma Lui chi era? Non lo sapevo. Al solo pensiero, la mia mente diventava stanca, si rifiutava di connettere. Eppure ero sicuro che qualcuno mi fosse molto vicino.

Attraverso quelle riflessioni cominciai a ripensare a quel Dio che avevo dimenticato. Cominciai a convincermi che la sensazione che avevo di non essere mai solo era la presenza di quel Dio che ora capivo e che non senti-

vo durante i miei deliri alcolici.

Gli avevo chiesto di aiutarmi e Lui mi aveva indicato A.A. Quando non c'era era perché ero io che non riuscivo a vederlo, ma Lui era sempre presente. Mi chiesi il perché di tutto ciò. Ma certo, ecco qual'era la chiave: la spiritualità! Quella era la via giusta. Seguire il nostro Programma, fatto di amore, tolleranza, umiltà e onestà e cercare il più possibile di metterlo in pratica nelle mie 24 ore mi avrebbe tenuto in costante comunicazione con Dio. Da buon alcolista però, ho conservato un pò del mio egocentrismo anche per situazioni come questa.

Il mio Dio era diverso da quello degli altri, Egli c'era e non c'era, era bianco, nero, rosso a seconda di come io lo vedevo. Nei momenti di riflessione cominciai quasi senza accorgermene a pregarLo, a parlarGli, a ringraziarLo per quello che mi aveva dato durante il giorno. Scoprii che la preghiera era un mezzo per mettermi in comunicazione con Lui. L'altro mezzo era vivere spiritualmente, cercando con impegno di migliorarmi giorno dopo giorno.

Ora sono consapevole che se voglio mantenermi sobrio devo affidarmi a Dio e che Lui da me vuole che io accetti la sua volon-

VICTOR E.

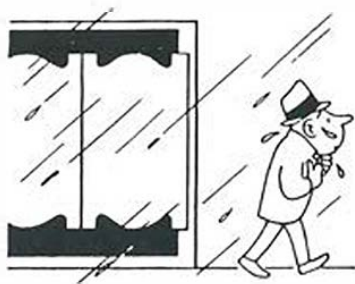


ta, che mi comporti onestamente, umilmente e con amore.

Il guaio è che mettere in pratica, questo mio pensiero non sempre è facile, anzi, a volte mi costa molto. Riuscire a sorridere in certe situazioni, mi riesce, almeno per ora, molto difficile. Così come restare calmo e perdonare quando mi pestano i piedi. Quindi mi ritrovo a volte (sempre meno spesso, per la verità) ad agire impulsivamente: riemergono i miei vecchi difetti. Il rimedio lo conosco. È l'impegno costante ad andare verso quella meta che sicuramente non raggiungerò mai, ma che devo avvicinare il più possibile, se vo-

glio migliorare la qualità della mia vita. In modo da poter dare qualcosa anche agli altri. Allora il mio "dare" con amore avrà come logica conseguenza un'ulteriore crescita spirituale. Cosa ha cambiato in me la fede? Tutto. Il modo di pensare, di sentire, di agire, per quanto è nelle mie possibilità, 24 ore alla volta. Mi ha aperto la strada verso una nuova vita. Non so ancora di che colore è il mio Dio. L'importante è che io abbia preso coscienza che Lui esiste, che basta allungare una mano e dire sinceramente: sia fatta la Tua volontà.

G. - Trentino Alto-Adige



TESTA ZONA

Vedo le bevande alcoliche, ne sento la presenza, me ne arriva l'aroma, l'invito, la seduzione, ma non voglio bere.

È giusto che veda l'alcool con i suoi allettamenti vicini a me, affinché io faccia di volta in volta una scelta e decida per il no.

Sono libero e nello stesso tempo costretto a scegliere la via giusta. Ed è bene, a mio avviso, che l'alcolista se vuole vivere la sobrietà, sia tentato.

Non sarebbe un essere umano!

Male è che si lasci incastrare e sedurre, non sappia quindi rispondere a dovere.

Ma tutto il resto è giusto che avvenga.

Il nostro "bene", la sobrietà, non si eredita ma si conquista, è un dono che chiede di essere conquistato nella piena libertà, come suggerisce il Programma di A.A.

B.-Friuli V. Giulia



Il mio nome è Maria Teresa e sono un'alcolista, per la seconda volta mi trovo a Rimini. La prima volta è stato due anni fa. Erano passati due anni dall'ultimo bicchiere, avevo partecipa-

to alle riunioni, letto programma, fatto servizio, ma ho preso poco perché ancora chiusa in me stessa o avevo poco da dare.

Da qualche mese le notizie, riportate al mio Gruppo, non era-

no le migliori. Decido di arrivare il giovedì per assistere alla Conferenza e all'Assemblea.

La mia attenzione è tesa al massimo, ascolto tutto e tutti.

Leggi, articoli, comma... Domande, risposte, controrisposte...

Tensione, rabbia, paura... e tanta sofferenza... Dove sono? Dov'è A.A.? Mi sembra di essere tra esperti in leggi. Si chiude l'Assemblea: non è stato possibile fare le elezioni. Mi dico: va bene così.

Intanto il malessere che avevo da qualche tempo al Gruppo è diventato insostenibile. Mi chiedo cosa dirò quando ritorno. Si fidano di me e vorranno sapere qualcosa. Non voglio che il Gruppo diventi il proseguo di quest'Assemblea. Già da qualche mese sento parlare molto di leggi e poco di Programma. Non riesco a scacciare questi pensieri. Che fare? Esco, devo rasserenarmi.

Incontro un'amica A.A., capisce, mi chiede di fare due passi, sorride con affetto. Balbetto, tiro fuori quello che c'è nella mia testa e il malessere nel mio cuore: le mie ragioni senza ra-

gione. Mi dice, come fa sempre, di essere meno dura con me stessa e di volermi più bene. Condivide con me la sua esperienza. Da buona A.A. non mi dà soluzioni, sa che devo essere io a trovarle.

Qualcosa accade dentro di me, comincio a capire: ho paura. Percepisco quel senso di inadeguatezza, dovuto alla non accettazione di me, che mi porta alla dipendenza dal giudizio degli altri, al mio nascondermi nel mucchio. Vorrei scappare, ma la Maria Teresa che sta crescendo in A.A. sa che non può. Da tutto ciò nasce la mia sofferenza. Dico ciò ad alta voce e sto meglio.

Torno in albergo.

Per le strade incontro gli A.A. che sono venuti per il Raduno, gente semplice che sorride fiduciosa. Nell'autobus, il ragazzo col cartellino giallo svolge il suo lavoro, così indispensabile, con amorevole spirito di servizio.

In albergo, gli amici più giovani del Gruppo mi chiedono timidamente notizie, quasi che il loro disagio fosse poca cosa rispetto alle cose importanti che sono diventati gli unici argomen-

ti dell'Assemblea. Farfuglio qualcosa. Qualche amico più anziano parla, sento che soffre.

Mi chiedo: che fare? Devo fare qualcosa. Sento di avere poco tempo. Devo riflettere. Prima di addormentarmi chiedo aiuto al mio Potere Superiore, rileggo il VI e VII Passo, prego.

L'indomani, quando mi sveglio ho un pensiero chiaro e lineare dentro di me. Non so cosa farò, poco importa, quello che è importante è che ho fatto chiarezza, è finita la confusione, la paura diminuisce.

Un giovane amico mi chiede: ma è mai possibile che non riusciate a trovare un punto d'incontro nel servizio? Un'altra stretta al cuore, mi sento responsabile per aver contribuito a creare disagio. Avrei potuto evitare un pò di ciò se mi fossi presa la mia parte di responsabilità, avevo trovato più comodo pretendere che gli altri facessero quello che io dovevo fare.

Ecco, finalmente, ho trovato un pò della mia verità.

Sono stata onesta con me stessa e ho finito di fare confusione. Ho chiesto scusa al mio amico e gli ho detto quello che

avevo scoperto in me.

A questo punto mi sono trovata nelle condizioni di dare qualcosa agli altri. Abbiamo riso, abbiamo pianto insieme. Abbiamo parlato, abbiamo condiviso le nostre emozioni.

Sono tornata a casa con tutto ciò e mi sento molto ricca. I dati che ho raccolto alla Conferenza e all'Assemblea non mi servono a nulla. Quello che più importa è che sono stata onesta, questo mi ha permesso di ritrovare A.A. perché ho trovato me stessa.

Questa testimonianza scritta è il mio grazie a tutti coloro che in questi giorni mi hanno aiutata a trovare un pò della mia verità.

Solo per oggi sono riuscita ad essere umile, ho condiviso la mia sofferenza con gli altri e ho sentito di essere un piccolo anello di quella catena che costituisce la vera unità di A.A.

Domani non so cosa farò, quello che importa è che oggi ho fatto un piccolo passo avanti ed ho la certezza che, malgrado la paura, se lo voglio, tutto ciò si potrà ripetere.

M.T. - Sicilia

ANZIANO IN A.A.?

Da parecchi giorni sto meditando sul concetto di “Anziano in A.A.”. Sicuramente se faccio considerazioni esclusivamente cronologiche, “Anziano in A.A.” è colui che ha alle spalle tante 24 ore in A.A. La definizione però non mi risulta soddisfacente: devo commentare lo “stare” in A.A..

Allora “Anziano in A.A.” è colui che in queste tante 24 ore ha attivato “sempre”, molto meglio al massimo delle sue potenzialità, i principi suggeriti in A.A..

Vediamo qual è il processo che porta all’attivazione di tali principi. Per prima cosa devo individuare l’origine dei miei malesseri (chiarezza d’idee), devo quindi “costringermi” a ricercare in me stessa almeno una causa di questo stato d’animo (onestà), devo controllare la correttezza della mia interpretazione, che può essere sbagliata (umiltà), devo individuare quel principio spirituale che, nel particolare frangente, mi può far rientrare nel piavevole stato di sobrietà emotiva.

Questi quattro passaggi possono richiedere l'intervento di uno o più "Compagni in A.A.". Devo dire che la mia attuale esperienza è di sentirmi fortemente confortata e stimolata dalla vicinanza di quelle persone che, qualunque sia il livello di permanenza in A.A., attuano un semplice principio: diamoci la mano, siamo tutti allievi, praticanti e maestri. Incamminiamoci assieme.

Tutto mi piace in questo atteggiamento mentale: la solida-

rietà reciproca (diamoci la mano), la disponibilità a condividere il "SAPERE" (funzione contingente di maestro), il desiderio di progresso (funzione di praticante), l'umiltà e l'innocenza dell'allievo.

Quello che maggiormente mi colpisce è l'intercambiabilità della funzione allievo-maestro che è a mio giudizio la chiave per il reale progresso spirituale, caratteristica fondamentale e peculiare dell' "Anziano in A.A.".

T. - Friuli Venezia-Giulia



Lo sai qual'è la prima cosa che questo fellone getta alle ortiche? Il suo anonimato!

Innamorata del gruppo

Angelina alcolista.

Non conosco esattamente la causa del mio alcolismo, ma di una cosa sono certa: sono un'alcolista e rimarrò tale per il resto dei miei giorni.

Anni d'inferno: non riuscivo più a controllare il mio consumo di alcool. In me era scomparso ogni interesse, mi ero isolata, il mio unico pensiero era la bottiglia e come procurarmela. Ossessioni, paure infondate, turbamenti profondi, insonnia, angoscia e rimorsi erano la mia compagnia. Stavo male, ero de-

pressa e bevevo in casa e di nascosto. Con la famiglia non avevo più dialogo, ero sempre insoddisfatta, sempre di cattivo umore e loro soffrivano per me. Provarono a farmi smettere con le buone e con le cattive maniere, andarono persino ad avvisare il medico, ma nessuno riusciva a mettermi in testa niente; promettevo, ma non ci riuscivo.

Quando purtroppo ho toccato il fondo, ho accettato il ricovero e proprio là è avvenuto il miracolo. Amici che sono nel Gruppo mi hanno portato il

messaggio, e sarò grata loro per tutta la mia vita.

Finalmente arrivò quel 23 dicembre dell'88 quando varcai questa porta miracolosa. In quel momento ero sconvolta e tremante, con la mente annebbiata e piena di vergogna, ma quella sera acquisii coraggio, ascoltando i vostri consigli e le vostre esperienze, le vostre parole piene d'amore, d'incoraggiamento, di fiducia e di comprensione. Soprattutto mi colpì la serenità e l'umiltà dei vostri discorsi, che mi hanno fatto scattare quella famosa molla della sobrietà. Mi dissi che come ce l'avevate fatta voi, dovevo farcela anch'io, altrimenti era la mia fine.

Voi tutti mi avete aiutata, sentivo che era un aiuto sincero, disinteressato, che il vostro desiderio era solo che io smettessi di bere. Iniziai le mie 24 ore e incominciai ad aprire gli occhi di fronte alla realtà. Mi sono attaccata alla vita, ho cominciato a volermi bene.

Devo frequentare le riunioni partecipando con le mie esperienze e facendo il Programma. I Dodici Passi non solo mi aiu-

tano a stare lontana dall'alcool, ma anche mi insegnano a vivere bene; devo anche mettere in pratica le Dodici Tradizioni perché garantiscono la sopravvivenza e la crescita dei gruppi, nel loro insieme. Credo che per noi alcolisti, che ci sentiamo affondare nella colpa e nella vergogna, sono importanti le parole "ho scoperto che ho una malattia e ho trovato il modo per fermarla". Per me è stata una liberazione immediata, per altri può essere almeno un raggio di speranza di poter un giorno arrivare a non bere. Il miracolo di A.A. è un fatto reale. Se il nuovo arrivato continua a frequentare le riunioni, qualche cosa finalmente un giorno succederà. Ho accettato la letteratura con tutto il cuore, ma non credevo mai di fare così poco in tre anni, mi sento più ospite che membro di A.A., eppure devo continuare la mia crescita, ammettere e correggere i miei difetti di carattere perché è l'essenza per vivere bene. Devo imparare a essere sempre disponibile, sentire il bisogno di dare, per poter ricevere.

Non posso permettermi di

mantenere collera, né impazienza, né di tenermi dietro magoni mentali (chi invece è normale può permettersi questi lussi). Per me alcolista questi stati d'animo sono veleno, può tornarmi la follia dell'alcool, e posso tornare a bere, e per me equivale a morire.

Devo usare l'umiltà e la sincerità e non devo mai abbandonare il Gruppo, perché solo in Gruppo mi possono aiutare, perché nessuno conosce e capisce un alcolista meglio di un alcolista. Sono pienamente consapevole che se dovessi allontanarmi dagli amici A.A., tornerei a bere nel giro di poco tempo: ne abbiamo esperienza. Quando mi sento depressa, prego con la nostra Preghiera della Serenità, oppure telefono a qualche amica o amico, e così facendo, mi passa il malumore e mi torna la serenità. Ogni mattina chiedo a Dio di darmi la forza di affrontare bene i miei problemi della giornata, mentre alla sera faccio l'esame della giornata e se mi è andata bene mi addormento serena, mentre se ho fatto qualche mancanza ne soffro per un pò, ma poi cerco

di dimenticare e prego Dio di aiutarmi a migliorare.

Mi sono innamorata del gruppo, che è piccolo, ma meraviglioso. Non ci sono critiche, né pettegolezzi, ci vediamo tutti ben volentieri. Se un giorno incontro un alcolista o un Al-Anon, o se vengono a trovarmi, quel giorno ho il cuore pieno di gioia, mi sembra un giorno fortunato. È molto bello alle riunioni, ma lo è altrettanto all'uscita: trovarsi tutti, scambiarsi saluti affettuosi, baci, abbracci e strette di mano. Inoltre passare delle feste assieme, dalle quali s'impara sempre qualcosa, è molto utile.

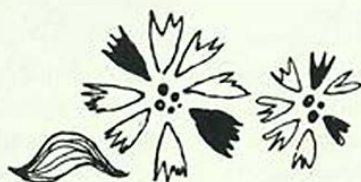
Grazie ai miei familiari che mi hanno tanto aiutata e continuano a farlo e che sono sempre disponibili quando ne ho bisogno. Grazie a voi dei gruppi di A.A. e di Al-Anon, con voi sono rinata e continuo a vivere serena.

Che il nostro Potere Superiore ci aiuti a migliorare, perché è necessario che ognuno di noi faccia qualche sacrificio per rendersi disponibile verso gli alcolisti che soffrono ancora.

Auguri a tutti.

A. - Veneto

UN ALCOLISTA GRATO



E FORTUNATO

Più passa il tempo e più mi rendo conto di aver combattuto tutta la vita contro i mulini a vento.

Inconsciamente, ora lo so. Non sapevo niente della mia ma-

lattia e in questo senso mi sono perdonato.

Come potevo capire, chiuso com'ero in me stesso e nella mia realtà, che quello che succedeva in modo incontrollabile intorno

a me era generato dal mio (allora) migliore amico, l'alcool? Ci sono volute poche persone senza camice bianco, armate solamente di quello che era loro rimasto: la speranza, la dignità e l'amore, per farmelo capire.

Per me è stato a lungo inspiegabile come queste persone possano essere state la medicina della mia guarigione, che mi veniva somministrata ogni giorno: il fatto è che il miracolo è successo veramente. Ho smesso di bere. Sì, ma cosa ci guadagno? E perché gli altri si interessano a me? Cosa importa a loro di sapere come stò? E via col paraocchi. Cosa ci perdo a provarci? Niente. Ma per me, bambino capriccioso che ha sempre voluto tutto e subito oppure niente, ciò aveva poco valore.

Poi grazie alle parole di un anziano che non dimenticherò mai per il bene che ha fatto e sta facendo a tutta A.A., e naturalmente a se stesso, in una serata estiva sono stato colpito da una illuminazione: ho sentito dentro di me per la prima volta il concetto di Potere Superiore.

Ho capito che la sobrietà è uno stato di grazia, uno stato

di pace interiore che vivo un giorno alla volta e non dipende da cosa succede all'esterno ma è tutta dentro di me grazie alla Sua luce. Il Programma, poi, mi ha permesso di conoscermi per la prima volta. Il mio corpo non ha mai saputo che dentro di lui coabitava anche un'anima. Un'anima sepolta da macerie e infradiciata da fiumi di bevute.

Quando i miei amici alcolisti mi hanno amorevolmente riportato alla luce, la mia anima respirava ancora.

La convalescenza è stata un susseguirsi di alti e bassi, di perdere e ritrovare, di verità sempre e mai vere, di scoperte di nuovi entusiasmi che mi hanno ricostruito lo spirito.

I miei guai, oggi, non mi sembrano più catastrofi opprimenti. È inutile dire che adesso, come molti di voi, sto meglio: penso lo abbiate già capito. E proprio perché mi capite e mi avete capito nel momento di mio maggiore bisogno, vi ringrazio TUTTI per aver salvato la mia vita, alla quale io non tenevo, ma voi sì.

Anonimo - Lombardia



Un canto alla vita



Sono stata astemia fino ai 18 anni. A 31 sono approdata in Alcolisti Anonimi. Tredici anni di sofferenza. Perché tanto ritardo?

È stato a causa del mio gran-

de orgoglio. Poiché non volevo ammettere neanche con me stessa di essere un'alcolista, ma avendo intuito che così non potevo più continuare (o chiedevo aiuto o morivo), ho cercato un

qualcosa che mi permettesse di non espormi troppo. A.A. mi offriva questo. Potevo andare, vedere e poi decidere. Nessuno avrebbe saputo niente di me.

Ebbene, quella prima sera di circa 6 mesi fa ho capito che quello che da tanto tempo cercavo l'avevo trovato. L'amicizia pura, disinteressata, sincera. Finalmente potevo aprirmi con tutta me stessa senza remore o paure di essere criticata o accusata. Ho capito di aver molto sbagliato e oggi cerco almeno di non continuare per quella strada che per anni ho percorso.

Sono stata fin da piccola molto estroversa, aperta ai rapporti esterni, ma molto, molto ribelle e anticonformista. Tanti pensieri superiori alla mia maturità mi tenevano sveglia la notte e pensando di aver più libertà mi sposai giovane.

Fu un disastro. Dopo la separazione da mio marito cominciai pian piano a bere per ritornare a vivere. Devo aggiungere che ho sempre fatto miei i problemi e i dolori degli altri: ero sempre pronta ad aiutare tutti. Desideravo eccellere nel lavoro, nella

famiglia, nella casa. E per far bene tutto aumentai il volume del mio bere. Con la venuta della mia bambina si sono accresciuti gli impegni e di conseguenza anche il mio bere. Così mi sono ritrovata sola: mi ero emarginata da tutti, parenti e amici. Ero disperata. Per il mio cervello passavano miriadi di pensieri che si accavallavano uno sull'altro facendomi pensare di essere una pazza. Quanta angoscia, quanta paura e quanto astio e rancore verso il prossimo che giudicavo cattivo ed interessato. Era tutto il mondo esterno che non andava, non io! Così tentai per due volte di farcela da sola rimanendo astinente anche per lunghi periodi, ma ritrovandomi sempre più incattivita con il mondo.

Poi l'incontro con A.A. Il mondo è sempre quello di prima, ma io ora lo vedo con altri occhi e va meglio. Il mio cuore canta alla vita e ogni volta che mi ritrovo fra i miei "veri amici" del Gruppo si rinnova quel calore, quell'affetto, quella serenità che ho provato nella mia prima riunione in A.A.

D. - Veneto



Lettere a INSIEME



L'incarico di addetto al collegamento fra i membri del Gruppo di mia appartenenza e la Vostra Redazione mi fa obbligo, dopo formale richiesta, di riportare quanto segue.

Durante una recente riunione di terapia, in conformità al mio incarico, ho dato lettura della Vostra circolare (Prot. N.S./094) del 30/10/91, dove, quasi a conclusione del discorso, si legge testualmente:

“Il nostro impegno (come Comitato) è di scegliere con oculatezza e aderenza al programma i vostri scritti, ecc....”.

A seguito della lettura, alcuni membri obiettarono sulla veridicità del “Vostro impegno” e a tale riguardo propongono che venga enunciata la lettera di un

“alcolista veneto” riportata nella pubblicazione bimestrale n. 6 (novembre e dicembre '91) del periodico INSIEME.

Viene rilevato che, al di là delle opinabili vedute del *fantomatico*, oltre che anonimo “alcolista veneto”, offende e disgusta il tono contenzioso e moraleggiante con cui esse vengono espresse.

Viene ancora rilevato che i “giochi verticistici” a cui fa cenno l'anonimo veneziano, etimologicamente e di diritto sono appannaggio e prerogativa del vertice e quindi sono semmai da attribuire a quel vertice che, incurante delle Tradizioni (della quarta, della settima e della dodicesima in particolare) ha preso iniziative e decisioni perico-

lose nei confronti delle istituzioni nazionali, decisioni peraltro *disapprovate e contestate* non da alcuni, ma da molti Distretti e svariati Gruppi sparsi in tutta Italia. L'ostruzionismo quindi non è stato altro che un'azione cautelativa di fronte alla recidiva di quel vertice.

Non è comunque il sedicente "alcolista veneto" che viene messo in discussione, ma piuttosto il fatto che trattandosi di argomenti riguardanti la politica interna di A.A., questi andrebbero affrontati e discussi in ben altre sedi e non su INSIEME che, come si legge all'interno della copertina, è un "Periodico di proprietà dell'Associazione A.A. Alcolisti Anonimi ceduto prevalentemente ai propri associati". Quindi *non esclusivamente* a questi ultimi, ma in parte anche ad altri, ovviamente non facenti parte di A.A.

Esattamente da questo concetto nasce l'obiezione al Vostro

impegno di scegliere con oculatezza gli scritti che Vi pervengono.

Oculatezza significa (dizionario alla mano) prudenza, cautela, accortezza. Tutte buone qualità che in questo caso, nonostante la delicatezza e riservatezza del problema e le sfacciate provocazioni del sapiente "alcolista veneto", non sono state utilizzate. Tutto questo è molto grave.

Ma ciò che più si teme e di cui si è sostanzialmente convinti è che le scelte del Comitato siano ispirate all'*opportunismo* e alla *faziosità*, il che non esclude il condizionamento a *pressioni estranee* al Comitato stesso.

A seguito quindi di tale convincimento alcuni membri decidono di *non rinnovare* l'abbonamento a INSIEME, altri di *non abbonarsi* per la prima volta.

Buone 24 ore.

P. - Liguria



Cari amici di Insieme,
È molto tempo che non mi faccio vivo con voi, ed ora vi

scrivo per una spinta improvvisa, perché ho bisogno di forza e di speranza. Per avere il mo-

do di condividere con voi le mie esperienze, per poter andare avanti, nonostante tutto, per poter ancora oggi addormentarmi senza aver bevuto alcool, emozioni, errori, false glorie e perduti amori.

L'emozione del morto resuscitato si è spenta già da qualche anno, il Gruppo ha velato la sua magia, l'atmosfera di attesa stupita e felice si è ovattata, l'entusiasmo si è del tutto acquietato. Il Servizio mi ha lasciato la libertà di dare SERVIZIO come uno dei tanti, in mezzo agli altri, in Gruppo o singolarmente. Con qualche amico che mi parla volentieri, e con qualche altro ancora sofferente che non sa se desidera A.A. oppure l'osteria. Sono stanco, e la mia vita è ancora caotica, nonostante le mie duemila Riunioni, i colloqui con il mio Sponsor e la presenza regolare e costante dove so che la presenza di A.A. è utile. Nonostante la mia partecipazione attiva alla nascita di cinque Gruppi (cinque certezze

brillanti che mi hanno convinto che ce la farò senz'altro a sistemare la mia vita); di certo ciò non mi aiuta a riposare. Quanta voglia, amici miei, di sedermi e non fare più nulla!

... E mi par di sentire le vostre voci cantare in coro una canzone di speranza e di severità:

“Le valli della desolazione biancheggiano delle ossa di coloro che, proprio all'alba della vittoria, si sedettero aspettando, ed aspettando morirono: noi non vogliamo essere tra quelli”.

Se è vero che A.A. nel suo insieme non può correre più veloce, o tirare più forte del più lento e debole dei suoi membri, allora c'è ancora tanto tempo da aspettare per crescere...

O, forse, Dio sceglierà proprio questo oggi per compiere un nuovo miracolo, per mostrare a questo Suo indegno figlio la strada giusta.

Con tutto l'amore e la riconoscenza che posso.

R. - Toscana



TEMI SU CUI RIFLETTERE

In questo numero prende il via la “Tribuna Aperta sull’Anonimato” che ci accompagnerà per tutto l’anno. A pagina 1 un primo “pezzo” introduttivo che ci auguriamo possa servire da stimolo per la riflessione sul tema e da spunto per le vostre testimonianze scritte.

L’articolo che apre questa Tribuna è la storia del cammino in Alcolisti Anonimi di un anonimo alcolista, vissuta nell’ottica del suo rapporto con l’anonimato. Un rapporto che cambia mano a mano che la strada del recupero viene percorsa, un cambiamento che continua e che porta a sempre nuove domande, in una sorta di Decimo Passo continuo.

All’anonimato sono dedicate due delle nostre Dodici Tradizioni. Questo testimonia la fondamentale importanza che questo principio-valore assume per ognuno di noi e per tutta A.A.. L’Undicesima ci suggerisce quali comportamenti dobbiamo tenere nei rapporti con i mass-media; la Dodicesima ci riporta alla spiritualità della quale l’Anonimato è il pilastro fondamentale.

Un pilastro che potrà consentirci di costruire uno splendido palazzo (la nostra vita sobria) se poggerà sopra una base di immenso spessore: l’Umiltà.

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 Tribuna aperta: Anonimato
- 12 Era senz'altro migliore, A.-Piemonte
- 14 Il raccolto da un Seminario, C.-Perugia
- 16 Umiltà ed equilibrio, M.-Valle d'Aosta
- 20 Fede, luce, speranza, A.-Emilia Romagna
- 22 Il colore di Dio, G.-Trentino Alto-Adige
- 30 Tentazione, B.-Friuli V. Giulia
- 31 Rimini '91, M.T.-Sicilia
- 34 Anziano in A.A.?, T.-Friuli V. Giulia
- 36 Innamorata del Gruppo, A.-Veneto
- 39 Un alcolista grato e fortunato, anonimo-Lombardia
- 41 Un canto alla vita, D.-Veneto
- 43 Lettere a Insieme