

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

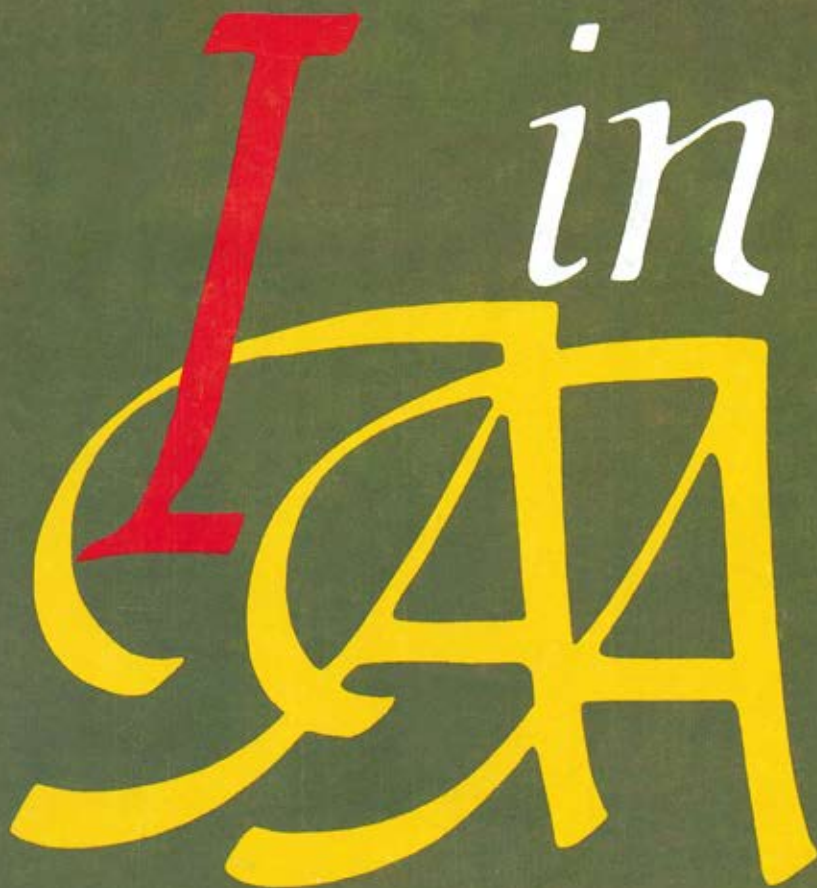
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XI - SUPPLEMENTO AL N. 2

MARZO-APRILE 1992



I in

AA

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



Ecco un altro numero del supplemento che il Comitato definì “il meglio di Insieme”. Oggi abbiamo scelto 11 pezzi che ci sono parsi significativi fra i tanti pubblicati dall’84 all’87.

Letto il Preambolo, ci siamo resi conto che la riunione per la preparazione di questo numero si stava svolgendo il 24 gennaio, giorno della morte di Bill. Abbiamo perciò ritenuto opportuno aprire questo supplemento con il primo pezzo della nuova serie di “Insieme” del gennaio ’84 che riportava un ampio stralcio dell’articolo del New York Times dedicato alla memoria del nostro co-fondatore.

Speriamo che anche le scelte, da noi operate, degli altri pezzi siano di vostro gradimento.

Il Comitato



Muore Bill W. di Alcolisti Anonimi

Gennaio-Febbraio 1984

William Griffith Wilson è morto nella notte di domenica scorsa e, con l'annuncio della sua morte, è stato reso noto ch'egli era quel Bill W., uno dei co-fondatori di Alcolisti Anonimi nel 1935. Aveva 75 anni.

Trentasei anni fa sembrava che l'ex agente della Borsa di Wall Street dovesse morire o diventare un pazzo come ubriacone irrecuperabile, ma, dopo quella che egli chiamò una drammatica esperienza spirituale, smise di bere e restò sobrio per il resto della sua vita. Egli

lascia in eredità un programma di recupero a 475.000 alcolisti membri di 15.000 gruppi A.A. sparsi negli Stati Uniti e in altri 88 Paesi.

Il signor Wilson, il cui tono di voce e parsimonia di parole lo rivelavano originario del New England, è morto di polmonite con complicazioni cardiache alcune ore dopo essere stato portato con un aereo privato dalla sua casa in Bedford Hills, N.Y. all'Istituto di Cardiologia Miami di Miami Beach.

Al suo capezzale era la moglie

Luisa, che gli era rimasta fedelmente vicina durante gli anni in cui il suo alcolismo lo faceva cadere sempre più in basso e che più tardi aveva lavorato al suo fianco per aiutare altri alcolisti. Ella è una fondatrice dei gruppi Al-Anon e Alateen, che si occupano della paura e dell'insicurezza sofferte da coniugi e figli di alcolisti.

Il signor Wilson parlò in pubblico l'ultima volta il 5 luglio dello scorso anno in un discorso di tre minuti che egli tenne a fatica da una sedia a rotelle al leggio nella sessione di chiusura della convenzione internazionale per il 35° Anniversario di A.A. tenutasi a Miami e alla quale assisterono 11.000 persone. Era stato ricoverato tre giorni prima all'Istituto di Cardiologia Miami per enfisema complicato di polmonite.

Il 10 ottobre scorso era sotto cura all'ospedale per grave enfisema e per la prima volta non aveva potuto partecipare al rinfresco A.A., nel quale è stato celebrato, come ogni anno, il suo «anniversario dell'ultimo bicchiere». Fu la moglie a portare il suo saluto alle 2.200 persone,

membri A.A. e invitati, riunite all'Hilton di New York.

Il signor Wilson dette il permesso di rompere, dopo morto, il suo anonimato A.A. in una dichiarazione scritta nel 1966.

Il ruolo del dr. Robert Holbrook Smith, cioè quello di essere l'altro fondatore dell'associazione ormai mondiale, era stato svelato al pubblico, quando il chirurgo di Akron, Ohio, morì di cancro nel 1950 dopo 15 anni d'ininterrotta sobrietà.

Nell'adottare il principio che i membri non dovrebbero rivelare a livello pubblico la loro appartenenza ad A.A., Bill W. aveva chiarito che «l'anonimato non è soltanto qualcosa per proteggerci dalla vergogna e dal marchio dell'alcolismo; il suo scopo più profondo è di trattenere i nostri folli EGO dal correre in modo sfrenato dietro a denaro e fama a spese di A.A.».

Egli citava l'esempio di un personaggio della radio noto in tutto il Paese, il quale scrisse un'autobiografia rivelando la sua appartenenza ad A.A. e «poi spese il ricavato di tale pubblicazione trascinandosi nei bar della 52^a Strada W.».

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

IO SONO UN ALCOLISTA

○ IL 1° PASSO

Maggio-Giugno 1987

Ci sono dei principi in A.A. che conservano sempre un posto e un valore preminente non solo per avvicinarsi e raggiungere la sobrietà ma per condurre poi da sobri una vita discretamente felice, abbastanza serena, una vita accettabile. Sono i grandi principi di A.A., quelli che desumiamo dal Programma, quelli che dovremmo mettere in pratica in tutti i campi della nostra vita.

Si apprendono nei gruppi, stando assieme, leggendo il Grande Libro, mettendo in comune i nostri sentimenti e i nostri pensieri, praticando il Programma.

È probabile che chi ci frequenta da poco e fraintende questi principi, non li capisca e forse non li ami. Ma una cosa è positiva e definitiva: questi principi funzionano. Funzionano ogni 24 ore concretamente, definitivamente, in ogni parte del mondo.

Sicuro di questi principi, vorrei riflettere e mettere in comune come l'ho praticati in tutti i campi della vita. In ordine cronologico è il *primo* quello che ho capito, ammesso e accettato quando ho detto per la prima volta: io sono un alcolista.

Quali sono i limiti, i vantaggi e le responsabilità implicite in

questa semplice dichiarazione?

«Io» sono un alcolista, io, non il prossimo, gli altri. Vi ricordate quando bevevamo... quanti poveri alcolisti abbiamo conosciuto, sapete quelli che si ubriacavano subito, che non sapevano tenere e reggere l'alcool come noi. E quanti di quelli che leggono il Grande Libro per la prima volta pensano subito a tanti amici e conoscenti che *potrebbero* essere aiutati da A.A.: loro no, loro alcolisti? Mai. Almeno io ho ragionato e pensato per anni così: io, alcolista? Ma avete voglia di scherzare, io... mai.

Ma da quando io ho accettato finalmente *la verità*, io la pratico, la consolido, la rinnovo questa convinzione: che 24 ore alla volta, ora dopo ora, minuto dopo minuto, io sono un alcolista.

Io *sono* un alcolista, non *ero* un alcolista, non un *ex* alcolista. E questo significa che — sia io sobrio un giorno, un mese, un anno, 5 anni, 10 anni, o 20 o 30 anni — se io prendo e bevo il primo bicchiere, inesorabilmente, inevitabilmente, certissimamente, tornerò ubriaco, e morirò.

Io *sono* un alcolista, sono *sempre* un alcolista, e rimarrò un alcolista fino al giorno in cui dirò per l'ultima volta, morendo, la preghiera della serenità. E questa è la nostra «diversità». Perciò noi siamo sì dei differenti, ma lo siamo solo quando beviamo; se smettiamo, siamo uguali a tutti gli altri.

Io sono un alcolista, e io accetto questo principio in tutta la sua globale verità. E cosa realmente sono io, essendo un alcolista?

Non un degenerato, non un vizioso, non un debole, un uomo moralmente riprovevole, non un velleitario, un vigliacco, un pauroso, no, io sono un alcolista che ha in sé quel quid fisiologico, quel fattore X misterioso che mi rende ancora diverso, io sono uno che ha dentro di sé il meccanismo della compulsione. E perciò un alcolista è un malato, è una persona terribilmente ammalata nel corpo, nella mente e nello spirito. E perciò io ho accettato questo termine «alcolista» in tutte le sue connotazioni: con i suoi limiti (non potrò mai più bere per queste 24 ore), con i suoi

vantaggi, il più grande dei quali è il dono di essere capaci di creare fiducia e confidenza nei nostri simili; con le sue responsabilità, principalmente quella di evitare di metterci in condizioni pericolose per la nostra sobrietà e l'altra essenziale e assoluta di dare, dare, DARE agli altri alcolisti la nostra sobrietà.

E quindi applichiamo e pratichiamo questo termine e questo principio, come ci suggerisce nelle sue ultime parole il Programma, in tutti i campi della vita.

Io sono un alcolista nella mia famiglia, nella mia casa, nella mia vita familiare. La coscienza della nostra condizione, l'onesta ammissione della nostra impotenza non dovrebbe mai venire meno; onestà, questo è un programma fatto di onestà, perché altrimenti l'alcolismo diventa una scusa per sfuggire alle nostre responsabilità. Non dimentichiamoci mai che essere alcolisti non implica che la nostra pura e semplice sobrietà sia sufficiente alle nostre famiglie.

Quante volte si sente dire in giro «ma che vuole di più mia

moglie o mio marito? che vuole di più, io sono sobrio - o sobria!» e no, la pura e semplice sobrietà non basta: io alcolista sono tenuto a restituire ai miei cari tutto ciò che l'alcool ha tolto loro: l'affetto, le attenzioni, l'interesse, il benessere economico; probabilmente occorrerà il resto della nostra vita per fare le nostre ammende ai familiari. La pura e semplice sobrietà non provvede a questa restituzione. Io sono un alcolista in tutti i campi della vita e nel campo della mia famiglia dovrei restituire ai miei cari tutto quello che ho loro tolto, non solo, ma dare loro tutte quelle cose, grandi o piccole, che contribuiranno a rendere la loro vita un poco più accettabile, un poco più serena e se possibile un poco più felice. Questo significa vivere le nostre 24 ore da alcolisti grati, umilmente grati per la nostra sobrietà.

Poi, io sono un alcolista nel campo della vita sociale, nei miei rapporti col mondo che mi circonda. E anche in questo campo praticare il principio che «io sono un alcolista» significa al solito di ammetterlo onestamen-

te e non di usarlo come scusa per comportamenti scorretti. Siamo stati antisociali una vita: cerchiamo ora di diventare sociali e socievoli, smettendo di inquietare e di irritare chi ci circonda con la scusa che noi siamo degli alcolisti. È un programma fatto di onestà: cerchiamo, man mano che passano le nostre 24 ore, cerchiamo di evitare anche quelle bugie che ho usato nei primi tempi: «non bevo perché ho mal di stomaco, il fegato che mi fa male, ecc.». Noi, io sono un alcolista e perciò non posso, per queste 24 ore, toccare l'alcool.

I nostri rapporti sociali, se siamo onesti, miglioreranno e l'esperienza ci insegna che godremo della stima e della fiducia del mondo che ci circonda.

E poi, io sono un alcolista nel campo del mio lavoro e in questo ambiente il mio passato di alcolista potrebbe essere pericoloso, creare difficoltà e imbarazzi. Potrebbe essere, ma non è, se io ho l'assoluta onestà di ammettere che io sono un alcolista ma sto facendo tutto quello che posso per riscattare il mio turbolento passato. Se io spiego qual è la mia condotta di vita,

il mio programma di vita ora che sono un alcolista anonimo recuperato. Dopotutto l'onestà paga sempre e attrae il prossimo, la disonestà lo respinge.

Anni fa al Nord conobbi in una clinica un alcolista che viveva i suoi giorni di disintossicazione — era alla seconda ricaduta — col terrore che il suo datore di lavoro scoprisse — tornato in ufficio — il suo alcolismo.

«C'è un solo modo — gli suggerii — che non lo *scopra* mai».

«E qual è, qual è» — chiese ansioso.

«È un modo semplice e sicuro: quando torni in ufficio (lavorava in una grande e famosa società) vai direttamente dal capo e gli spieghi onestamente quello che è accaduto: che sei un alcolista, che ti sei fatto disintossicare, che ora sei un alcolista anonimo con un preciso e imprevedibile programma di vita».

L'amico sobbalzò nel suo letto: «Ma allora il mio capo saprà!». «Sì, ma non l'avrà *scoperto* lui».

Ebbene, oggi l'amico è il vicepresidente di quella società. L'onestà paga sempre, e il no-

stro è un programma basato sull'onestà.

Poi, io sono un alcolista nel campo della mia vita emotiva. Ora tutti noi, alcolisti e non, viviamo in un mondo stressante e carico di emozioni. Ma noi alcolisti, certamente più sensibili, non dovremmo mai dimenticare che, appunto, noi siamo alcolisti e che non possiamo assolutamente permetterci di indulgere in situazioni e in burrasche emotive soprattutto per periodi troppo lunghi. Se seguiamo a essere scossi emotivamente, noi scateniamo dentro di noi — prima o poi — la nostra fatale compulsione. Risentimenti, autocommiserazioni, invidia, ecc. — IV Passo — io posso tenerli a bada se pratico i principi connessi al fatto che «Io sono un alcolista». Sarà così oggi, domani, dopo, sempre: perché io sono un alcolista; e una volta alcolista, per sempre alcolista.

E poi ancora, io sono fisicamente un alcolista; ho il fisico di un alcolista, e dovrei cercare di evitare certe situazioni che scatenano a volte automaticamente la compulsione. Dovremmo stare attenti a non stancarci

troppo, a non metterci in condizione di sentire gli stimoli della sete e della fame. L'esperienza insegna che in queste situazioni fisiche, io alcolista ricomincio a sentire il desiderio di bere. Meglio ricordarsi prima della ricaduta che io sono un alcolista e il mio corpo in determinate situazioni tipiche stressanti scatena dentro di sé la compulsione. E in generale, io alcolista che metto il mio nome al primo posto nell'elenco delle persone a cui debbo fare ammenda, io dovrei prendere molta cura del mio fisico soprattutto nei primi mesi della mia sobrietà facendo esercizi e seguendo i consigli del medico.

E poi ancora io sono un alcolista nella mia vita spirituale. E se c'è un campo della vita in cui mai dovrei dimenticarmi che sono un alcolista, è proprio quello: il mio rapporto col Potere Superiore, il trascendente, comunque io l'intendo, il Divino, per chi crede in Dio. È nel mio approccio con Lui che non posso dimenticarmi che io sono un alcolista. Noi siamo alcolisti e se vogliamo vedere sorgere sull'orizzonte della nostra vita il sole

della sobrietà e conservarlo su di noi non possiamo non chiedere, ogni mattina, al Potere Superiore che ci dia la forza per rimanere sobri per queste 24 ore.

Ho visto tanti alcolisti rimanere sobri per un periodo di tempo senza ricorrere quotidianamente a questa preghiera, ma non ne ho mai visto uno scivolare e ricadere dopo aver creato un suo onesto e umile rapporto con il suo Potere Superiore, dopo la sua umile preghiera quotidiana. Io sono un alcolista, non posso dimenticarmi che sono un alcolista ora dopo ora per le mie 24 ore perché se dimentico di chiedere al mio Potere Superiore la forza di stare lontano da quel bicchiere, se lo dimentico e lo bevo, muoio. Noi siamo alcolisti, impotenti di fronte all'alcool: punto e basta.

E infine, io sono un alcolista nel campo dei miei rapporti con l'Associazione di cui faccio parte. Alcolisti Anonimi mi ha fatto incredibili doni: mi ha coperto di benedizioni, mi ha ridato la vita, e poi la fiducia, il rispetto, l'amore della mia famiglia e del mio prossimo. E io sono infinitamente grato ad A.A.,

umilmente grato ad A.A., e messo in azione la mia gratitudine perché A.A. è un programma di azione. Come? In tanti modi: uno di questi è quello di essere, se possiamo, generosi sul piano economico: se io alcolista, che quando bevevo mi sono rovinato finanziariamente riducendomi in miseria, ho ritrovato attraverso A.A. una modesta tranquillità economica, un mio piccolo benessere inimmaginabile quando mi trascinavo fra un ospedale e una clinica, se io ho qualche soldo in più, non dovrei diventare avaro quando passa il cestello e se posso invece delle solite mille lire — cosa sono oggi mille lire? si danno per una elemosina — metterci qualche cosa di più, non sarà mai niente in confronto al miracoloso dono che in A.A. ci è stato fatto, la vita sobria. E questa gratitudine in azione servirà ad aiutare sempre di più i nostri Servizi Generali a restituire la nostra sobrietà ad altri alcolisti che ancora vivono nella disperazione e nell'angoscia — con l'inferno dentro. Perché in A.A. è dando che si riceve: e uno dei modi di dare e restituire, soprat-

tutto per chi non ha tempo per XII Passi, è anche questo.

Io sono un alcolista e cerco di portare il messaggio della buona novella in *tutti* i campi della vita.

Noi alcolisti dovremmo dare l'esempio della nostra sobrietà usando nei vari campi, ambienti della vita, tutti i 12 Passi, tutte le 12 Tradizioni.

Esempio della nostra totale sobrietà: totale nel lavoro, nella vita sociale, familiare, spirituale, nella vita di Gruppo.

Perché continuando a dare questo esempio quando cerchiamo di portare il messaggio noi seguiremo a ricevere calma, distensione, più ampia apertura mentale, pace della mente: la serenità di accettare le cose che non possiamo cambiare.

Io sono un alcolista. Accettandolo, io posso essere finalmente me stesso, senza deludere impossibili ideali. Per quanto strano possa sembrare a qualcuno, e impossibile persino da pensare quando bevevo, mi piace di

essere un alcolista. In realtà io amo di essere un alcolista, lo amo tanto che non cambierei questa mia condizione con nessun'altra, perché se non fossi un alcolista, io non avrei incontrato A.A., i suoi piccoli, meravigliosi — DIVINI — 12 Passi, non avrei incontrato A.A. che è la cosa più *preziosa* della mia vita.

Io sono un alcolista stasera, sarò un alcolista domani e rimarrò un alcolista fino a quel giorno in cui dovrò — come tutti i mortali — lasciare questa terra.

Anche noi ce ne andremo ma se avremo praticato in tutti i campi una vita da alcolisti e raggiunto attraverso il Programma quel minimo di equilibrio e di accettazione che noi chiamiamo serenità, noi ce ne andremo da alcolisti sobri — senza paura — lasciando il ricordo di quello che avremo dato e donato.

Ma fondata è la speranza che ci ritroveremo tutti — noi alcolisti — nell'Eternità.

Un alcolista anonimo



LA CHIAVE

Marzo-Aprile 1984

In due riunioni, delle quattro svoltesi, alla convenzione interregionale di Perugia, abbiamo avuto, come ospite d'onore, un bambino di quattro anni, bello come sono belli tutti i bambini di questo mondo.

Quel bambino ci ha dato un esempio e... una chiave.

Quale esempio e quale chiave?

Ecco l'esempio: quel bambino ha assistito composto ed in silenzio alle riunioni fra le braccia del padre (un buon A.A. marchigiano), guardandoci tutti con i suoi occhioni brillanti e sinceri come l'acqua di fonte. Credetemi: per noi A.A., che nelle riunioni ci alziamo spesso e non sempre stiamo zitti, è stato un esempio e, chissà, forse una lezione.

La chiave che ci ha dato, invece, è questa: quando la sera il

bambino è andato a letto nell'albergo di Perugia, ha detto al padre: «Ho paura che stanotte entrino i ladri nella stanza con una chiave falsa...» «Ma no...» ha detto il padre — «vedi, i ladri non possono infilare la chiave falsa nella toppa perché noi, da dentro, nella toppa, abbiamo lasciato la nostra chiave, quella vera...». Sentito questo, il bambino, si è addormentato tranquillo.

Ebbene, amici, questa è stata, per me, la sintesi figurata, più bella e più chiara di cosa sono e a cosa servono le nostre 12 Tradizioni.

Sono cioè la chiave da mettere nella toppa della grande porta di A.A. affinché non entrino altre chiavi, di nessun tipo.

Fernando - Roma



Moggio-Giugno 1987

Sono Guido, un prete alcolista, uscito da 1 anno e mezzo dal «tunnel», frequento da allora A.A.: è un gran bel dono e una fortuna.

Nel primo libro della Bibbia, al cap. 9 della Genesi, ci viene narrato un episodio che sta forse tra il comico e il grottesco... «E Noè — dopo essersi salvato dal diluvio — cominciò a far l'agricoltore, e piantò una vigna. Bevuto del vino si ubriacò e si coricò nudo in mezzo alla sua tenda. Cam, il minore dei suoi figli, vide la nudità del padre, uscì fuori a darne notizia ai fratelli (per riderne insieme)...» (Gen 9, 21-23).

Presso gli ebrei non era condannato l'uso moderato del vino ma l'ubriachezza era segno di lascivia e di disonore. Di fatto, tutte le persone elette da Dio

praticavano la sobrietà per offrire una immagine da asceta ed essere credibili nel loro ruolo. E le vesti, più che un mezzo di decenza, erano considerate in rapporto alla personalità. Il vestito protegge la vita privata dal pericolo di rientrare nel caos dell'indistinzione. Sicché il denudarsi, da parte di un uomo o donna, non era tanto una cosa sconcia, quanto piuttosto una umiliazione lesiva della propria dignità personale.

Non è difficile per un Alcolista Anonimo realizzare a questo punto una lettura quanto mai attuale della vicenda. Da un lato Noè in stato di ebbrezza, nudo nella sua situazione non controllabile, dall'altro la derisione, il disprezzo di chi ha scoperto la sua debolezza e quindi la perdita di ogni valore e affidabilità.



Il «gran Patriarca», ripresosi dal suo torpore, avrà parole di maledizione per chi lo ha così duramente umiliato.

Noi alcolisti non potremmo né dovremmo mai farlo perché il primo gesto che poniamo aderendo all'Associazione di A.A. è un gesto di *grande umiltà*: l'ammettere che l'alcool è un nemico più forte di noi e che sotto il suo potere abbiamo commesso molti errori e ne paghiamo le conseguenze... Ognuno di noi ha sofferto l'esperienza dell'essere tollerato, evitato e ignorato, trattato come un bambino (immaturo), condannato, deriso e brontolato da amici e familiari.

Abbiamo pianto della nostra assurda, tremenda emarginazione e solitudine. Solitudine soprattutto! Ed eravamo semplicemente dei malati, non dei viziosi. Solo che non lo sapevamo, né lo sapevano gli altri. Poi ... il «miracolo»!

Qualcuno, noi lo chiamiamo Potere Superiore, ci ha fatto conoscere il Gruppo di A.A. Facendo appello agli ultimi spie-

cioli di volontà che, dopo tanti sperperi, ancora ci restavano abbiamo deciso, non senza esitazioni, di entrarvi. Sorprendente il primo approccio. Volti sereni, distesi, sorridenti di gente che sta bene nello spirito ed è in salute. E mani tese e cordiali, senza affettazione. All'inizio, sconcertante il modo col quale ognuno inizia il suo nuovo dire per confidare un'esperienza o per porgere il benvenuto a un «nuovo»: «Sono Sergio (o Elena) e sono ... alcolista», con la stessa disinvoltura con cui uno direbbe «sono trentino, o vengo da ...».

*è un gesto
di grande umiltà:
l'ammettere che l'alcool
è un nemico
più forte di noi*

Dopo esserci aggrappati a tutte le tavole di salvezza vere o presunte: gli amici, i familiari, i medici e i farmacisti, i preti e gli psicologi. Avevamo elemosinato compassione e incoraggiamenti, stilato propositi e farfugliato giaculatorie e preghiere.

Ogni violenza contro se stessi a nulla è servita. A nulla l'intelligenza, a nulla la volontà, a nulla la preghiera e le suppliche di chi ci voleva bene.

C'è voluta questa umiltà: riconoscere la propria impotenza e dipendenza di fronte a un bicchiere... Al resto ci pensa il Gruppo realizzando l'impossibile con una terapia semplice e meravigliosa. È l'amicizia. Ma di tipo speciale e che non avevamo trovato prima in alcun altro posto; perché è unica, amorevole, rispettosa, comprensiva, fedele, attiva, universale, perché aperta a tutti, uomini o donne, che lottano contro il loro «problema».

■ Due rampe di scale sopra di

noi, negli stessi giorni e nella medesima ora, si dà convegno il Gruppo Al-Anon. Sono i familiari, mariti, spose, figli di qualcuno che è in A.A. Si ritrovano per discutere insieme strategie e modalità di comportamenti da assumere per meglio essere accanto al proprio congiunto e per condividere problematiche e ansie comuni nel desiderio di fornire un aiuto sereno ed efficace. Questo è A.A. ed Al-Anon.

Non siamo migliori degli altri. Non siamo degli eroi: quindi non applauditeci. Siamo solo dei malati...: quindi non derideteci!

E, se soffrite del «problema» dell'alcool, venite con noi. Vi aspettiamo.

Guido alcolista

— 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

ERA UNA SERA UN PO' STRANA

Gennaio-Febbraio 1984

Non ero andata alla riunione serale, quindi avevo cenato più presto del solito e stavo guardando svogliatamente un film alla televisione, quando rientrò in casa mia figlia che sapevo essere andata in pizzeria con amici.

Si precipitò insolitamente verso di me e mi abbracciò con forza dicendomi: «Mamma, debbo proprio darti un grosso bacio!».

Rimasi meravigliata da tanta espansività ed ella rispondendo al mio sguardo interrogativo, mi spiegò che al ristorante aveva assistito ad una scena molto triste. Al tavolo accanto al loro c'era una signora all'incirca della mia età con una ragazza che doveva essere la figlia ed un ragazzo che doveva essere il suo fidanzato. La donna era visibilmente ubriaca ed investiva con male parole

i due giovani, esprimendo giudizi su di loro ad alta voce ingiuriandoli in maniera grossolana e volgare. Violentemente si scagliava contro di loro, dando uno spettacolo di sé tale da imbarazzare tutti i presenti incurante delle lacrime della ragazza.

Mia figlia, mi disse, in quel momento si era identificata nella ragazza ed aveva visto in quella donna quello che avrei potuto essere io se non avessi incontrato A.A.

«Mamma», mi disse, «non vedevo l'ora di venire a casa per darti un bacio e ringraziarti per non essere più come quella povera donna!».

Caro tesoro mio, io sono ancora quella povera donna, se mi dimentico il mio primo passo e cedo alla tentazione di un primo bicchiere!

E, anche se forse fortunatamente non lo ricordi, non sai quante volte tu hai pianto perché tua madre era come quella povera donna.

Quando, piccolissima, a 4 anni, all'asilo, rimasta sola nella scuola solitaria e buia, piangevisti per due ore aspettando che venissi a prenderti mentre io, ubriaca, dormivo dimentica di tutto e di tutti. E non ti consolasti neanche quando infine giunsi trafelata e sconvolta.

Quante volte i tuoi occhioni sgranati si sono riempiti di lacrime per i miei improvvisi ed ingiustificati scatti di ira!

Ho vivo il ricordo del tuo visino piangente che si interponeva fra me e tuo padre quando tutte le più piccole controversie erano una buona occasione per liti furibonde alimentate dai miei risentimenti resi ancora più violenti dall'alcool che avevo in corpo.

E quando, più grandicella, piangendo tentavi di difendermi di fronte agli altri che mi accusavano e cercavi di giustificare in qualche modo il fatto che io bevevo.

E quanto devi aver sofferto



ogni volta che, tornando a casa da scuola, avresti voluto trovare tua madre pronta ad ascoltare tutti i tuoi problemi e trovavi una donna che, come prima cosa, ti spediva a comperare l'ennesimo bottiglione di vino altrimenti non poteva essere in grado neanche di connettere!

E la tua altalena di speranze deluse quando mi vedevi riuscire, in alcuni periodi, a stare senza bere!

Ti chiedo perdono, figlia mia, e abbracciate oggi ringraziamo insieme A.A. per il grande dono che ci ha fatto!

Marisa F.

MENTRE LA PASTA SCUOCE



Gennaio-Febbraio 1987

Da oltre un'ora e mezza sono uscita dal gruppo; a casa mi dò da fare per preparare la cena. La mia mente è affollata di pensieri, ma devo avere la pazienza di portare a termine la cena.

Ora posso provare a riordinarli e a buttarli giù; ho sette minuti a mia disposizione (il tempo di cottura della pasta...).

Eravamo in tre, questa sera, al gruppo; siamo sempre abbastanza pochi qui, perciò quan-

do manca qualcuno, sento che siamo pochini.

Nella precedente riunione c'era un alcolista «recente», in ricaduta, sbronzo fatto: interrompeva in continuazione, frasi senza nesso logico, proprio come facevo io nelle mie frequenti ricadute. Immedesimarmi mi fa bene.

Oggi... non c'è! Non ha chiamato, io l'ho sentito ieri al telefono per incoraggiarlo a rico-

minciare le ventiquattr'ore: era molto agitato, sveglio dalle quattro del mattino; ci stava provando, forse... forse...: venti giorni di astinenza, la sua nuvola rosa, l'illusione di essere ormai «arrivato»: il dubbio, insinuante, strisciante «Ora posso controllare il mio bere». Ci prova: tre, quattro giorni di bere moderato, poi il buio, la follia, la distruzione di quel poco di bello che aveva potuto realizzare in quei venti, lunghi, eterni giorni!

Già, io conosco molto bene questo dramma, io che non ricordo più bene se per cinque o sei volte sono ricaduta: la prima leggera, scientifica (così l'avevo classificata), per dimostrare a me stessa che dopo mesi di astinenza, potevo controllare il mio bere, le successive via via più pesanti, incubi, suicidi ripetuti.

Ribelle, combattiva, estremamente critica nei confronti del programma, usavo queste armi per distruggere me e chi, per sua sfortuna, mi capitava intorno: poi... il colpo di schiena!

Mi risvegliai dall'incubo e mi ritrovai completamente sola: intorno a me avevo fatto terra bruciata!

Finalmente, scelsi, scelsi... di vivere per me stessa. Quella volta non ebbi più nuvola rosa. Ma ero così sconfitta, arresa, impotente e nei confronti dell'alcool e nei confronti della mia emotività!

(I sette minuti di cottura della pasta sono passati da un po', ho pregato mia figlia di scodellare al posto mio...).

Ero pronta, totalmente, incondizionatamente, per il primo, autentico passo: ricominciai da capo, con umiltà. Ora tutto va molto meglio.

Già! Ma il «nuovo» avrà ricominciato? Non ha afferrato ancora bene il meccanismo di A.A., la «terapia del telefono», ecc...

Ce la farà? La mia mano è tesa, insieme alle altre: vorrà agganciarsi alla catena?

Questa sera, dunque, in tre: argomento libero, si sceglie la ricaduta. Ho il bisogno di puntualizzare meglio con me stessa, di focalizzare alcuni miei sintomi di malessere per correggerli in tempo!

Ma ecco aprirsi la porta e presentarsi uno sconosciuto: gli vado incontro ed egli mi dice di aver letto un articolo degli Al Anon.

«Sci un familiare?»

«No, sono io nel problema, mia moglie arriverà dopo».

«Bene — dico — questa è la sede di Alcolisti Anonimi. In quella stanza, invece, ci sono gli Al Anon».

Si siede.

Il conduttore, giustamente a mio avviso nella nostra situazione, varia il programma: il nostro gruppo non è così «folto» da permetterci di mandare un «anziano» in disparte ad accogliere il nuovo arrivato e, tra l'altro, tra un nuovo e l'altro passano lunghi periodi, per cui si può anche fare tale variazione. Si spiega che cosa è A.A. e si passa alle storie personali.

Il tipo «sembra» lucido; quando gli si dà la parola inizia a parlare con calma, poi si agita... contesta: «Perché i due gruppi separati? Cos'è questa storia che ho sentito dire altrove (dove? noi abbiamo parlato delle ventiquattr'ore) che uno non deve bere niente, eccetera, eccetera?».

Attendiamo che passi la parola. Poi, a turno, la riprendiamo nel tentativo di dare, attraverso le nostre esperienze, delle rispo-

ste; lui, indisciplinato, arrogante, aggressivo, interrompe spesso, sostenendo che è «statisticamente dimostrato» che gli alcolisti entrano a far «terapia» per merito delle mogli che, pertanto, devono essere presenti (e, agitato, guarda la porta dove sa esserci sua moglie... con chi? Che cosa dice? — Queste, però, sono mie illazioni).

Sto per cadere nella trappola del dialogo poi... parlo solo di me stessa, di ciò che A.A. ha rappresentato e rappresenta per me.

Fine riunione; nervoso, attende che la moglie finisca e, ora, può dialogare: la prossima volta, dice, porterà dei testi scientifici sull'alcolismo e così leggeremo quelli!

Scopro in me una calma e, allo stesso tempo, decisione insolita. A.A. sia a Sassari che a Roma, a Firenze, in tutta Italia, nel mondo, ha già un suo programma ben collaudato: i 12 Passi, le 12 Tradizioni e altra letteratura.

Di scientifico non c'è niente, nel senso che non ci sono statistiche, formulazioni di ipotesi, grafici: ci sono esperienze, testi-



monianze di migliaia (o milioni?) di «redivivi» che hanno utilizzato gli stessi metodi, personalizzandoli, interiorizzandoli in fasi e tempi variabili da individuo a individuo, non catalogabili «scientificamente»: la spiritualità non si misura in grafici. Frequentando, se lo vorrà, avrà l'opportunità di sentire ciò che leggiamo, ciò che diciamo, e di esprimere tranquillamente e in piena libertà il suo pensiero su se stesso, il suo rapportarsi con l'alcool e con gli altri; gli diamo alcuni opuscoli.

È palesemente contrariato. Dico che in A.A. si viene per sal-

varsì la vita: io fino a oggi me la sono salvata. Non solo, ne sto migliorando la qualità, nonostante le impennate, le stasi, le crisi; posso dire che una piccola crescita c'è.

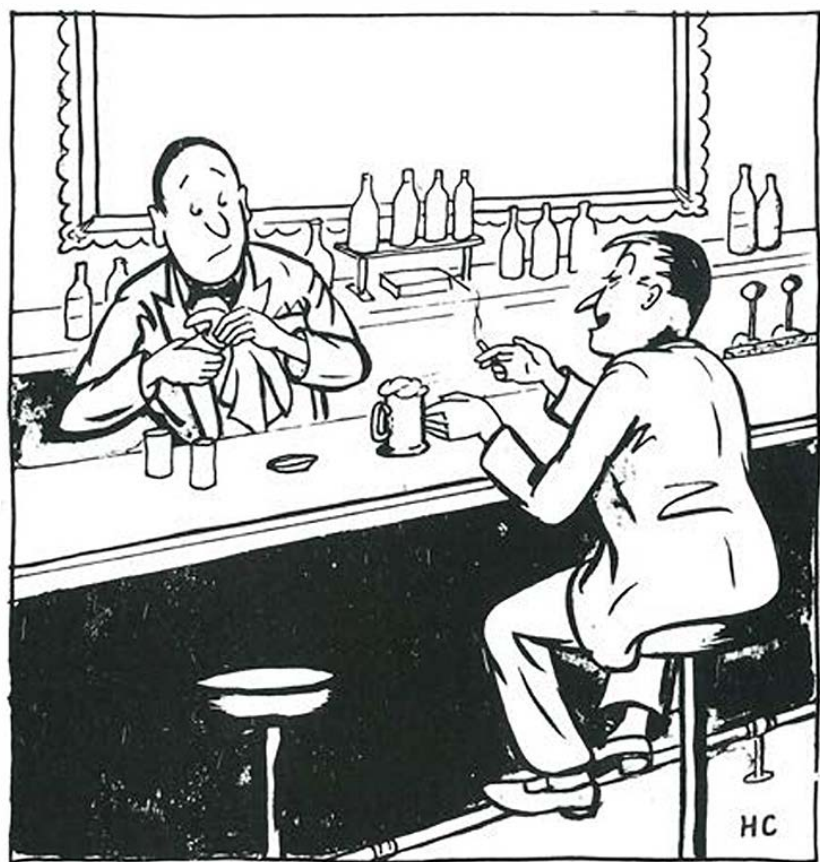
Ma, soprattutto, c'è in me la voglia sempre maggiore di appropriarmi del Programma, di interiorizzarlo. C'è fede in qualcosa!

Tornerà? Non so...

Ecco tutti i pensieri che si affollavano nella mia mente, stasera.

Maria Teresa - Sassari

P.S.: è ritornato senza testi scientifici...!



*Versamene un altro:
noi di AA non prendiamo il primo bicchiere*

UN SORRISO

Un sorriso non costa nulla e rende molto.
Arricchisce chi lo riceve,
senza impoverire chi lo dona.
Non dura che un istante,
ma il suo ricordo è talora eterno.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno.
Nessuno è così povero da non poterlo dare.
Crea felicità in casa; è sostegno negli affari;
è segno sensibile dell'amicizia profonda.
Un sorriso dà riposo alla stanchezza;
nello scoraggiamento rinnova il coraggio;
nella tristezza è consolazione;
d'ogni pena è naturale rimedio.
Ma è bene che non si può comprare,
né prestare, né rubare, poiché
esso ha valore solo nell'istante in cui si dona.
E se poi incontrerete talora
chi non vi dona l'atteso sorriso,
siate generosi e date il vostro:
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso
come chi non sa darlo ad altri.

(P. FABER)

DECALOGO

- 1) Quando tu varchi la soglia di un Gruppo, non dimenticare che entri nel grembo di una seconda madre: quella che ti ha ridato la vera vita.
- 2) Un Gruppo è un luogo sacro, se è vero che ti ha liberato dall'agonia alcolica; agonia prima spirituale, poi fisica.
- 3) Entrando in un Gruppo getta alle spalle tutti i tuoi problemi, le tue amarezze, le stroncature e anche le gioie della giornata: nel Gruppo troverai la soluzione dell'unico problema che può degradarci al livello dei rettili o elevarci tanto in alto, quanto può l'amore per il prossimo e la serenità.
- 4) Cerca di arrivare in orario; se non puoi, entra silenzioso, senza nemmeno salutare: in quel momento certo uno dei tuoi amici sta dicendo qualcosa per lui molto importante, maturata dolorosamente o talora gioiosamente nel suo cervello: non interrompere questi stati d'animo.
- 5) Non entrare mai in polemica con nessuno, non permetterti di dare giudizi, anche se ti sembra che il tuo amico stia dicendo cose contrarie al tuo modo di vedere. Esprimi le tue idee, che sono solo le tue idee: potrai essere interrotto da chi guida la riunione, o dal più anziano se dici cose incompatibili con lo spirito di A.A. Parla quando viene il tuo turno.

DEL GRUPPO

- 6) Per tutto questo non devi dimenticare di coltivare ogni giorno il tuo grado di umiltà: ascolta con estrema attenzione le parole dei nuovi arrivati: spesso sanno dire frasi così drammatiche e così piene di verità, che per quanti anni di sobrietà tu abbia, puoi rimanere sbalordito.
- 7) Non disturbare la serenità di una riunione, resta nel tema che si sta trattando: non uscire di lato come un granchio cercando di trascinare altri su discussioni sterili: se lo fai vuol dire che sei pronto per una ricaduta o non ti sei accettato alcolista.
- 8) Non metterti assolutamente a discutere con chi ancora beve: domandagli insistentemente solo se ha il sincero desiderio di smettere di bere.
- 9) Apatia o iperattivismo. due atteggiamenti opposti, ma che possono intralciare in pari misura l'affiatamento di un Gruppo.
- 10) Non pensare male degli altri e tanto meno parlarne male; può capitare un Giuda dello Spirito di Gruppo, prima o poi sarà emarginato.

DRA VOGLIO VIVERE

Novembre-Dicembre 1987

Quando un medico dell'unità coronarica, esaminando l'elettrocardiogramma appena eseguitomi riscontrò, che il cuore s'era infartuato, reagii con un moto di allegria, esclamando: «Meno male! Speriamo che sia la volta buona!». Il professionista e l'infermiera che l'assisteva mi guardarono sgomenti, pensando forse di trovarsi di fronte a un soggetto psichicamente patologico, oltre che cardiopatico. In realtà ero, all'epoca, un individuo che da decenni si dibatteva nell'infernale tunnel dell'alcolismo, senza mai scoprire un varco aperto alla speranza per sfuggire al lacerante tormento ch'esso produceva sull'organismo, ma soprattutto sulle condizioni psichiche e morali non

soltanto della mia persona, bensì dell'intero nucleo familiare. La vita mi era divenuta insostenibile, era priva di colori e ricordo che, quando transitava un funerale, pensavo con invidia alla salma che avrebbe raggiunto finalmente «l'ultimo albergo» per il riposo duraturo...

Un giorno, sfogliando il quotidiano cittadino, la mia attenzione si soffermò sulla lettera di una lettrice; il testo di quella lettera conteneva un messaggio che subito mi colpì e, come lo ricevii, offri il primo gradino per l'ascesa verso la rinascita spirituale oltre alla ristabilizzazione fisica. Accolsi l'invito che vi era contenuto e mi recai nella vecchia sede ove l'autrice della missiva, mi accolse con un sorriso



assolutamente diverso da quelli a cui ero tristemente abituato; in esso non vi erano segni di ironia, né di rimprovero o commiserazione. Esprimeva semplicemente Amicizia. Le presentazioni che seguirono, si manifestarono con un rituale che mi fu nuovo: «Mi chiamo ..., e sono un alcolista; mi chiamo ..., e sono un alcolista...». Ognuno dei presenti donava il medesimo, amichevole sorriso. Era la sede degli ALCOLISTI ANONIMI.

Da molti anni ero considerato egoista e vizioso da chi mi viveva accanto; personalmente mi

ritenevo «l'eterno incompreso» perché non riuscivo a esternare tutta la sofferenza che il senso di colpa produceva in me, a causa di quell'alcolismo dal quale desideravo svincolarmi ma assolutamente non riuscivo malgrado i sinceri proponimenti non suffragati dalla necessaria volontà, mentre a ogni ricaduta precipitavo sempre più verso il fondo. In A.A. appresi che fin dal 1956 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'alcolismo: «Malattia inguaribile, progressiva e mortale». Capii che la disintossicazione fi-

sica è utile a ripulire il fegato, a riequilibrare il sistema nervoso, a ridare la normale funzione al pancreas, ma non a promuovere la necessaria volontà (ormai disattivata dal torpore alcolico) per poter reagire psicologicamente alle insidie a cui la diabolica sostanza la costringe. La forza che emana dallo spirito di A.A., esercita invece proprio questa funzione.

Nel corso della terapia di Gruppo che si svolge nell'ambito dell'Associazione, gli alcolisti mettono in comune le tristi esperienze; nessun rimprovero, nessuna «paternale», nessun consiglio «gratuito» viene elargito ad alcuno. Si segue il programma dei dodici passi, che aiutano a intraprendere la faticosa ascesa verso il recupero dei Valori che perdemmo nel corso della malattia (dignità personale; umiltà verso noi stessi e verso il prossimo; lealtà; predisposizione e maggiore sensibilità nei confronti di coloro che ancora soffrono). L'alcolista che approda al gruppo, generalmente fin dalle prime sedute incomincia a non sentirsi più solo, isolato dal contesto sociale. In coloro che rece-

piscono lo spirito del programma (formulato sulla base delle esperienze dirette maturate nel corso dei 52 anni di vita di A.A. in tutto il mondo) si manifesta, oltre la ristabilizzazione fisica, un risveglio spirituale, il carattere ne esce rafforzato (dopo tante sofferenze) e certamente la serenità tornerà ad illuminare le vite loro e quelle dei familiari.

Lo spazio è tiranno; le realtà e i doni che da A.A. ho ricevuto, sarebbero oggetto di un lungo elenco. Mi limiterò ad affermare che in virtù della solidarietà e dell'Amicizia incondizionate riscontrate nel Gruppo, ho potuto acquisire la SERENA SOBRIETÀ. Ho riscoperto i meravigliosi colori della natura (mentre prima il grigiore presiedeva le mie giornate); da cupa è divenuta radiosa la vita in famiglia, mia moglie collabora con entusiasmo al Gruppo Al-Anon (parenti e amici degli alcolisti).

Un tempo invocavo la morte, ora voglio vivere a lungo per recuperare tutto ciò che l'alcolismo mi costringe a lasciare lungo un triste percorso.

G. - Piemonte

I SINTOMI PRECURSORI DI UNA «SCIVOLATA»

da una Conferenza del Dr. Valles

Maggio-Giugno 1986

Dopo un periodo di astinenza dall'alcool si può verificare lo sviluppo involontario di un comportamento particolare; sono i segni premonitori di una imminente «scivolata». (In A.A. in questo caso si dice che una persona sta entrando in una fase in cui tutti i suoi pensieri lo portano verso una direzione che «puzza» e che, se non viene corretta in tempo, lo porterà automaticamente a una «scivolata»).

Questo noi lo chiamiamo «incubazione di una scivolata» e si potrebbe definire come un insieme di sintomi caratterizzati da un cambiamento nell'umore dell'alcolista — lamentele, confusioni emozionali, e anche ansia più o meno intensa che, se non controllati, porteranno all'ingestione di alcool.

La durata di questo periodo d'incubazione cambia a seconda degli individui. Possono es-

sere parecchi giorni, settimane e anche mesi, durante i quali l'individuo cambia comportamento e la «scivolata» entra nella fase preparatoria.

Questa è una lista di segni che possono aiutarci a capire se ci stiamo preparando a una ricaduta; l'umore cambia, ci si annoia facilmente, si è irritabili per ogni sciocchezza, ci si lamenta del lavoro, dei bambini, della famiglia, della casa, per l'insonnia, il mal di testa, l'umore; si hanno improvvisi scoppi d'ira, si passa dalla depressione all'allegria, dalla tristezza alla gioia, dall'indifferenza alla socievolezza; questi segni sono all'inizio poco marcati, — quasi impercettibili — ma crescono gradualmente fino a un completo capovolgimento nel comportamento della persona.

I parenti e gli amici possono accorgersi, molto prima del soggetto interessato, di questo processo.

Ecco perché sentirete dire dalle mogli che loro sanno quando il marito è sulla strada che lo porta a scantonare di nuovo.

Così che la teoria, giustamente, è questa: una persona perde

il controllo **NON** quando beve il primo sorso, ma prima di arrivare a questo.

Si tratta di una ebbrezza emozionale che egli non riuscirà a fermare se non riesce a controllarla in tempo nella sua mente.

È per questo che dimentica gli orrori dell'ultima sbornia — è ubriaco emotivamente e l'atto di prendere il bicchiere e bere non è altro che un'azione automatica che ha avuto origine **QUALCHE TEMPO PRIMA** e che è maturata nella mente perché non si è fatto niente per tenerla sotto controllo.

QUALI SONO I SINTOMI CHE LA «scivolata» è in incubazione?

L'inizio di questo periodo cambia da persona a persona — ma ci è di aiuto il fatto che per ogni persona si ripetono sempre gli stessi sintomi. Abbiamo qui una lista dei sintomi più comuni e più facilmente riconoscibili che sono indicativi di questo periodo particolare.

1) La **LOQUACITÀ** - Un parlare illogico senza fine e senza scopo a proposito di qualsiasi cosa;

2) Il **MUTISMO** - Dalla lo-

quacità, accompagnata anche ad allegria, si passa al mutismo e viceversa;

3) L'IRRITABILITÀ - È la forma più frequente, la persona è irrequieta e s'infastidisce per ogni sciocchezza;

4) Un'ATTIVITÀ ESASPERATA - La persona si sente sempre affaticata;

5) Il RIMORSO - In questo caso si piange con facilità;

6) La NOIA - Disinteresse per qualsiasi cosa - irritazione nei riguardi delle persone attive;

7) DEPRESSIONE - Malinconia, incomunicabilità, scontentezza;

8) ECCESSO DI FIDUCIA - Euforia, dice che la sua sobrietà durerà per sempre;

9) DESIDERIO DI SOLITUDINE.

Questi sono alcuni dei modi in cui un alcolista si prepara a bere di nuovo. Quello che importa è che *quasi sempre* i sintomi sono gli stessi. Può essere una combinazione di alcuni dei sintomi elencati prima; se si fa notare all'interessato questo stato di cose, lui si arrabbierà e dirà che non pensa affatto a bere. Se questa reazione non viene

contrastata diventerà più forte e passerà dallo stato iniziale o di partenza a quello che possiamo chiamare «lo stato di allarme». Questo «stato di allarme» è segnato da un aumento di sofferenza e di comportamento sintomatico, fino a diventare così grave che lo si dovrà considerare uno «stato di grave pericolo».

Questo «stato di grave pericolo» non durerà molto. Deve essere breve, perché la sofferenza è molto intensa. Una persona deve uscire da questa situazione alla svelta, in una maniera o nell'altra. Questo è il momento in cui è più forte il pericolo di prendere un bicchiere e ricadere nella dipendenza fisica.

L'alternativa per uscire fuori da questo «stato di pericolo» è di prendere l'iniziativa e fare qualche cosa contro di esso.

CURA SINTOMATICA DELLA «SCIVOLATA».

Come negli altri campi della medicina la cura più importante è la prevenzione. Nel nostro caso la cura ha tre aspetti:

1) DIAGNOSI PRECOCE - stare in guardia contro i cambiamenti di umore. Imparare ad ac-

accettare i suggerimenti delle persone della famiglia. Essi possono vedere meglio di noi se ci stiamo preparando a una «scivolata». Non serve cercare una causa per tutto questo — occorre accettare il fatto e basta.

2) ACCETTAZIONE DEL FATTO CHE IN REALTÀ CI STIAMO PREPARANDO A UNA SCIVOLATA - Il pericolo qui è che l'alcolista non vorrà riconoscere il fatto che si sta preparando a bere di nuovo.

Accettare questo fatto significa per lui dover fare qualche cosa per fermarsi - e questo è difficile.

3) REAGIRE IN QUALCHE MODO - Quando una persona ha riconosciuto che si sta preparando a una scivolata e accetta questo fatto, allora fa qualche cosa per contrastare la sua tendenza. Qualsiasi cosa faccia dovrà riuscire a non pensare alla sua situazione. Deve distogliere la sua mente da quei ragiona-

menti che lo porteranno a bere.

a) Parlare con qualcuno — padrino, psicologo, amico, ecc.

b) Fare qualcosa che lo impegni fisicamente.

c) Telefonare a un amico.

d) Fare qualche lavoro che da tempo aspetta di essere fatto in casa.

e) Al limite, rimanere attaccato alla sedia e non muoversi per non bere.

Qualsiasi cosa facciate dovette uscire dallo stato d'allarme, perché se vi lasciate andare raggiungerete lo «stato di grande pericolo» e allora sarà molto più difficile per voi non avere una ricaduta.

Se farete la cura che è necessaria per il vostro caso particolare, gradualmente riacquisterete la vostra tranquillità — Se uscirete vittoriosi da questi episodi essi saranno sempre più rari.

STATE SEMPRE IN GUARDIA CONTRO QUESTE FASI RICORRENTI.

**Non esiste un modo giusto
per fare le cose sbagliate.**

ANONIMO



Piccole gocce d'amore

Settembre-Ottobre 1987

Mi chiamo Alessandro e sono un alcolista.

La storia del mio alcolismo è cominciata quando avevo 16 anni e si è protratta sino a 10 mesi fà, quando, grazie al gruppo e al mio sponsor, mi sono ricoverato, deciso a chiudere per sempre la porta di quel labirinto che la mia malattia mi aveva fatto percorrere per anni, senza mai riuscire a trovare il filo che mi avrebbe portato all'aperto, alla luce.

Per anni mi sono trascinato avanti, graffiandomi le mani e battendo la testa su quelli che sono i muri del labirinto, muri di vetro colorato di verde, di riflessi ambrati, effimeri più consistenti del cemento.

Al centro di questo vi era una

stanza buia ed enorme, popolata di fantasmi, di paure, di menzogne, di sogni e incubi, dominata da un essere che non permetteva ad altri che a se stesso il diritto di esistere, o, se questo accadeva, doveva esistere secondo la sua volontà.

Questo essere aveva un nome, molto semplice, in verità, per un'entità così complessa. Si chiamava Alessandro, e quella stanza enorme altri non era che il mio cranio, dimora di una mente distorta e malata, di un Super Ego che agiva come un cancro, alimentato dalla sola stanza che poteva farlo esistere, l'alcool.

Talvolta, una piccola luce chiara filtrava attraverso la penombra ambrata, una piccola

scintilla che subito moriva, soffocata. Era l'agonia della mia coscienza, l'urlo di ciò che in me era vero, l'urlo soffocato dall'alcool che lavorava come un rullo compressore.

Dicono che anche il cigno canti prima di morire, e forse fu così che un giorno il mio essere urlò più forte, e io mi resi conto di non riuscire più a combattere una battaglia già persa, di non distinguere la realtà vera dai sogni.

Quante volte mi ero domandato: «Ma quello che ora ricordo, l'ho vissuto realmente o solamente sognato?».

Un giorno, per una serie di circostanze che io non esito a definire miracolose, tramite colui

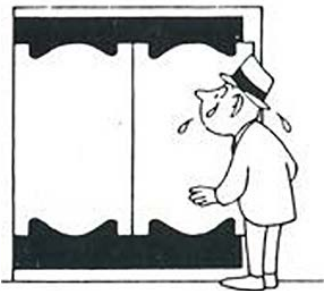
che ora io considero quasi un padre e che è il mio sponsor, varcai, di colpo, la soglia dell'uscita, ed entrai in un gruppo di A.A.

Parlai con un ragazzo della mia stessa età che si dichiarava alcolista. Ma se tutti mi dicevano: «Non bere così tanto, così giovane!». Lui era come me, e mi parlava del «suo» alcolismo, la prima volta che mi vedeva.

Fu come una bomba che mi scoppiava in testa, la sua onda d'urto mi scosse tutto il labirinto, fece crollare il primo muro.

C'era una scritta su quel muro crollato, c'era scritto *DIFFIDENZA*. L'essenza dell'essere chiamato Super Ego era stata violata, aveva ricevuto il primo

VICTOR E.



colpo diretto, e lo aveva accusato. Poi entrai in una stanza dove incontrai alcune persone, tranquille, serene, che si dichiaravano alcoliste.

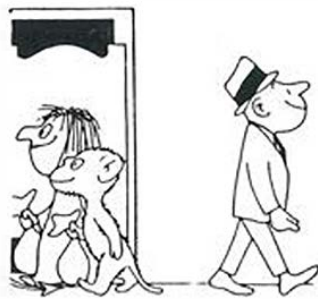
Qui cadde un altro muro, anche questo aveva una scritta; c'era scritto *SOLITUDINE*.

Alessandro, dopo anni, non era più solo. Certo, avevo altri intorno a me. Ho una moglie, due figli, una famiglia che mi ama, degli amici. Ma ero solo con il mio Super Ego, che non ammetteva errori che non fossero i suoi, che mi bruciava, con il virus che lo alimentava, con la mia malattia, il virus alcool, il virus che si frapponneva tra i miei pensieri e li storceva, li dirottava, li rendeva sterili. Ero solo

con il mio alcool, questo cancro che filtrava tra i miei neuroni sino alla punta dei piedi.

Solo, perché gli altri non capivano il cancro del mio essere che era radicato in me, e se non lo alimentavo, io stesso mi sentivo morire, perché ormai avevo affondato le radici anche nell'anima e la stringevo con forza inumana.

E un'altra bomba cadde, e Super Ego accusò un altro colpo; ma era forte, sovrumaneamente forte. Vi erano ormai molte crepe nei muri di quel labirinto, e mano a mano che i suggerimenti del gruppo entravano nelle mie orecchie e passavano, continuavo a tremare, ma anch'essi erano forti, incredibil-



mente forti e resistevano. Continuai a bere, molto meno, ma alimentavo il cancro, perché esso era più forte di me. Mi aggrappai al filo che avevo trovato, quel filo il cui bandolo aveva un'etichetta ben precisa: «Alcolisti Anonimi».

Super Ego sentiva di non essere più padrone, e le scintille della mia vera coscienza erano sempre più vivaci, più luminose.

Come spesso capita a chi si sente minacciato, egli si sforzò di trascinarsi con sé, mi fece bere ancora, mi portò sul fondo, o meglio, all'anticamera, poiché il fondo era il nulla.

Ma il filo che avevo in mano diventò d'acciaio. La forza e il coraggio del gruppo si fecero sentire oltre la barriera, la spezzarono, mi si aggrapparono addosso come una rete invisibile, mi salvarono dal nulla. Nell'anticamera apparvero i volti, le parole, i consigli del gruppo mio, la forza di menti libere e piene d'amore per il loro simile.

Sì, fu quella la forza che mi salvò dal nulla, la forza di uomini e donne che avevano imparato ad amare un loro simile, una forza guidata da qualcosa

di più grande, da una volontà reale e astratta, che l'uomo sente e spesso non capisce.

Quando mi ricoverai avevo la mente che sembrava un frappé nel frullatore. Il mio corpo chiamava l'alcool, la mia coscienza vera lo rifuggiva, il mio Super Ego lottava con la mia coscienza. Era, finalmente, la vera battaglia di me stesso contro me stesso. Smettere di bere fu facile, non ebbi nemmeno il delirium tremens. Il mio ricovero comprendeva una psicoterapia di gruppo. Anche là, tra le pareti dell'ospedale, non ero solo, c'erano altri alcolisti accanto a me.

Fu un suggerimento del gruppo che mise un po' di ordine tra i miei pensieri. I miei amici e il mio sponsor mi avevano raccomandato di essere sincero, e io decisi di esserlo. La mia fu come una confessione, le mie paure, le mie colpe, uscirono a profusione dalle labbra. Quando uscii ero svuotato, i muri erano crollati, il mio Super Ego era vinto, ma ancora vivo.

Avevo trovato la lucidità mentale. Era tempo di cominciare a vivere, in pace con me stesso.

so e con gli altri. Questa pace era difficile da trovare, perché, all'infuori di me, tutto era come prima, il mondo era come spalmato di sapone e dovevo camminare con troppa tensione per non scivolare verso l'alcool. Ancora una volta il gruppo mi prese e mi aiutò, come ora mi aiuta.

Quei semplici passi, piccole frasi ispirate di un altro alcolista, che come me aveva vinto la sua battaglia, erano le pietre sulle quali costruire un'esistenza. Passi piccoli ed enormi allo stesso tempo, troppo enormi per un solo uomo.

Ecco che invece, insieme ad altri, diventavano più facili, più leggeri. Spesso mi sono chiesto cosa poteva avere di particolare il mio gruppo per farmi sentire così bene quando lo frequento, come potevano altri alcolisti come me tenermi lontano dall'alcool, come potevo uscire dalla porta del gruppo e dire:

«Mi sento vivo, mi sento Persona con la P maiuscola».

Le risposte possono essere tante, e possono variare per ciascuno di noi. La mia personale esperienza mi ha fatto pensare

al gruppo di A.A. come alla struttura del corpo, con qualche importante differenza. Nel nostro gruppo noi siamo come le cellule umane, ognuna diversa dall'altra, ma con un solo scopo: assicurare la sopravvivenza del corpo intero, e nello stesso tempo ricavare da esso l'ossigeno e le sostanze necessarie per vivere e crescere.

Il nostro corpo è A.A., le sostanze necessarie per vivere sono i 12 Passi e le 12 Tradizioni.

L'armonia tra le varie funzioni degli organi fa sì che il corpo viva, cresca e si riproduca, come l'armonia del gruppo di A.A. fa in modo che A.A. cresca e si riproduca attraverso il 12° passo, e si rinnovino i membri come le nostre cellule.

Questo discorso potrebbe andare bene per qualsiasi associazione, ma in Alcolisti Anonimi acquista un significato per me più profondo, poiché finora non ho ancora incontrato un'associazione dove il singolo membro acquista una forza vitale così vigorosa come in A.A. Il semplice fatto di essere gruppo ha per me un significato meraviglioso.

Quel muro è crollato, la mia

diffidenza nei confronti degli altri è crollata perché io parlo con persone come me, che possono capire benissimo le mie ansie di alcolista, i miei modi di essere così come sono perché essi hanno passato migliaia di volte i corridoi di quel labirinto, hanno inciampato sui miei stessi ostacoli, sono arrivati al fondo della loro non esistenza.

È per questo, secondo me, che i suggerimenti di un membro di A.A. hanno presa sulla mia anima, poiché nascono da un'anima che parlando con me, si guarda allo specchio.

Ogni volta che parlo con il mio gruppo, ho davanti a me lo specchio di quel che sono, che ero e che sarò.

Il pianto o il sorriso di un altro alcolista sono il mio pianto e il mio sorriso, che sgorga da dentro un'anima che ha lottato, che è stata sconfitta dall'alcool, ma ha saputo fare di una sconfitta una vittoria della vita.

Sono stato troppo a lungo solo col mio Super Ego, col cancro dell'alcool che lo esaltava. La prima lezione del gruppo è stata l'umiltà, e Alessandro, che da solo era un dio di se stesso,

è soltanto una goccia nel mare, ma del mare è l'essenza.

Il nostro anonimato fa sì che ognuno, nel nostro gruppo, non venga ascoltato per quello che fa o dice, ma soltanto per il semplice fatto di «essere» alcolista uomo o donna, come persona in continua evoluzione. Gli alcolisti giovani, trovano nel gruppo altre persone più anziane, che danno suggerimenti.

Non sono consigli paternalistici, dettati soltanto dalla maggiore età, ma i suggerimenti di chi, guardando me, vede se stesso più giovane, si trova davanti a uno specchio e dice: «io avevo fatto così, è andata bene, prova anche tu se vuoi».

Il gruppo mi ha dato una responsabilità che avevo perso, mi ha fatto capire che i ma e i se non valgono a nulla, perché davanti a un altro alcolista la verità viene sempre a galla. Mentendo ad altri alcolisti, mento a me stesso, perché loro sono me stesso.

Prima avevo accennato alla forza delle menti serene dei membri di A.A. Questa forza è per me qualcosa di tangibile, ogni volta che entro dalla porta

del gruppo sento qualcosa che ti mette a tuo agio anche se sei teso e nervoso.

Le prime volte che frequentavo il gruppo, mi veniva in mente una scena del film »Guerre stellari«. Il vecchio saggio Ben Kenoby diceva: «Usa la forza, Luke, quella che dà al Jedi la possanza: è in tutto l'universo basta usarla».

Sarà un paragone stupido, ma ogni volta che entro al gruppo io «sento» la forza che esiste, e non so bene come definirla. Penso allora che entro in una stanza piena di persone resuscitate, come me, e l'energia vitale che si sprigiona da esse formi una specie di simbiosi con quel Potere Superiore che così si manifesta a noi.

Potrò forse sembrare un mistico, ma non so dare altre spiegazioni a questa forza. Credo che sia la vera espressione della coscienza di gruppo, quella coscienza che fa da tramite tra noi e il Potere Superiore. Vi sono dei momenti in cui essa si manifesta anche soltanto alla semplice vista di un componente del mio gruppo, solamente con un sorriso.

L'importanza di tutto questo mi si è rivelata, quando ero in ferie l'estate scorsa. Un mese d'inferno, sempre in preda all'ansia e alla paura del bicchiere, fresco di ospedale e in balia del mondo, un mondo che pareva rinchiudere di nuovo Alessandro nel suo labirinto. Il mio Super Ego era in agguato, voleva tirarmi a sé, farmi dire ancora: «Ho ragione io, gli altri non contano».

Al momento del ritorno al gruppo potei sfogarmi, buttare fuori il vuoto interiore, parlare senza paura di essere frainteso, liberarmi e acquistare attimi di vita che mi appartenevano del tutto, perché a esprimerli non provavo vergogna o paura di pregiudizi.

Il gruppo non è certo una specie di monastero pieno di santi, né di eroi da emulare, né luogo di pettegolezzi, e neppure di grandi discorsi filosofici.

Esso per me rappresenta soltanto ciò che dice il nostro preambolo, ma nella sua essenza è qualcosa di unico, poiché crea letteralmente dal nulla delle persone umane, attraverso una coscienza comune.

Quel «qualcosa» che unisce i membri di A.A., la volontà comune di stare lontani dal bicchiere e aiutare altri a uscire dall'alcolismo, io, sino a oggi, posso spiegarmelo soltanto così, come espressione di un Potere Superiore che agisce con noi, se lo vogliamo veramente.

L'importanza dei nostri passi, se applicati alla vita di ogni giorno, diventa enorme. Con essi io mi ritrovo a esprimere una opinione vera di me stesso, confrontandomi ogni giorno, spingendo sempre più in basso il mio Super Ego, dando valori veri alla mia anima assetata non più di alcool, ma di verità.

Qualcuno potrebbe affermare che al nostro recupero basti la nostra letteratura e la nostra buona volontà, e con questi vivere in pace. Ma i libri, per quanto ben scritti e pieni di esperienze e buoni consigli, non hanno occhi che ti guardano, non ascoltano ciò che hai da dire.

Sono importanti, certo, è da essi che si ricevono messaggi di vita, sono la base di A.A., ma senza il gruppo, senza un contatto umano con un altro alcolista, è facile rimetterli su uno

scaffale e pensare che tu non sei così, sei migliore, che forse non hai nemmeno bisogno di quei libri. In quel momento il mio Super Ego gongola, pronto a portarmi verso il bicchiere. No, io ho bisogno di uno specchio, di guardarmi negli occhi con una persona che è come me, che riesce a capire quando ho veramente bisogno di aiuto, senza moine e commiserazioni che mi mettano al centro del suo interesse con gran godimento del mio Super Ego.

Ho bisogno di legare il mio filo alla matassa di A.A., di tirare fuori ciò che ho, ho bisogno di quella «forza» che mi ha salvato, di quella forza di cui io faccio parte, quella forza che si rinnova a ogni nuovo membro che entra nel gruppo.

Una piccola parte dell'amore che c'è in noi, verso gli altri, si esprime con essa, e sgretola i muri di quel labirinto che è nella testa del nuovo venuto.

Così io vedo A.A., come tante piccole gocce d'amore, di quella armonia che muove l'universo, espressione di ciò che noi chiamiamo Potere Superiore.

A.-Friuli V. Giulia

I CINQUE DONI DELL' ANONIMATO

Gennaio-Febbraio 1985

«Il sacrificio della nostra ambizione e del nostro immotivato orgoglio... per la protezione e il benessere dei singoli membri e di A.A. nel suo insieme...»

Da un po' di tempo sento dire da un numero sempre maggiore di membri di A.A. che il nostro anonimato non sarebbe più necessario. Non v'è dubbio che essi si riferiscono alla conservazione della propria identità come individui; tuttavia ritengo che questa affermazione rappresenti solo il primo pas-

so sulla strada che conduce alla comprensione di questo principio essenziale.

Messo in pratica da noi A.A., l'anonimato appare — in un primo momento — come qualcosa di abbastanza semplice. Ma, riflettendo attentamente, scopriamo almeno cinque aspetti diversi dell'anonimato: l'anonimato della protezione personale, l'anonimato dell'immagine di A.A., e ancora l'anonimato dell'eguaglianza, dell'umiltà e dell'unità.

Di questi aspetti, uno dopo l'altro, prendiamo sempre più coscienza via via che cresciamo in A.A. Ci sia consentito, allora, di illustrare questo processo di crescita: come avviene, abitualmente, dentro di noi e come potrebbe essere avvenuto nella stessa A.A.

Quando A.A. fu fondata, l'esigenza dell'anonimato come protezione personale era, forse, solamente quel desiderio che oggi prova ogni nuovo venuto nei confronti di questa garanzia. Allora come oggi, sono sicuro che la maggior parte di quanti entravano in A.A. erano più consapevoli della «sconfitta» subita (e del disagio che essi pensavano ne sarebbe derivato se la società fosse venuta a conoscenza di questa) che non della nuova vita che li attendeva.

E ai nuovi venuti è stato sempre offerto un rispetto immediato, basato sulla garanzia che il grado del loro anonimato sarebbe stato quello che essi sceglievano e che stava a loro, e solo a loro, rompere il loro anonimato se lo avessero voluto.

Il grado di anonimato personale al di fuori di A.A. dipende

dalla personalità di ognuno, dal suo genere di lavoro, dall'ambiente in cui vive e da molti altri fattori. Ma, quando A.A. fu fondata, le necessità che facevano dell'anonimato un obbligo erano senz'altro più pressanti di quanto non lo siano oggi.

Nel 1935 la società era molto diversa non solo sotto l'aspetto tecnologico ma anche sotto quello sociale. In molte famiglie non si discuteva ancora apertamente di determinati argomenti e un comportamento, ritenuto a qualsiasi titolo immorale, veniva considerato un'onta per l'intera famiglia.

Quanto una persona poteva fare nella sua vita non cancellava mai completamente il marchio di colpe passate. A quei tempi, dunque, l'anonimato era ancora più necessario.

Varrebbe anche la pena di riflettere sulle motivazioni alla base di questa forma iniziale di anonimato. Sarebbe molto difficile classificare A.A. come si classificano altri gruppi, ad esempio organizzazioni criminali o razziste, che difendono il loro anonimato. L'affermarsi sin dall'inizio di questa tradizione

non solo garantiva a tutti gli A.A. quel genere di protezione che ognuno riteneva necessario per sé ma offriva loro anche la possibilità di proteggere e/o consolidare la propria reputazione nel caso questa fosse minacciata. La motivazione dell'anonimato non era nascondere attività delittuose ma piuttosto offrire una nuova dignità personale.

Sebbene a tutti i membri fosse sempre stato riconosciuto il diritto a rompere l'anonimato, apparve ben presto evidente che bisognava preoccuparsi dell'anonimato di A.A. come associazione.

Erano tempi in cui rompere l'anonimato di una persona in vista poteva creare complicazione a livello nazionale. Se un fatto simile si fosse verificato, non solo le idee e gli obiettivi di A.A. si sarebbero identificati con quelli della persona compromessa ma tutto ciò avrebbe ostacolato quella riduzione dell'ego così necessaria alla salvaguardia della sobrietà; e in tal modo non solo A.A. ma anche la persona in causa avrebbero finito col subire un danno.

Fu così che si giunse alla conclusione che — a prescindere dalla bontà delle loro intenzioni — i singoli membri non avrebbero potuto rompere questo anonimato (l'anonimato a livello pubblico) senza che ciò costituisse un precedente che avrebbe avuto, in ultima analisi, conseguenze disastrose per A.A.

Il co-fondatore Bill W. definiva questo principio uno dei sacrifici - sacrificio «della nostra ambizione e del nostro immotivato orgoglio... per la protezione e il benessere dei singoli membri e di A.A. nel suo insieme».

Così nacque l'undicesima tradizione - non rompere l'anonimato a livello stampa, radio e filmati. E tale principio trovò una più ampia applicazione con la decisione che nessun membro poteva parlare a nome di A.A. né esercitare una ingiustificata autorità sugli altri membri.

Sino a qui ci siamo limitati a considerare le ragioni di ordine pratico che hanno contribuito alla nascita delle nostre tradizioni di anonimato. Ma è certo che in tal modo anche i valori spiri-

tuali si tradussero rapidamente in realtà.

Il terzo livello, l'anonimato dell'uguaglianza, è di gran lunga più difficile a descriversi. Nell'ambito di A.A. non esiste anonimato; abbiamo bisogno della certezza di poter contare sempre, in un certo modo, l'uno sull'altro. Ma siamo tutti consapevoli, per amara esperienza, dell'impossibilità di conquistare la sobrietà solo grazie ai nostri sforzi personali.

Dobbiamo, dunque, giungere alla conclusione che nelle riunioni esprimiamo qualcosa al di là delle nostre singole capacità: che ciò che noi diciamo non è necessariamente ciò che gli altri sentono e che l'effetto sul singolo individuo è determinato da un potere maggiore di tutte le nostre capacità — espressive o di azione — messe insieme.

Pur garantendo agli altri il diritto a comportarsi diversamente, molti si presentano nei gruppi A.A. solo con il loro nome; qualcuno solamente per seguire l'esempio del gruppo, la maggior parte perché in questo atteggiamento trova un motivo di serenità.

Forse questa sensazione la si può descrivere meglio dicendo che quella presenza che sentiamo durante una riunione A.A. riduce sensibilmente il desiderio di conoscersi personalmente. L'anonimato dell'uguaglianza sta a significare che ogni A.A. si può sostituire ad un altro senza che, in realtà, il messaggio cambi. Chi nei gruppi declina le sue generalità può trasmettere in più ai nuovi venuti la sua indifferenza di fronte al fatto che la sua identità diventi di dominio pubblico.

Altri membri offrono la garanzia ai nuovi venuti di poter dire di se stessi solo quel tanto che desiderano.

Nell'interesse dell'unità e della trasmissione del messaggio la maggior parte dei membri si rende conto che — se si vuol veramente essere di una certa utilità ad A.A. — è necessario rendersi disponibili a informare gli altri membri sul come entrare in contatto con loro mediante lo scambio di numeri telefonici e di biglietti da visita e dando altresì il consenso alla pubblicazione per esteso dei propri nomi — se necessario — su tutte le pub-

blicazioni di servizio di A.A.

Mi piace poter pensare a questo ruolo apparentemente duplice: rendersi disponibili a fare il lavoro di Dio senza presumere di essere qualcosa di più di un suo strumento.

È diverso il livello di anonimato che raggiungiamo quando il programma entra a fare parte di noi, e noi siamo in grado di applicarlo alla vita di tutti i giorni. A questo punto, l'ambizione di far colpo sugli altri è diminuita.

Ci rendiamo conto che è la correttezza delle nostre azioni a determinare la vera dignità e l'intima soddisfazione. La coscienza diventa parte del comunicare con il nostro Potere Superiore divenendo il mezzo per individuare ciò che Esso vuole per noi. Arriviamo ad accorgerci che ciò che gli altri vedono della nostra realizzazione esterna è insignificante rispetto a quanto noi abbiamo compreso, di noi stessi e del nostro Dio.

E parafrasando l'altro nostro co-fondatore, il dottor Bob, impariamo che l'anonimato dell'umiltà non significa consentire agli altri di stravincere ma piut-

tosto di ricordare chi ci ha dato questi doni ed essergli grati.

Affermiamo che dovremmo mostrarci per quello che siamo; quest'ultima verità, però, viene ad ammonirci che «non siamo santi» e che possiamo solo sforzarci di raggiungere dentro di noi l'umiltà.

Quando ci rendiamo conto di esserci tenuti da parte per un periodo di tempo — in attesa che il nostro io si impegnasse sul piano dell'azione — guardiamo al nostro passato e abbiamo la sensazione che le nostre preghiere siano state esaudite. Allora ci rendiamo veramente conto di che cosa è A.A.

C'è ancora un ultimo aspetto dell'anonimato e lo si potrebbe definire l'anonimato dell'unità che comincia dove l'altro finisce e significa abbandonarsi liberamente, senza attendersi in cambio vantaggi pratici o riconoscimenti. Ne vediamo i segni nella realtà che ci circonda: gente tenace e attaccata alla vita si unisce mettendo il bene di A.A. al di sopra del proprio interesse personale.

Non ci è dato di sapere se questo concetto tocca in modo più

o meno uguale lo spirito di ognuno di noi. La scienza ci dice che siamo fatti di una materia che proviene da stelle morte da tempo e che tale materia aspira a ritornare in un futuro remoto, a un universo di dimensioni troppo vaste perché mente umana possa comprenderlo. Non potrebbe questa analogia, o più semplicemente la nostra testimonianza, implicare che l'anonimato ultimo è anche l'ultima unità di ognuno di noi con il nostro

Creatore? Si potrebbe proseguire con altre considerazioni che è opportuno lasciare a filosofi e teologi, giacché esse vanno al di là del nostro scopo in A.A.

L'anonimato, potrebbe sembrare, è un altro di quei doni che ci sono stati elargiti in forza della necessità ed è veramente alla base dell'integrità del singolo e di A.A. stessa.

Ma si tratta di una coincidenza? Non credo.

R.G. Thousand Oaks - Calif.



Che cosa aspettate? Fatelo diventare sobrio!

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

- 2 Muore Bill W. di Alcolisti Anonimi
- 4 Io sono un alcolista, o il 1° passo, un alcolista anonimo
- 11 La chiave, F.-Lazio
- 12 Noè nudo, Guido alcolista
- 16 Era una sera un po' strana, Marisa F.
- 18 Mentre la pasta scuoce, M.T.-Sardegna
- 24 Decalogo del gruppo
- 26 Ora voglio vivere, G.-Piemonte
- 29 I sintomi precursori di una «scivolata»
- 33 Piccole gocce d'amore, A.-Friuli V. Giulia
- 41 I cinque doni dell'anonimato, R.G. Thousand Oaks-Calif.