

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XI - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 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 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

TRIBUNA APERTA

ANONIMATO



Alcuni giornali che riportano articoli a proposito di Alcolisti Anonimi, spesso accompagnano il “pezzo” con delle fotografie che mostrano alcuni personaggi misteriosi, in genere seduti al tavolo dei relatori, che si nascondono accuratamente dietro a giornali, libri e relazioni varie.

“Che brutta immagine!” pensai, ed un giorno lo dissi a un caro amico di lunga sobrietà. “Sì, forse non è un granché — mi rispose — però pensiamo a che bella garanzia di anonimato sia una foto così per chi è ancora nel problema, e si vergogna ad esserlo, e forse, se ci

frequenta, ha paura ad essere riconosciuto sul luogo di lavoro, oppure di essere messo all'indice".

In effetti, durante i miei primi approcci con A.A., anch'io ero terrorizzata all'idea di divulgare il mio problema, soprattutto per l' "onorabilità" e la professione dei miei familiari. La prima volta che avevo raggiunto un Gruppo, ero diventata di tutti i colori dell'arcobaleno solo per chiedere a un edicolante dove si trovava la parrocchia in cui si tenevano le riunioni; mi sembrava che tutti mi guardassero e ridessero di me. Ma un bel giorno un altro amico mi fece osservare che non è il caso di vergognarsi per il fatto che si desidera smettere di bere, e quindi guarire da una terribile e infida malattia. Questo bastò per ridimensionare le mie paure, tanto più che avevo avuto la grazia di smettere fin dal primo giorno. Piano piano il senso di garanzia personale che dà l'anonimato, pur essendo sempre relativamente importante per il mio lavoro e nei rapporti sociali più generici, si allargò ad altri stati d'animo.

Quella vanagloriosa, superba, egocentrica persona che ero (spero oggi un pò di meno), non è altro che un'alcolista che ha smesso di bere. Non ha motivo di vantarsi di questo, e adesso sa che deve vivere un giorno per volta; l'unica certezza che ho è che per oggi non ho bevuto. Ieri è passato, domani non so cosa accadrà. Io non posso garantire niente, visto e considerato quanto è subdola la malattia dell'alcolismo.

Le mie giornate, in questi anni di sobrietà, sono state molto migliori di tutto il resto della mia vita. Per questo, con l'aiuto del mio Potere Superiore e del Programma di A.A., cercherò di stare ancora e sempre lontana dall'alcool.

Eppure in alcuni casi mi fa piacere dire, e spiegare, di essere una alcolista anonima, come quando si tratta di aiutare qualcun altro, oppure come quando l'ho rivelato, nel momento che ritenevo più opportuno, ad alcune persone alle quali voglio bene. In questi casi ho ottenuto una grande comprensione, e perfino stima e gioia per aver trovato una rispo-

sta tanto efficace al mio più grave problema.

L'esigenza dell'anonimato, frutto dell'esperienza di tanti alcolisti recuperati (quanto è bella e sofferta la storia descritta in *Alcolisti Anonimi diventa adulta*), che pone i principi al di sopra delle singole personalità, mi conduce per forza ad abbassare la cresta, e cercare di mettere in pratica quella grande dote che è l'umiltà. Perché mi sembra una grande dote? Perché ho finalmente scoperto che senza umiltà non posso imparare niente, né migliorare nulla, perché è solo l'umiltà che mi mette in condizione di dire: "Sì, ho tanto da imparare, voglio ascoltare, capire, e se c'è da cambiare qualcosa di me per migliorarmi (e di conseguenza migliorare la qualità della mia vita e di chi mi sta intorno), sono pronta a farlo". In fondo con le mie sole forze ero finita in un bel pasticcio.

Se la superbia è il contrario dell'umiltà, la superbia è veramente una porta chiusa, che non lascia spazio alla crescita dello spirito; me ne sono accorta sbattendoci tante volte la testa, e an-

cora adesso se non sto attenta ogni tanto ci ricasco.

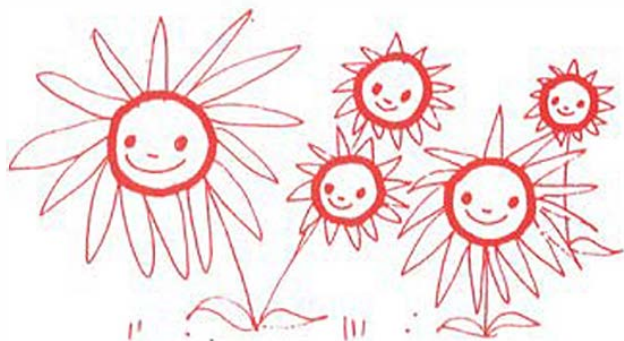
Ho notato diverse volte che le persone sagge in genere sono anche meravigliosamente umili. Quando ero ancora nel problema mi vantavo sempre di qualcosa che avevo fatto nel passato, oppure di cosa avrei voluto fare nel futuro, senza però riuscirci, ahimé (e di questo davo sempre la colpa agli altri), mentre il presente mi sfuggiva come l'acqua di un torrente. Adesso mi sforzo di viaggiare dolcemente trasportata dall'acqua di un placido fiume, guardando attentamente ciò che viaggia con me e intorno a me, con lucidità, cercando di non opporre una inutile resistenza, ma caso mai cercando di armonizzare il mio rapporto con tutto e con tutti. È un bel viaggio, anche se costellato di sassolini e di pietre (ma non è così la vita di chiunque?), e poi dove troverei le motivazioni per continuare a cercare, e come potrei "crescere" se non ci fossero le difficoltà e le sofferenze? Sembra assurdo, ma è così: ogni volta che ho cercato di fare un mio inventario personale, ovvero il Quarto Passo, che tan-

to mi è servito per trovare un certo equilibrio, sono sempre stata spinta da momenti di grave tensione e sofferenza.

Ben venga l'anonimato, dunque, per me alcolista emotiva e

fanfarona che ha tanto parlato a vanvera quando ancora beveva, e che ora ha tanto bisogno di umiltà per procedere nel suo cammino.

Una alcolista anonima



Ciò che oggi comprendo dell'anonimato è abbastanza diverso, molto più ampio rispetto all'interpretazione che ne diedi, necessariamente, in un primo momento. Appena entrata in A.A., l'anonimato era la giusta, la sacrosanta garanzia che il mio alcolismo era un mio fatto privato, del quale nessuno al di fuori del gruppo avrebbe saputo nulla — e non ha nessuna importanza che la mia fosse in

tanta parte un'illusione (se ne erano accorti in tanti), — perché senza quella garanzia, forse, non avrei continuato a frequentare il Gruppo. Mi vergognavo troppo. In Gruppo mi avevano detto che si trattava di una malattia e io l'avevo accettato subito. Ma fuori? Fuori del Gruppo io stessa pensavo ancora, proprio come quelli a cui non volevo far sapere di starne soffrendo, che l'alcolismo fosse

una debolezza, dunque: qualcosa da nascondere. Tale convinzione — che poi è un modo di essere, di apparire, talmente radicato in me che continuo a ritrovarlo in molti altri atteggiamenti — era così profonda che a un certo punto mi sorpresi a ostentare la mia sobrietà pensando in cuor mio: “Credevate che non avrei più smesso, che non avessi la forza? Eccomi qua! E ad alta voce, quasi trionfalmente: “No, grazie, io non bevo”, (intanto un piacevole solletichio riempiva il mio Ego).

Passata la paura e superata un pò la vergogna, cominciai a pensare che l’anonimato da rispettare fosse quello degli altri, mentre del mio, tutto sommato, ero libera di disporne a piacere. Non credo sia un caso che questo atteggiamento si fosse fatto strada in me mentre cercavo di affrontare l’Ottavo e il Nono Passo. Fare ammenda dopo essermi dichiarata alcolista era, semplicemente, più facile, poiché potevo attribuire all’alcool buona parte dei miei difetti e dei miei errori, rendendoli così un pò meno “miei”. Evidentemente a quel punto avevo accettato

la “disgrazia” della malattia, ma la “disgrazia” di non essere perfetta — no.

Un ulteriore significato dell’anonimato mi apparve ripensando a come ho compiuto il Quinto Passo. C’è un anonimato da rispettare fuori di A.A., e ce n’è uno da rispettare in A.A. Era trascorso un anno e mezzo e mi sembrava di aver fatto grandi progressi, tuttavia mi sentivo irrequieta e abbacchiata. Mancava qualcosa. Decisi di fare il Quinto Passo. Quando l’incontro fu finito, stranamente non mi sentivo del tutto soddisfatta, anche se lì per lì mi era parso di sentirmi sollevata. “Forse non ho detto qualcosa di importante”, pensavo e tornavo a rimesticare i difetti che mi ero trovata. Beh, trascorse parecchio tempo prima che riuscissi a scoprire che, in realtà, avevo detto molto più del necessario: all’elenco dei difetti avevo abilmente (molto abilmente) intrecciato notizie sparse sulle persone “importanti” che avevo frequentato, o che conoscevo, sugli incarichi “importanti” che avevo svolto, ecc. ecc. Insomma, avevo trovato il modo di dare una gonfia-

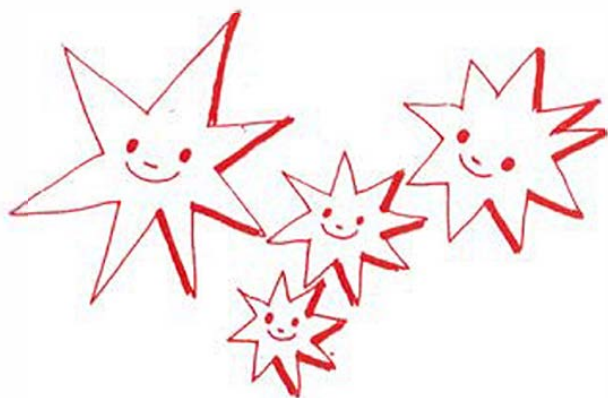
tina al mio Ego che si sentiva un pò moscio per via di tutto quell'anonimato. E l'insoddisfazione? Anche quella era dell'Ego: il mio confidente non si era lasciato per niente impressionare!

Sulla base di queste esperienze oggi dico che l'anonimato, la mia capacità di comprenderlo e di rispettarlo, è uno strumento

indispensabile per misurare la mia crescita nel cammino di A.A. Quanto meno ho bisogno di etichette, di attributi, di ruoli in cui identificarmi per rendermi *riconoscibile* agli altri, per sentirmi qualcuno, per sentirmi viva, tanto più sono libera.

Chi sono io? un'alcolista.

Anonima



Cari amici, mi chiamo Nicoletta e sono un'alcolista. So che queste parole sono sufficienti a presentarci e a farci sentire fratelli della grande famiglia chiamata A.A. Per sentirmi vostra

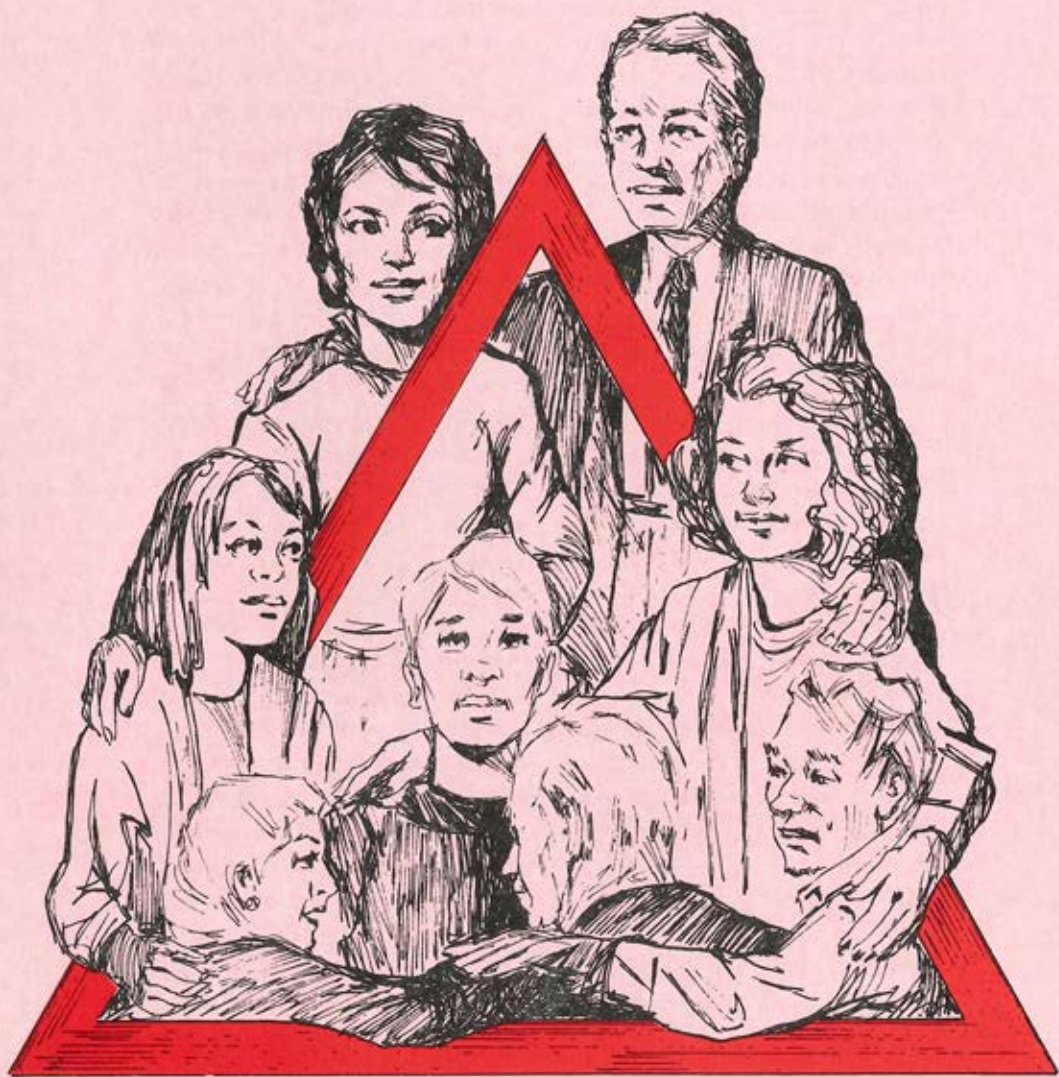
amica e sorella non ho bisogno di conoscere né cognome, né razza, né stato sociale di ognuno, mi è sufficiente sapere che ci accomunano la sofferenza e la disistima di noi di fronte al-

l'impossibilità di fermare la dipendenza dall'alcool, che per tanto tempo hanno travagliato la nostra vita.

Approdati ad A.A. ci diamo l'opportunità di utilizzare positivamente le nostre energie per continuare a smettere di bere, a vivere serenamente e a saper cogliere gli attimi di felicità che la vita ci offre. Il giorno in cui sono andata alla prima riunione del Gruppo, non ho pensato al significato delle parole "Alcolisti Anonimi", non avevo la capacità di soffermarmi su di esse, ma ho incontrato delle persone dal volto e dall'atteggiamento sereno che mi parlavano con affetto e dolcezza della "loro" malattia e del fatto che erano riuscite a fermarla. Non mi interessava nulla dell'anonimato in quanto ero abituata a bere dentro e fuori casa e non c'era persona dei quartieri in cui ho abitato che non sapesse della mia dipendenza dall'alcool.

Quando alla fine della riunione dissi: "mi chiamo Nicoletta e sono un'alcolista" compresi di non poter parlare di A.A. fino a quando non avessi valutato se

era possibile anche per me percorrere il cammino con i miei nuovi amici. È passato un pò di tempo da allora e continua a non importarmene nulla del mio anonimato, ma continuo a rispettarlo perché l'esperienza e la lettura dei libri che A.A. ci propone mi hanno convinta che esso è indispensabile per la crescita di A.A.; e questo è più importante del mio personale convincimento. Non siamo tutti uguali e io voglio rispettare ogni amico, giovane o anziano, della nostra Associazione che teme di essere giudicato, messo in difficoltà nel mondo esterno qualora si venisse a sapere della sua appartenenza ad A.A. D'altra parte devo rispettare anche la nostra Associazione. Dicendo con facilità che io ne faccio parte potrei facilitare, in caso di mia ricaduta, i giudizi negativi sull'efficacia del nostro Programma di vita. Sento di dover fare una precisazione sul mio modo di vivere in A.A. Immagino di non bere più per il resto della vita, altrimenti entrerei in uno stato di abbattimento che mi impedirebbe di andare avanti. Lo so, non dovrei pensare così,



ma credetemi è solo una esasperazione della parola “Speranza” e un convincimento profondo che seguendo alcuni suggerimenti, essa può diventare certezza. Questi suggerimenti non li sento più come doveri, sono indispensabili allo scorrere delle mie giornate: io voglio fare del Programma un mio modo di vivere, desidero frequentare i gruppi e fare servizio, mi piace mettermi a disposizione degli amici alcolisti.

Vorrei sottolineare un altro aspetto dell’anonimato. Mi è capitato di conoscere il cognome, la professione, l’abitazione di amici alcolisti e di essermi assoggettata psicologicamente ad essi, di perdere la mia autonomia di pensiero o quanto meno di non esporre i miei pensieri contrari con facilità; e questo non me lo posso permettere. Non posso e non voglio dimenticare che l’alcolismo non conosce né razze, né sesso, né classi sociali e che chiunque può aiutarmi ad affrontare un momento difficile nell’ambito della mia vita di alcolista recuperata.

Anonima, nel profondo di me stessa, significa riconoscere ed

accettare di essere sullo stesso piano degli altri esseri umani e soprattutto dei miei fratelli di A.A. Non ci possono essere simpatie o antipatie fra di noi, siamo tutte persone che vivono faticosamente ma con gioia e a chiunque la chieda dobbiamo voler tendere la mano. Nel tendere la mano devo stare molto attenta a quello che io posso dare. Posso suscitare curiosità su alcuni problemi e analizzare insieme ad altri amici le situazioni, ma alle conclusioni ognuno deve poter arrivare da solo. È anonimato anche questo, posso avere ragione o torto, nessuno di noi ha la verità in tasca, tutto è discutibile fino a quando ognuno di noi singolarmente non se ne convince. Qualunque incarico io abbia avuto o abbia in A.A. rimango e rimarrò sempre e soltanto un’alcolista che ha il desiderio di frequentare i gruppi, di continuare a smettere di bere, di riconquistare un pò di quella stima di me e degli altri che per tanto tempo ho calpestato. Sono una donna che vuole coltivare la speranza di continuare a vivere con dignità. Poiché ho tanti limiti, se un giorno

dimenticherò quello che ho scritto oggi e mi comporterò diversamente dai convincimenti espressi, sono sicura ci sarà qualcu-

no di voi che me lo farà notare e io fin da oggi vi ringrazio perché così non mi sento sola.

N. - Lazio

Parlane a Voce

"Secondo me, non c'è da fare la benché minima obiezione a quei gruppi che desiderano restare anonimi, o a quelle persone che ritengono di non gradire affatto che sia nota la loro appartenenza ad A.A. Quello è affar loro, e questa è una reazione molto naturale.

"Ciò nondimeno, la maggior parte delle persone ritiene che un anonimato a così alto grado non è necessario, o anche desiderabile. Una volta che si è completamente sobri e sicuri di questo, sembra che non vi sia alcuna ragione per evitare di parlare della nostra appartenenza ad A.A. nei posti giusti. Ciò ha la tendenza a condurvi altre persone. Il parlarne a voce è uno dei nostri più importanti canali d'informazione.

"Perciò non dovremmo criticare le persone che desiderano restare zitte, e neppure le persone che desiderano parlare troppo della loro appartenenza ad A.A., purché non lo facciano a livello pubblico e così non compromettano la nostra Associazione nel suo insieme."

*Indirizzato ai familiari
ma specchio lucido
della nostra malattia.*



**C'è un alcolista
nella tua vita?**



Il Messaggio di Speranza di A.A.



Dammi la serenità di accettare...

Durante la riunione G. parla generalmente poco, anche se abitualmente è uno degli amici che si alterna a leggere le pagine del Grande Libro. Quando ci soffermiamo a commentare una frase o un concetto che ci ha colpiti, lui ascolta pensieroso, prende appunti e poi riprende a leggere.

Prendendo lo spunto dalla lettura di un brano, una sera ho citato la Preghiera della Serenità. G. ha allora alzato gli occhi esclamando: “Sentite cosa mi è successo” — quasi un miracolo, visto che non parla mai —. “Ero al lavoro, al solito dietro lo sportello. Quella mattina l’ufficio era pieno di



gente, un gran chiacchierio e molta confusione, un forte mal di testa, i nervi tesi prossimi a saltare. Mi stavo innervosendo troppo... Allora mi sono alzato in piedi e allargando le braccia, guardando la fila in attesa ho detto: "Signore, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare... Poi mi

sono seduto, ho compilato un modulo, ho riguardato la gente davanti lo sportello e ho rivolto loro un grande sorriso". Ragazzi — ci ha detto — questo fa A.A.

Abbiamo sorriso tutti... felici della sua felicità. Si è continuato a leggere.

S. - Sicilia

LA PROVA DECISIVA

Il Decimo Passo, nel nostro «12 Passi e 12 Tradizioni», inizia con questa considerazione: “Quando facciamo i primi Nove Passi, ci prepariamo all’avventura di una nuova vita. Ma quando ci accingiamo a fare il Decimo Passo, cominciamo a mettere concretamente in pratica il nostro modo A.A. di vivere, giorno per giorno, nel bello e nel cattivo tempo. Dunque,

giunge la prova decisiva: siamo in grado di restare sobri, di mantenerci emotivamente equilibrati e di vivere per un buon fine in tutte le circostanze?”.

Nei primi tempi della mia sobrietà, quando cominciai a conoscere il Programma, sentii dire in Gruppo che il Decimo Passo era un inventario quotidiano. La cosa non mi interessò troppo. L’inventario del

Quarto Passo mi sembrava più che sufficiente. Quotidiano? No, grazie!

Quindi, per parecchio tempo, trascurai il Decimo Passo. Sì, di tanto in tanto controllavo i miei progressi nel cammino della sobrietà. Non bevevo. Non commettevo più quegli errori che mi avevano fatto, in passato, ritornare alla bottiglia. Ma dentro di me registravo poca crescita.

Solo negli ultimi tempi mettere in pratica il Decimo Passo nella vita quotidiana ha assunto un altro significato. Un paio di anni fa cominciai a sentirmi poco serena, a vivere con un certo disagio la mia sobrietà. Il mio nuovo sponsor mi suggerì di scrivere brevi inventari di me stessa, per cercare di capire cosa mi stesse succedendo. I suoi venticinque anni di sobrietà mi parvero una buona ragione per accettare il suggerimento; inoltre era stata l'amica con la quale feci il mio Quinto Passo anni addietro. Potevo, perciò, tentare questo metodo.

Iniziai ad usare questa tecnica nel mio vivere quotidiano e, meraviglia delle meraviglie, funzionò. Presto cominciai a sentir-

mi diversa e, quel che più conta, a pensare e agire diversamente. Da quel primo tentativo, uso sempre più spesso questo mezzo per capire meglio me stessa e valutare i cambiamenti che sono sopravvenuti in me. E molto spesso scopro che dei cambiamenti ci sono stati davvero. Se questi cambiamenti non sono ancora perfettamente in sintonia con il mio bisogno di serena sobrietà, posso prendere gli adeguati provvedimenti: il Decimo Passo. Perciò "continuo a fare l'inventario personale" e quando ho torto lo posso ammettere subito.

Mi chiedo: quanti di noi trova difficile ammettere il torto nei nostri pensieri e nelle nostre azioni? Io sì. Da quando è subentrata in me questa nuova coscienza dei miei limiti, mi sento come a Natale, quando apro un pacco. La forma lascia intuire il regalo, ma fin quando non ho completamente scartato il pacco c'è sempre il rischio che io non abbia indovinato. Per essere sicura del dono ricevuto, devo aprirlo totalmente.

Oggi sento di aver fatto qualcosa di positivo. Ma c'è sempre

del negativo nei miei pensieri e nelle mie azioni. Ecco che devo ammettere il torto e cercare di correggermi.

Dunque, posso superare la prova decisiva? posso rimanere sobria?

Da circa 16 anni mi dico di sì — un giorno alla volta —. “Ma se mi dovesse venire una grave malattia?” Già, è grave. Sufficientemente grave per bere? No. Molti amici in A.A. hanno vissuto e superato situazioni analoghe rimanendo sobri e continuando a dispensare gioia e serenità agli altri. Posso mantenere il mio equilibrio emotivo? Quando la vita mi distribuisce delle carte pessime, cosa posso fare? Beh, posso essere grata che le mie carte non siano ancora peggiori. Posso essere grata che io possa giocare almeno una partita.

In cosa ho sbagliato quando non mi sento serena? Cosa posso fare per riprendere la strada giusta? Un esame attento delle mie reazioni in tutte le situazioni può aiutarmi a mantenere il giusto equilibrio emotivo. Ora per ora, giornalmente, secondo le mie necessità. Questa è una di

quelle cose che posso e devo fare volenterosamente.

Posso vivere per un buon fine in tutte le circostanze?

Oggi ho un fine, uno scopo. Lo scopo è rimanere sobria, vivere il Programma e fare del mio meglio affinché il messaggio di A.A. giunga a un altro alcolista.

“Ma è così ordinario” — direte voi. Già, avete ragione. La mia vita oggi è ordinaria — non noiosa però, tutt’altro che noiosa — ma ordinaria. Esattamente come la gente comune, le persone semplici. Ci sono delle situazioni che potrebbero farmi perdere di vista questo scopo? Naturalmente. Ma un esame attento di chi sono, cosa sono e dove vado mi riporta alla gratitudine. Devo solo chiedermi qual è il mio scopo, e posso così ritrovare un controllo ordinato.

Anonima - Raleigh - N.C.
Da «Grapevine»

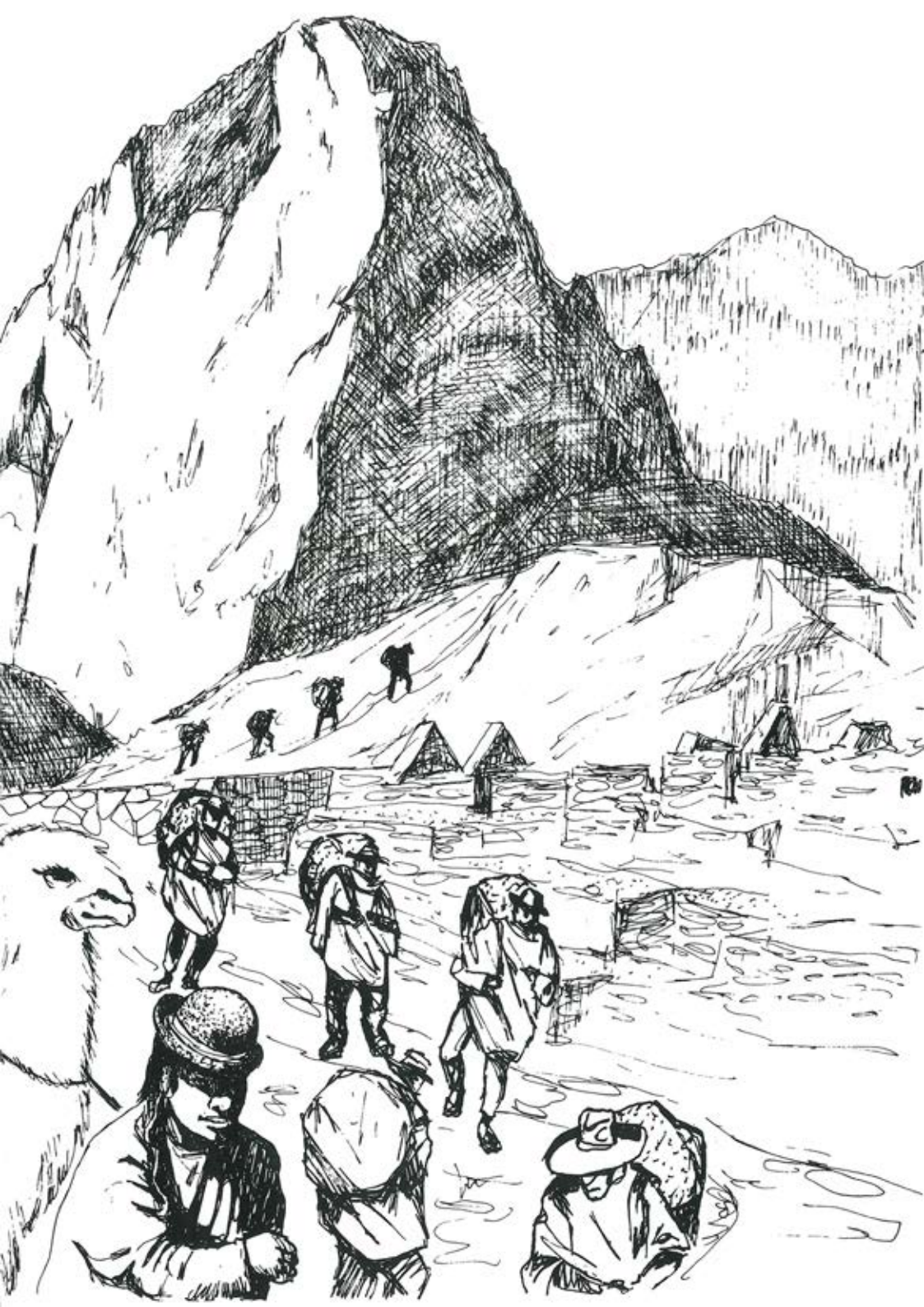


COME PERDERE 50 CHILI

Sugli altopiani fra il Perù e la Bolivia vivono i discendenti degli indiani Incas. A più di tremila metri di altitudine l'aria è molto rarefatta e gli indiani si sono adattati al clima duro e difficile. La maggior parte di loro coltiva patate di qualità diverse, una coltivazione consentita dall'ambiente naturale.

Nei giorni di mercato, si vedono gli uomini trotterellare giù

per la strada portando cinquanta e più chili di patate sulle spalle. A quell'altitudine, il trasporto di un peso simile deve essere un lavoro piuttosto duro. Quando hanno venduto il loro prodotto, tornano alle proprie case. Si dice che nel viaggio di ritorno, per non perdere l'abitudine a portare un peso sulle spalle, riempiono i loro sacchi con 50 chili di pietre.



Queste immagini mi tornano in mente quando feci per la prima volta il Quinto Passo con Jim, il mio sponsor. Eravamo andati in uno snack bar, dopo la riunione. Preoccupato e tremante di paura iniziai quello che pensavo sarebbe stato un doloroso esercizio. Al contrario! Jim rese facile lo scaricarmi del peso che mi ero portato nell'animo per anni. Durante le ore successive, poco a poco, svuotai il mio sacco. I pesi, uno dopo l'altro, scomparvero e io sentii lo spirito sempre più leggero. Come un discendente degli Incas sono entrato in quel bar con i miei 50 chili di colpe. Le ho ammesse col mio sponsor e lui mi ha assicurato che, grazie al processo di liberazione interiore che si sviluppa col Quinto Passo, avrei potuto cominciare a non preoccuparmi più per quelle colpe. In quel momento il peso di vergogna, senso di colpa e rammarico mi è stato tolto.

Ma quanto spesso ritorniamo a riempire di nuovi pesi il nostro sacco appena svuotato! È come se ci fossimo abituati a portare sulle spalle un sacco di pietre, come se ci fossimo abituati al

peso. Quindi ogni tanto (tutti i giorni?) dobbiamo dare un'occhiata nel nostro sacco per controllare se abbiamo qua e là collezionato altre pietre. E quando scopriamo qualche peso di vergogna o senso di colpa, liberarcene. Altrimenti trascorriamo tutta la vita lottando per camminare, carichi di pesanti impedimenti.

Non possiamo vivere in serenità con questo fardello; con il Quinto Passo ce ne liberiamo completamente e con il Decimo gettiamo via le pietre che mano a mano collezioniamo. Diversamente dagli indiani degli altopiani, non abbiamo bisogno di continuare il nostro viaggio con un nuovo carico "per non perdere l'abitudine a portare un peso".

*Dan J. - Maryknoll N. Y.
da «Grapevine» Ottobre '91*



LE TRADIZIONI

Come molti tra noi, all'inizio consideravo le Tradizioni A.A. una cosa certamente noiosa e probabilmente inutile. Non capivo — non so se non volevo o non potevo capire — ma certo non capivo che cosa avessero a che fare tutte quelle chiacchiere sul nostro comune benessere che deve venire prima anziché dopo, o sull'anonimato, o sui principi al di sopra delle personalità, col fatto che, dopo un quarto di secolo, stavo smettendo di bere. Cosa poteva importarmi dei contributi esterni ad un Gruppo A.A. se non sapevo nemmeno

come avrei fatto l'indomani a non bere, avendo ormai capito che bere non dovevo e non potevo, essendo ormai svanita l'illusione di poter dominare l'alcool?

Così come molti — ripeto — semplicemente non mi occupavo del problema. Gli anziani del mio Gruppo, a dire il vero, a volte trattavano l'argomento, ma pensavo fosse un problema loro, non mio; così coglievo l'occasione per astrarmi e pensare ai fatti miei. In fondo, un pò di riposo mentale mi faceva bene e ne avevo diritto: a trop-

pe cose avevo pensato nell'ultimo periodo. Troppe cose erano avvenute, ed io, napoletano sfaticato, avevo il diritto di assentarmi mentalmente mentre loro — gli anziani — parlavano di fatti che riguardavano solo loro!

Questo è stato il mio primo approccio con le nostre Tradizioni. Ecco perché non mi meraviglio, né tanto meno mi scandalizzo quando mi capita di vedere nei “nuovi” un atteggiamento di scetticismo nei riguardi di questa parte del Programma.

In realtà, questo è un caso classico di “altri che non capiscono”, ma solo perché siamo noi che non sappiamo spiegarci, siamo noi con qualche giorno in più di sobrietà che dovremmo cercare, ripensando ai nostri primi tempi in A.A., di far capire a tutti, anche a quelli giunti tra noi da pochi giorni, che i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni non sono cose tra loro separate che possano essere, a piacimento, trattate o meno. Dovremmo cercare di far capire, come io ho capito solo più tardi e specialmente facendo servizio, che i Dodici e Dodici so-

no complementari tra loro e che gli uni senza gli altri possono essere insufficienti.

Dice Bill nella prefazione dell'opuscolo “Come si è sviluppata la Tradizione A.A.” (che abbiamo pubblicata a puntate sul nostro giornalino “Insieme”): “Quando un alcolista applica alla propria vita personale i Dodici Passi del nostro Programma di recupero la sua *disintegrazione* si blocca ed ha inizio la sua *unificazione*. Il potere che ora lo tiene insieme come un tutt'unico è più forte di quelle forze che lo laceravano. Esattamente lo stesso principio vale per ogni gruppo A.A. e per Alcolisti Anonimi nel suo insieme. Finché i legami che ci tengono uniti si dimostrano di gran lunga più forti di tutte quelle forze che ci dividerebbero, se lo potessero, tutto andrà bene”.

E poi: “Noi sappiamo che Alcolisti Anonimi deve continuare a vivere; altrimenti, salvo poche eccezioni, noi e i nostri fratelli alcolisti di tutto il mondo riprenderemo certamente il viaggio senza speranza verso l'oblio”. Ed ancora: “Quasi ogni alcolista può dirvi quali siano i

problemi del nostro Gruppo. Fondamentalmente essi hanno a che fare con le nostre relazioni reciproche e con il mondo esterno. Essi coinvolgono le relazioni del singolo A.A. con il suo Gruppo, le relazioni del suo Gruppo con Alcolisti Anonimi nel suo insieme, e il posto di A.A. in questo mare agitato chiamato società moderna, dove l'umanità deve quanto prima naufragare o trovare un porto".

Ed ecco, in poche magistrali parole, dimostrato come Alcolisti Anonimi sia indispensabile per la sopravvivenza di ogni singolo alcolista e come le Tradizioni siano indispensabili per l'unità di A.A. e, perciò, per la sua sopravvivenza e quindi le Tradizioni indispensabili al singolo A.A.

Ma nel brano che ho appena riportato viene anche detto: "Essi — i problemi del nostro Gruppo — coinvolgono le relazioni del singolo A.A. con...". Le relazioni del singolo, perciò la sua vita. Ecco che le Tradizioni servono alla vita del singolo, ecco perché, a mio parere, fanno parte anche del Programma individuale di recupero. Dice il

Dodicesimo Passo: "Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività". E tra le attività vi sono le nostre relazioni, anche con l'esterno, come A.A. e come individui. Queste relazioni necessitano della guida delle nostre Tradizioni per essere serene e costruttive.

Ecco, se riuscissimo a spiegare bene questo, molti nuovi venuti forse non perderebbero tanto tempo — come me — e marcerebbero più speditamente sulla via di una serena sobrietà. Infatti, cosa è mai il nostro Programma di recupero se non la ricerca di una vita serena per poter rimanere sobri, e al contempo la ricerca della sobrietà per poter raggiungere la serenità, dato che la felicità non è di questo mondo?

Può sembrare un gioco di parole ma noi tutti sappiamo che non lo è: sobrietà per avere la serenità, serenità per mantenere la sobrietà. Non è un gioco, è la verità: basta non toccare il primo bicchiere e, come in un sistema di due equazioni, sostituendo

un'incognita della prima nella seconda equazione, l'enigma si scioglie e si ottengono — o si cominciano ad ottenere — entrambe le cose: la serenità e la sobrietà divengono tutt'uno.

Ma si può essere sereni — e quindi continuare ad avere la possibilità di essere sobri — se le nostre relazioni esterne, come singoli o come parte di una comunità (nel nostro caso il Gruppo A.A. come tale) sono travagliate? Ed ecco ricomparire le Tradizioni, lo strumento per regolare le nostre relazioni, il mezzo perché esse siano relazioni serene, la via attraverso la quale noi (che, direttamente o tramite i Gruppi A.A., siamo i soggetti di queste relazioni) possiamo essere ancora e sempre sereni, e quindi sobri, e perciò sempre più sereni, e così via all'infinito.

Come l'ammenda fatta col Nono Passo, dopo l'esame di noi stessi nel Quarto e nel Quinto, e la lista delle persone che abbiamo leso dell'Ottavo Passo servono a far sì che le nostre relazioni con gli altri e con il mondo, oltre che con noi stessi, siano migliori e noi possiamo la sera

addormentarci sereni pensando alla giornata trascorsa, allo stesso modo le Tradizioni, se applicate, contribuiscono al mantenimento di queste buone relazioni.

Quando nella Prima Tradizione si afferma "Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A." non si fa altro che affermare, in una mirabile sintesi, quello che ho finora cercato di dire... Senza nessun dono di sintesi! Dall'unità di A.A. dipende il nostro recupero personale, da ciò la mia personale salvezza!

Dice Bill: "Ciascun membro di A.A. è solo una piccola parte di un grande insieme. Alcolisti Anonimi deve continuare a vivere o la maggior parte di noi sicuramente morirà. Quindi, il nostro comune benessere viene per primo, ma quello individuale viene subito dopo".

Con la Seconda Tradizione, invece, si gettano le basi per le relazioni all'interno dei nostri Gruppi e della nostra Associazione. Queste relazioni sono improntate al giusto rispetto degli uni verso gli altri come in una

Coloro che lavorano duro non sono da compiangere, anche perché la natura ha in serbo per loro una specie di ricompensa; il piacere extra che ricavano da ciò che fanno e che consente loro di provare una soddisfazione vanamente cercata, per tutto il giorno, dai fannulloni.

WINSTON CHURCHILL





“democrazia ideale”, una “vera democrazia” che solo in A.A. si può sviluppare perché solo in A.A. lo scopo primario è unico per tutti gli appartenenti e questo scopo si identifica con la vita stessa di tutti i membri dell’Associazione.

“L’unico requisito per essere membri di A.A è il desiderio di smettere di bere” dice la Terza Tradizione dandoci un’altra lezione su come intendere i nostri rapporti con gli altri alcolisti. Una lezione di disinteresse totale ma che stranamente, alla fine, è a nostro vantaggio. Disinteresse per i trascorsi, la razza, le idee, il credo degli altri, per il danno che forse temiamo ci potrebbe arrecare la loro presenza tra noi e che invece si tramuta in nostro benessere quando possiamo serenamente constatare che un’altra vittima dell’alcool si è potuta salvare grazie al fatto che noi non l’abbiamo giudicata ma solo accolta. Benessere al pensiero che, se e quando ne avessimo bisogno, lo stesso accadrebbe anche a noi in ogni angolo della terra: saremmo semplicemente accolti senza che nessuno ci chiedesse conto di noi

stessi! Accolti e, se possibile, aiutati! Quanta serenità, quanta gioia in questo pensiero! E perciò quante ragioni in meno per pensare di tornare a bere! Ricordiamoci di quante volte, in passato, abbiamo bevuto quando, nel corso delle nostre crisi di autocommiserazione, affogavamo nelle lacrime e nell’alcool la disperazione di sentirci — o crederci — respinti da tutti!

“Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri Gruppi o A.A. nel suo “insieme”. Arriviamo così alla Quarta Tradizione per incamerare un’altra lezione di “democrazia pura”. La nostra libertà finisce dove inizia quella degli altri: potremmo tradurre in questo modo quanto scritto da Bill, accentuando così il valore del rispetto per gli altri e non soffermandoci troppo — come spesso faccio io — sulla nostra libertà. Ecco un altro modo per non creare conflitti, rancori, rimorsi, risentimenti. Se si rispettano gli altri, più spesso di quanto non si creda si viene rispettati, aumenta la serenità in noi ed attorno a noi e soprattutto non si

creano le occasioni per inventare i risentimenti, altro male mortalmente pericoloso per ogni alcolista così come lo sono i rimorsi.

La Quinta Tradizione, affermando che “Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all’alcolista che soffre”, ci ricorda che la data di nascita di A.A. viene fatta coincidere con il primo giorno di sobrietà del dottor Bob; cioè, quando per la prima volta fu trasmesso e recepito il messaggio. Ci ricorda perciò che A.A. esiste solo in quanto la strada del recupero è nella trasmissione del messaggio: senza trasmissione del messaggio Alcolisti Anonimi non avrebbe ragione di esistere. Noi come singoli, come membri dei Gruppi, se vogliamo proseguire sulla strada di una serena sobrietà, dobbiamo cercare di portare questo messaggio a chi soffre ancora.

Il singolo alcolista che soffre ancora è l’obiettivo di questa Tradizione. Questo obiettivo ci viene ricordato, come singoli alcolisti ora sobri, a conclusione del Programma nell’ultimo dei

Dodici Passi di recupero, e la stessa cosa ci viene detta, sia pure con parole diverse, nella Quinta Tradizione, nella nostra qualità di appartenenti ad una Associazione. E all’inizio del commento di questa Tradizione Bill ci spiega, senza possibilità di fraintendimenti, con l’esempio dell’èquipe di medici che lavorano alla ricerca di una cura per il cancro e che hanno compreso che “solo tramite l’unione dei loro sforzi lo scopo può essere raggiunto”, che questo è un dovere dei medici stessi sia come gruppo che come individui. È un dovere che questi medici compiranno mettendo da parte ogni altra ambizione personale perché troveranno piena soddisfazione se la loro ricerca riuscirà, non solo per la loro èquipe ma anche per loro stessi come individui.

La Sesta Tradizione dice: “Un Gruppo 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”.

Quanti di noi, appena sobri, o forse ancora astinenti, si sentono investiti della missione di salvatori degli alcolisti di tutto il mondo e, come dice Bill all'inizio del commento, avrebbero voluto educare il pubblico, riscrivere i testi di scuola e quelli medici, recuperare i derelitti dei quartieri malfamati! Poi abbiamo tentato i primi Dodicesimi Passi: quanti fallimenti! Quante delusioni! Che ne sarebbe stato di noi — di me! — se ci fossimo abbandonati al nostro primo istinto e avessimo aperto cliniche (come avrei voluto fare io che in una particolare clinica avevo scoperto A.A.), avessimo appoggiato comitati, partiti, o altro, spandendo il nome di A.A. nell'intento di portare il messaggio? Che ne sarebbe stato di noi dinanzi ai fallimenti delle nostre imprese, dinanzi alle delusioni, alle perdite di tempo e di prestigio? Ecco che, ancora una volta, le Tradizioni, difendendo A.A. nel suo insieme, nel contempo difendono i singoli alcolisti.

La Settima Tradizione dice: "Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da

solo, rifiutando contributi esterni". Il fatto che siamo noi, gli ex-ubriacconi, gli alcolisti, a pagare le nostre spese fa diminuire la nostra vergogna nel chiedere aiuto e questo, all'inizio, ci dà una mano a rimanere in A.A. dopo aver fatto lo sforzo (e trovato il coraggio!) di aprire quella fatidica porta.

Il fatto di non dover dipendere da nessuno, il fatto di non dover pagare nessuno, il fatto che non vi siano interessi materiali di questo o quello da tutelare o difendere, danno all'alcolista nuovo arrivato una sensazione di fiducia, una sensazione di essere entrato a far parte di un'Associazione del tutto fuori dal comune in questo mondo pervaso di egoismi e di materialismo, un'Associazione senza alcun fine di lucro, un'Associazione in cui si pensa solo al bene comune e non ad interessi particolari.

E questo dà fiducia all'alcolista, più o meno distrutto, più o meno al fondo, che entra e cerca qualcosa, qualcuno di cui potersi fidare e a cui poter aprire il suo animo pieno di angoscia. Lo farebbe se pensasse che coloro che sono lì e che lo hanno

accolto, sia pure gentilmente e con apparente calore umano, lo fanno perché hanno degli interessi materiali da difendere? Perché hanno investito del denaro o ne vogliono guadagnare?

E l'alcolista più anziano, in un momento di crisi, si fiderebbe ciecamente dei suoi compagni se pensasse che questi sono mossi da interessi particolari? O quando vede spuntare fuori — come spesso purtroppo accade — dei "protagonisti", sarebbe disposto a lasciar correre e a perdonare se pensasse che dietro a questi protagonismi vi sono altri interessi nascosti?

E se tutto questo accadesse sarebbe facile conservare serenità e sobrietà? Immancabilmente, anche questa Tradizione, come le altre, aiuta la nostra sobrietà come singoli alcolisti.

L'Ottava, la Nona e la Decima Tradizione rispettivamente dicono: "Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri Centri di Servizio potranno assumere degli impiegati appositi" — "A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei Consigli

di Servizio o Comitanti, direttamente responsabili verso coloro che essi servono" — "Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie".

E già dalle semplici enunciazioni di queste tre Tradizioni chiaramente traspare la necessità di evitare con cura il coinvolgimento degli alcolisti in faccende che nulla hanno a che vedere con il nostro Programma spirituale di recupero e ciò anche per i motivi che abbiamo appena detto parlando delle altre Tradizioni e, in particolare, della Settima. Così come ci viene ricordata la necessità dell'umiltà e del senso di responsabilità personale. E Bill ci rammenta che "i veri leader di A.A. non sono che dei servitori fidati ed esperti dell'Associazione".

Di nuovo le Tradizioni vengono in aiuto al Programma di recupero di ogni singolo alcolista perché mi sembra evidente che evitando di infilarci in pubbliche diatribe evitiamo nel contempo tutte quelle emozioni — come ira, risentimenti, ecc. — che po-

trebbero essere così dannose nel nostro recupero personale.

L'Undicesima e la Dodicesima Tradizione recitano rispettivamente: "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" — "L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità".

Di queste due Tradizioni vorrei cogliere solo l'aspetto tra esse comune: l'anonimato. L'argomento è evidentemente ritenuto molto importante giacché è l'unico tra quelli trattati che esplicitamente venga esaminato in due Tradizioni, anche se — ad onor del vero — anche di denaro si parla sia nella Sesta che nella Settima Tradizione, però ciò viene fatto sotto due aspetti un po' diversi.

In un articolo pubblicato su "Insieme" nel 1985, tratto da «*Grapevine*» del settembre 1984, vengono individuati ben cinque diversi aspetti dell'anonimato:

- l'anonimato della protezione personale;
- l'anonimato dell'immagine di A.A.;
- l'anonimato dell'uguaglianza;
- l'anonimato dell'umiltà;
- l'anonimato dell'unità.

Già dall'elencazione appena fatta appare evidente come l'anonimato sia un qualcosa che interessa tanto il singolo alcolista quanto l'Associazione.

Potremmo, ad esempio, dire assieme all'A.A. americano che ha scritto l'articolo "L'anonimato dell'uguaglianza sta a significare che ogni A.A. si può sostituire ad un altro senza che il messaggio cambi"; e potremmo definire l'anonimato dell'umiltà come il nemico, l'antidoto del protagonismo.

E non c'è chi non veda come questi due aspetti dell'anonimato facciano parte della "cura" cui noi alcolisti, come tali, ci dobbiamo sottoporre.

Tutti sappiamo i danni che il protagonismo ci può arrecare sia per le emozioni distorte, le delusioni, le paure che esso determina, sia per i riflessi che esso può avere all'interno di A.A.

creando correnti, partiti, lotte interne, disgregazioni, e di conseguenza il rischio che qualcuno, coinvolto direttamente o indirettamente in queste lotte, torni a bere: quasi niente, piú del protagonismo, è bagnato di alcool e di lacrime, proprie ed altrui.

Ed è questa l'ultima dimostra-

zione della tesi che mi ero prefisso di dimostrare; la ripeto: le Tradizioni non servono solo all'Associazione in quanto tale, ma sono indispensabili a tutti noi per il nostro recupero personale. Fanno parte integrante della nostra "cura" e perciò non dobbiamo trascurarle.

N. - Lazio





una stanza pulita e profumata

Mi chiamo Giacinto e sono un alcolista alle soglie della mezza età. Ho bevuto per oltre trentacinque anni. La mia vita è stata un inferno, tra ospedali, manicomio, rottura di ogni rapporto con mia moglie, fino a separarmi da lei, con i miei genitori e fratelli, con i miei figli.

Sono emigrato in Lussemburgo con l'illusione di poter risolvere il mio problema, ma non è servito a niente. Appena rientrato in Italia sono nuovamente precipitato, ancora ricoveri e guai...

Poi, ormai inaspettato, av-

venne il *miracolo*. Ero ricoverato al Policlinico di Bari quando conobbi l'esistenza di Alcolisti Anonimi! Fu una meravigliosa scoperta! Quindi non ero un vizioso, allora potevo salvarmi: finalmente cominciavo a capire qualcosa e potevo decidere di percorrere il cammino giusto, quello per la vita. Io ero ormai distrutto sotto tutti i punti di vista, l'alcool mi aveva tolto tutto, ero l'ubriacone del paese, tutti mi conoscevano, non riuscivo quasi più a parlare... Alcolisti Anonimi mi ha salvato, mi ha riportato alla vita! Sono molto grato ad A.A., è la mia



seconda famiglia, devo tutto ad A.A.

All'inizio del mio recupero non avevo ancora afferrato bene che dovevo stare attento al primo bicchiere, così dopo un mese di sobrietà ebbi una ricaduta, ma grazie al mio Potere Superiore mi rialzai subito e ricominciai il mio cammino con più impegno ed entusiasmo; ricordo che mi precipitavo sempre in anticipo sull'orario della riunione perché volevo essere utile in qualcosa, io che non avevo fatto mai nulla, fuorché bere, ora pulivo la stanza, la rendevo profumata e accoglievo col

sorriso chiunque arrivava.

Grazie al Gruppo, al Programma, il mio Potere Superiore ha dato una svolta alla mia vita; oggi sono sereno, dopo sette anni di sobrietà voglio continuare ad aiutare gli altri alcolisti che sono ancora per strada perché in questi anni ho imparato che aiutando gli altri aiuto me stesso. Oggi voglio gridare a tutti che senza l'alcool si può vivere e vivere bene: io ho ritrovato il rapporto con i miei figli, vivo solo ma sono sereno e mi accontento di questa vita.

Grazie Alcolisti Anonimi.

G. - Puglia



Ridiamo un po'?!

Sono le due di notte. Squilla il telefono. Una voce da ubriaco chiede: “C’è Mario?”.

“Qui non c’è nessun Mario”, risponde insonnolito il padrone di casa, “ha sbagliato numero!”.

Cinque minuti dopo, squilla ancora il telefono. “Lasciami parlare con Mario”.

“Ha sbagliato numero!”.

Altri cinque minuti e si ripete lo squillo. “Mario?”

“No!”.

Altri cinque minuti. Squilla il telefono. Questa volta però il padrone di casa risponde con maggiore saggezza.

“Alcolisti Anonimi!”.

C’è il silenzio assoluto e il telefono non squilla più quella notte.

il giorno del crollo

Sono Maria Rosaria, un'alcolista.

Mi ubriacai la prima volta all'età di otto anni, all'uscita di scuola, a casa di una compagna di classe. Da allora in poi credo di aver sempre cercato le occasioni per bere: non me ne sfuggiva mai una. Un onomastico, una festa, lo sportello dei liquori incustodito, il vino sullo stipo della cucina...

Era una cosa talmente congeniale alla mia natura!

Col passare degli anni il desiderio di uscire da una famiglia oppressiva e cieca mi hanno offerto più occasioni per bere: gli amici, la pizzeria, poi le osterie della città. L'ultimo tratto di strada a piedi mi costava parecchio sforzo, dal momento che la traiettoria era un pò distorta!

E poi, a casa, bisognava far finta di nulla e non sempre era facile...

A 19 anni l'incontro con il ragazzo che in breve tempo diven-

terà mio marito. Amore, certo (...o forse?) ma anche l'occasione di chiudere con la famiglia e di essere padrona del mio destino. Quale destino? In effetti, dove erano finiti i miei sogni, le mie aspirazioni di donna indipendente e realizzata attraverso una professione e attraverso l'amore di un uomo che coglie al volo il mio pensiero? Certo, pretendevo troppo. Forse, a quell'età, capita un pò a tutte.

Il matrimonio fu un vero e proprio disastro: in quei sei anni infernali accanto ad una persona con le idee molto meno chiare delle mie feci nascere tre bambine e studiai all'Università, unico sfogo in un ambiente soffocante dove l'amore aveva lasciato il posto a un attaccamento per niente salutare. Unico svago, oltre all'alcool. Certo, oppressa in ogni senso, materialmente e con lo spirito, solo l'alcool era mio amico, mia unica valvola di sfogo, mio conforto. La mia "telenovelas" continuerà con la separazione, il ritorno a casa dei miei per quasi tre anni con i figli ottenuti in affidamento, la ricerca di un lavoro poi una casa in af-

fitto, una ricostruzione faticosa, pezzo dopo pezzo, angoscia dopo angoscia, bicchiere dopo bicchiere.

E poi, per farla breve, una discesa ripidissima su una macchina a "folle", l'umiliazione, il disgusto di me stessa, l'attesa della morte, il senso di colpa pauroso con una voragine ad ogni risveglio.

Tentai di uscirne quando seppi dell'esistenza di A.A.: fu un'amica a parlarmene, la stessa che avevo offesa in modo inconcepibile durante l'ennesima sbronza.

(Ripenso spesso alla mia storia di alcolista, sembra un film, ogni volta aggiungo un pezzo che mancava). Quella volta, purtroppo, non compresi a pieno il messaggio: il risultato fu un'astinenza di un mese e mezzo e una ricaduta precipitosa che mi costò altri due anni penosi e disastrosi.

Ora in tutto questo contesto io riuscivo lo stesso a fare le cose che mi proponevo: lo studio, il lavoro, la famiglia, gli interessi. Ancora non era il crollo totale anche se la fatica era notevole. Insomma, la ricaduta mi prostrò

completamente nel fisico che si andava deteriorando, nella mente che distorceva sensazioni, rapporti, pensieri. Poi, venne un bel giorno, il giorno del crollo...

Non sono andata in coma, fortunatamente non ho causato guai a nessuno, se non a me stessa: non so come, ho guidato la macchina quasi senza incidenti ma, proprio quel giorno, il 24 marzo 1990, di fronte alla devastazione di me stessa, davanti alla nullità del mio fine settimana a letto con la bottiglia o forse... perché nella disperazione della preghiera Qualcuno mi aveva ascoltato... non lo so, ma è successo che lucidamente ho deciso di soffrire e sopportare il distacco dall'alcool, ho alzato la

cornetta del telefono... e oggi sono qui a ripensare, a rivivere e mi pare un miracolo! Non bevo da quasi un anno, non ho mai trascorso tanto tempo senza il mio "amico", non sono mai sazia di ringraziare Dio, per questo, di paragonare la mia esistenza attuale, tutte le cose che ho fatto in questo periodo e il modo in cui le ho fatte col passato, col ricordo opprimente ma salvifico di me stessa, alcolista attiva.

Vi auguro buone 24 ore con affetto, con speranza, perché tutti coloro che soffrono ancora possano beneficiare, come me (spero per sempre) della liberazione dall'alcool.

M. - Calabria

— 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



LA GIUSTA PROSPETTIVA

Il solo modo per mantenersi calmi in questo mondo pieno di problemi, è di avere una mente serena.

La mente calma ed equilibrata vede le cose spirituali come vere realtà, e quelle materiali come cose temporanee ed effimere.

È un tipo di mente che io non potrò mai ottenere col ragionamento: il ragionamento percorrere i canali delle regole, delle indicazioni dettate dalla cultura tradizionale.

I poteri della deduzione sono limitati dallo spazio e dal tempo, è una realtà che sovrasta tutti gli esseri umani.

Io mi illudevo che gettando-

mi nella lettura di testi che apparentemente allargavano la concezione spirituale avrei fatto sviluppare la mia mente sempre di più sui concetti spirituali.

Così facendo ho solo capito, fortunatamente, che anche le menti più grandi erano limitate dalla loro umanità; certo, avevano espanso in modo sorprendente l'area della conoscenza di sé stessi, ma tale area era ben limitata e racchiusa nel perimetro del mistero della fede. Mistero, esso diviene tale quando si indirizzano gli sforzi verso un'errata prospettiva: quella materiale.

La nostra è una piccola realtà, siamo facenti parte dell'universo ma non ne determiniamo



l'esistenza né la continuazione.

Non è facile accettare questa condizione, ma può essere liberatorio. L'orgoglio, infatti, mi conduceva su strade per me inaccessibili, strade sulle quali io ho lasciato una scia di sangue, purtroppo non solo mio.

Ad un certo punto mi sono dovuto fermare perché questa strada mi aveva portato sull'orlo di un precipizio.

La realtà che fino a quel punto avevo distorto, con enormi sforzi e spreco di energie, si era imposta crudelmente.

Era quello di cui avevo bisogno per capire finalmente la mia impotenza.

Con questo disastro alle spalle

non potevo certo avere la presunzione di tirarmene fuori da solo.

In termini materiali mi sono rivolto ad A.A. In termini spirituali ho dovuto fare una resa incondizionata di fronte alla supremazia e alla potenza innegabile di un Potere a noi tutti Superiore.

Questa resa, sorprendentemente, non mi ha debilitato né avvilito, anzi mi ha aperto un orizzonte infinitamente vasto.

Come prima lezione ho compreso che io avevo dei limiti, non ne sono rimasto sconsolato ma rassicurato.

Sono rientrato nella mia ombra, mentre prima l'orgoglio ne

proiettava una dieci volte piú grande.

Il momento piú bello è stato quando io ho raccontato nel gruppo A.A. la mia strenua lotta per emergere nella vita: ho visto gli altri scoppiare in una sonora risata... stranamente non me ne sono risentito... la loro ilarità mi ha contagiato... e finalmente ho riso di me stesso... una vera liberazione.

Avevano ragione, per tutta la vita ero stato un clown che rifiutava di togliersi la maschera... patetico interprete di una parte che non era la mia, nella commedia della vita.

Da quel momento, e per la prima volta, ho assaporato cosa sia vivere con la mente tranquilla.

Le umane vicende hanno perso molto della loro importanza ai miei occhi. Sono stato proiettato in una visione spirituale che mi ha fatto avere fiducia che non solo Dio esiste, ma che è buono e che comunque Egli aveva avuto cura di me, sempre.

Ho iniziato, quindi un vero e proprio recupero punteggiato da non poche difficoltà. Esse, però, esistevano nella misura in cui

io davo loro importanza.

È stato determinante avere la possibilità di rifugiarmi con consapevolezza in quel poco di fede che concepivo.

Ho scoperto poi che non era necessaria una fuga, che la fede non era estranea alla condizione materiale, ma che permetteva di gestirla con piú coerenza e migliori risultati.

Ero stato portato nelle vicinanze di Dio, gradatamente, con sofferenza e a volte con gioia travolgente, questo perché potessi rendermene veramente conto di persona.

Credo che la giusta prospettiva sia proprio questa: capire che spiritualità e materialità sono elementi componenti un'unità, e quindi non separabili.

Quello che mi portava fuori strada era proprio lo sforzo immane e del tutto inutile di isolare, per mia comodità (egoismo), questi due elementi.

Se io non avessi una condizione umana non potrei avere motivo di riscontro della fede, e se volessi fare a meno della fede la condizione umana, l'ho sperimentata, sarebbe invivibile.

G. - Lombardia

COSA FA UN RAPPRESENTANTE DI GRUPPO PER "INSIEME IN A.A."?

Il suo compito è di:



Accertarsi che il gruppo riceva "Insieme in A.A.". Le grandi ordinazioni vengono espletate immediatamente.



Fare in modo che la rivista venga messa bene in mostra e sia sempre disponibile.



Annunciare l'arrivo del nuovo numero, facendone una presentazione e sottolineando gli articoli e i servizi più importanti.



Suggerire usi utili di "Insieme in A.A.". Molti gruppi offrono abbonamenti ai medici, sacerdoti, funzionari di legge oppure alle biblioteche, ospedali e istituzioni.



Avvertire il gruppo di usare la rivista come un mezzo per il recupero. Molti gruppi offrono abbonamenti ai nuovi venuti oppure lo donano in regalo per i compleanni in A.A.



Dimostrare come "Insieme in A.A." può aiutare nei dibattiti delle riunioni chiuse. Vedere su ogni numero la rubrica "Temi su cui riflettere".



Sollecitare la partecipazione del gruppo nella rivista e incoraggiare i membri a scrivere articoli o a inviare disegni, aneddoti, barzellette.



Incoraggiare i membri ad abbonarsi a "Insieme in A.A." e verificare i rinnovi degli abbonamenti.

IL MIO NOME NON IMPORTA...

... sono un alcolista. Imbu-cherò questi fogli alla prima bu-
ca che trovo, nella prima città
che incontro. Voglio mettere in
comune con gli altri quello che
vive dentro di me, questa gioia
di vivere che mi gonfia l'anima,
e che preme in gola, un groppo
di pura felicità.

No, amiche ed amici, non la
mia storia, ma una storia piú
bella e piú vera, una storia di
tutte le storie che ho visto e sen-
tito, e vissuto con gli occhi de-
gli altri, tutte le vite degli amici
e le amiche che porto dentro il
cuore, come un Gruppo sempre
vivo, mai uguale a se stesso. Vo-

glio parlarne a tutti, per farmi
ascoltare da me stesso, per leg-
germi, poi, con i vostri occhi: sa-
rà facile, perché io sono uno di
voi, un Alcolista Anonimo. O
una di voi? Potrei anche esser-
mi inventato un sesso nuovo di
zecca, e bianchi capelli, raccol-
ti a crocchia sulla nuca...

Continuamente, da quella
porta sempre aperta, entrano
nuovi me stessi, completamen-
te disorientati, da una notte fatta
di angosce e di morte, lunga una
eternità: entrano in un posto che
non è lí, dove si vede, in un po-
sto che si trova dentro le anime
di quelli che li accolgono. Soc-

chiudono gli occhi, a volte, per proteggerli dal bagliore, poveri occhi di legno. E poi, a un certo momento, li aprono ancora, per la prima volta, e vi è luce, tenera, tremolante, fievole, che sta lì lì per spegnersi, e a volte si spegne e non si accende più. Dio perdona: benvenuti alla migliore delle Riunioni, conservateci un posto. Ma spesso quella luce ci illumina il cuore, lì, dove siamo stati accolti tutti: dentro, sommersi dall'amore, vento di spirito vitale. La voglia di bere e morire si scioglie, scolora, la serenità degli altri si mescola alla mia anima. E una fiammella si accende: la mia. Accanto ad altre lampade, come alla festa dei ceri. Piccolo fuoco, e basta per me solo, finché non invito a sedere un'altra persona: venite, sedete ancora accanto al fuoco, c'è n'è sempre di più! Lo so e ne sono grato. Signore, Dio mio e di tutti, fà che possa dirti ancora grazie. Mi piacerebbe anche far coro con San Francesco, ma la mia umiltà è ancora una piccola fiammella...

Mi guardo coi vostri occhi, e penso che tutto questo è frutto

della mia immensa presunzione, ma io amo, e mi amo così. Col cuore largo e pieno di voi, e c'è ancora tanto posto, non so davvero cosa scegliere per ridere ancora, e sembra che singhiozzi. Le vostre storie, la mia storia, son come tesori: dodici fiamme montano la guardia, infaticabilmente.

— Occhiacci di legno, perché mi guardate? — ... — Son io, babbo Geppetto: devo crescere ancora, e far biricchinate, inventar monellerie, prima di scoprirmi di carne e di sangue, e diventare un bambino vero... —

In questo Campo dei Miracoli, i miei zecchini hanno messo radici, e dato frutti. Sono l'uomo più ricco del mondo, proprio come ho sempre sognato, e non ho neppure bisogno di frugarmi le tasche: se allungo la mano, si riempie da sola. Fà che io porti l'amore. Con ogni riguardo, senza farmi vedere, senza farlo sapere. Fà che io porti la gioia.

— Oggi non berrò, babbo Geppetto. Diventerò un monello domani. —

Grazie A.A.

Anonimo - Toscana



Lettere a INSIEME

È molto difficile iniziare un discorso con persone come voi, non so come chiamarvi, purtroppo vi conosco tutti soltanto per telefono, così vi chiamo semplicemente: *“i più preziosi amici della mamma”*.

Oggi con mio padre stavamo scrivendo i biglietti di ringraziamento alle persone che ci hanno mandato telegrammi e che ci sono state vicine nei giorni scorsi e quando è stato il momento di scrivere a voi mi è sembrato stupido scrivervi solo che vi ringraziamo, perché grazie a voi negli ultimi anni ci siamo goduti

una splendida moglie e una mamma meravigliosa.

Grazie quindi! Mille volte grazie! Per aver dato coraggio e voglia di vivere a una donna che senza di voi avrebbe perso tutto.

Grazie ancora per avermi restituito l'affetto e l'amore di mia mamma; avevo dimenticato quanto potesse essere dolce e tenera nei miei confronti.

Le avete dato la forza e la voglia di fare e di farsi tanto bene, di vivere alla giornata senza preoccuparsi di ieri e di domani, forte e sorridente di fronte ai problemi, dolce e

spensierata quando tutto andava bene.

L'ho vista affrontare una malattia come il cancro con i pugni chiusi e lottare fino a non poterne piú, era tanto forte da prendere in giro anche ciò che l'ha spenta.

Voglio che la ricordiate così, come l'avete vista voi, perché glielo avete insegnato voi, e come noi l'abbiamo conosciuta.

Grazie per i suoi occhi dolci e il suo sorriso fresco.

Un figlio

I GRANDI MOMENTI DELLA STORIA A.A.



TEMI SU CUI RIFLETTERE

Le due testimonianze tratte da Grapevine che pubblichiamo alle pagine 14 e 17 ci ricordano il significato e l'importanza del 10° Passo. Continuiamo a fare il nostro inventario personale o riteniamo che il 4° Passo sia più che sufficiente? E, quando lo facciamo e ci troviamo in torto, troviamo difficile ammetterlo? Riusciamo a superare la “prova decisiva” di mantenerci sobri ed emotivamente equilibrati in ogni circostanza? Certamente! Se riusciamo a guardare nel sacco di zavorra che portiamo con noi per gettare via le pietre che mano a mano collezioniamo. E così percorrere con minori pesi la strada della quotidiana serenità.

L'esauriente ed articolato “pezzo” a pagina 20 ci propone una tesi: le Tradizioni non riguardano solo A.A. o il Gruppo, ma sono indispensabili per il recupero di ogni alcolista.

Si sente spesso dire da amici alcolisti (anche fra gli anziani) che il Programma è rappresentato dai 12 Passi e che le Tradizioni sono le regole che determinano la vita dei Gruppi. Ma il Gruppo non è una entità astratta, è l'insieme di tanti alcolisti che — applicando le Tradizioni come modello di vita — indirizzano sulla giusta via il Gruppo e marciano più speditamente sulla strada della serena sobrietà. Ed ecco che questa tesi diventa più di una tesi e acquista il valore di una assoluta verità: “i Dodici e Dodici sono complementari tra loro e che gli uni senza gli altri possono essere insufficienti” alla sobrietà e alla serenità di ogni alcolista.

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Tribuna aperta: Anonimato
- 12 Dammi la serenità di accettare..., S.-Sicilia
- 14 La prova decisiva, anonima-Raleigh, N.C.
- 17 Come perdere 50 chili, D.J.-Maryknoll, N.Y.
- 20 Riflessioni sul Programma: Le Tradizioni, N.-Lazio
- 32 Una stanza pulita e profumata, G.-Puglia
- 35 Il giorno del crollo, M.-Calabria
- 38 La giusta prospettiva, G.-Lombardia
- 42 Il mio nome non importa..., anonimo-Toscana
- 44 Lettere a Insieme