

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

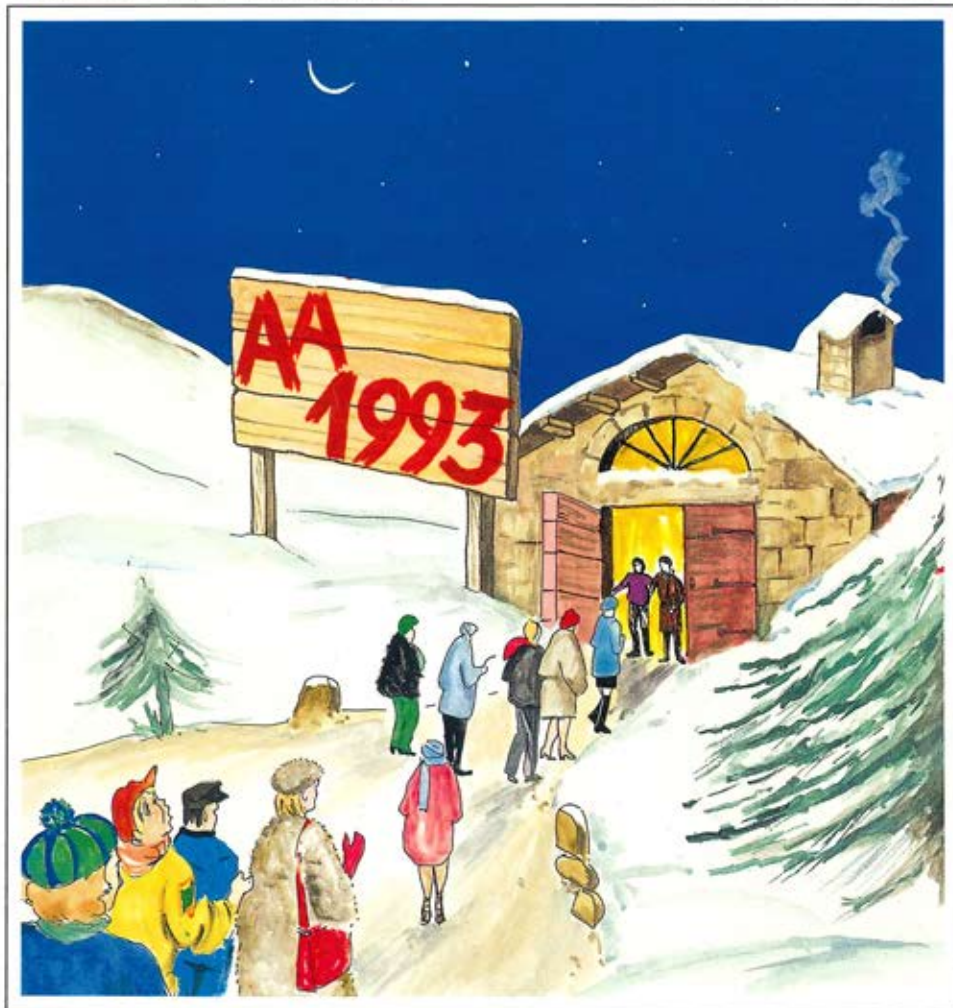
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1993



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

7^a TRADIZIONE



Con questa prima testimonianza diamo inizio alla Tribuna aperta che caratterizzerà le prime pagine del nostro *Insieme in A.A.* per tutti i numeri del '93. L'argomento - che sarà al centro della IX Conferenza dei S.G.I. del prossimo maggio - è "La Settima Tradizione".

Ricordiamo che la Tribuna è aperta a tutti, a chiunque ritenga di aver qualcosa da mettere in comune a proposito di questa fondamentale scelta di Alcolisti Anonimi, diventata Tradizione.

Scrivete le vostre esperienze; ogni testimonianza è lo specchio di come questa Tradizione è vissuta e partecipata.

Il Comitato



I gruppi A.A. dovrebbero essere completamente sostenuti dai contributi dei propri membri. Riteniamo che ciascun gruppo debba presto raggiungere questo ideale; che qualsiasi richiesta di fondi, usando il nome di Alcolisti Anonimi è estremamente pericolosa, sia essa fatta da gruppi, da clubs, da ospedali o da altre organizzazioni estranee; che non è saggia l'accettazione di donazioni provenienti da qualsiasi fonte, o di contributi che implicano qualsiasi forma di obbligo. Osserviamo inoltre con molta preoccupazione anche quelle tesorerie A.A. che continuano, oltre alle prudenti riserve, ad accumulare dei fondi che non servono per alcuno scopo A.A. dichiarato. L'esperienza ci ha spesso ammonito che niente può sicuramente distruggere la nostra eredità spirituale quanto futili dispute in merito alla proprietà, al denaro e all'autorità.

Così recitava la Settima Tradizione, nella forma lunga. Oggi la ritroviamo più semplice-

mente espressa in *Ogni gruppo dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.*

Agli amici alcolisti approdati in A.A. in questi ultimi anni questa enunciazione sarà apparsa ovvia, scontata. Qualcuno si sarà chiesto a cosa servivano quei soldi raccolti durante la riu-

*Ogni gruppo
dovrebbe mantenersi
completamente
da solo, rifiutando
contributi esterni.*

nione, liberamente offerti dai presenti in un cestino, una borsetta o una cassettona. Pian pianino verrà a sapere che con quel denaro si paga l'affitto del locale nel quale il gruppo si riunisce, si acquista la letteratura che ad ogni riunione vede esposta sul tavolo, si comprano dolci, caramelle e caffè di cui ci si serve prima e dopo la riunione. Si stampano cartoncini con il nome del

gruppo, l'indirizzo, i giorni e gli orari delle riunioni e magari il nome e il numero telefonico di amiche o amici disponibili.

Dopo qualche tempo assisterà ad una riunione dove il tesoriere svolgerà una breve relazione finanziaria con entrate e uscite e il saldo cassa finale. Qualora il saldo cassa presenti una rimanenza attiva, il gruppo deciderà cosa fare di quei soldi. Probabilmente (se il gruppo è saggio) serberà una piccola riserva per sé e destinerà il rimanente al Distretto o all'Ufficio dei Servizi Generali. Se il nostro ipotetico nuovo amico appartiene alla categoria dei fiduciosi si sentirà inorgogliato di far parte di una Associazione che paga di tasca propria le sue spese; se appartiene alla categoria dei dubbiosi o dei curiosi (in senso positivo, s'intende) vorrà sapere chi elegge il tesoriere, se nel gruppo si è veramente liberi di contribuire o meno, se si tiene un elenco dei versamenti individuali, come vengono spesi i soldi che il gruppo invia alle altre strutture di servizio, ecc. Dal Gruppo riceverà tutte quelle risposte che serviranno a chiarire

i suoi dubbi e che contribuiranno a creare l'indispensabile fiducia nel suo rapporto con A.A.

Verrà a sapere che il contributo personale degli alcolisti è l'unico patrimonio dell'Associazione, perché A.A. rifiuta qualunque contributo esterno, dato da singoli, associazioni, enti pubblici e privati. Li rifiuta perché intende essere autonoma e perciò non condizionata da pressioni esterne; perché non intende diventare ricca, ma bastevole

*Verrà a sapere che
il contributo personale
degli alcolisti è
l'unico patrimonio
dell'Associazione,
perché A.A. rifiuta
qualunque contributo
esterno, dato da
singoli, associazioni,
enti pubblici e privati.*

a se stessa; perché finalmente dà una responsabilità precisa all'alcolista: il mantenimento della Sua Associazione a garanzia della sobrietà di chi è nel gruppo e

di tutti quelli che verranno. E conoscerà la verità più importante legata alla Settima Tradizione: il denaro raccolto verrà speso con un unico obiettivo, quello di trasmettere il messaggio di speranza e di salvezza di Alcolisti Anonimi all'alcolista che soffre ancora, scopo primario del gruppo e di A.A. nel suo insieme. È questo il momento in cui avviene la fusione fra il denaro e la spiritualità. Attraverso la propria libera e spontanea offerta ogni singolo alcolista contribuisce a rendere possibile ad un altro ciò che è stato donato a lui: il passaggio da una condizione di mortale disperazione alla rinascita, alla sereni-

tà, alla gioia di vivere. perché quel denaro mantiene attivi i nostri Servizi, tiene aperte più linee di collegamento con i nostri fratelli più sfortunati di noi, che non hanno ancora conosciuto A.A. Più tardi, individualmente, metterà in azione la trasmissione del messaggio in forma diretta, con la testimonianza dell'esperienza del suo recupero, dono di inestimabile valore per chi la riceve e per chi la dà. Per questo - che chiamiamo il Dodicesimo Passo - non ci sono spese, ma Responsabilità e Disponibilità.

Sembrerà strano che Alcolisti Anonimi, che lega la salvezza fisica e mentale di ogni persona

VICTOR E.



malata di alcolismo ad un recupero che si caratterizza in un risveglio spirituale, debba parlare di denaro, anzi voglia parlare di denaro. Non ci sembra positivo nascondersi dietro un dito, far finta che il denaro non esiste.

L'attuale struttura politico-sociale e la stessa organizzazione della vita nel mondo, in ogni parte del mondo, ci costringono a prendere in esame il problema del nostro rapporto col denaro. Ricchezza e povertà sono due modi opposti non solo di vivere la vita, ma anche di interpretarla.

Ma cos'è il denaro, quale significato si può dare ad esso?

Sicuramente lo abbiamo sentito definire in migliaia di modi, da

Non ci sembra positivo nascondersi dietro un dito, far finta che il denaro non esiste.

“causa di tutti i mali” a “l'unica vera felicità”. Estremismi che riflettono il rapporto che l'uomo può avere con la ricchezza.

Ma noi, da singoli alcolisti, possiamo dire di avere un rapporto sano ed equilibrato con il denaro? E da alcolisti attivi, poi, come ce la cavammo? Bill ci ri-



corda (nel Dodicesimo Passo) che.. *quando bevevamo, noi agivamo come se la scorta di denaro fosse inesauribile, anche se fra un baldoria e l'altra siamo andati spesso all'estremo opposto e divenimmo dei miserabili. Senza renderci conto di questo, stavamo solo accumulando fondi per la prossima baldoria. Il denaro era il simbolo del piacere e dell'auto-affermazione. Quando l'alcolismo peggiorò, il denaro divenne solo un bisogno per pagare il prossimo bicchiere e il temporaneo conforto che l'oblio portava.* E il Grande Li-

Quando l'alcolismo peggiorò, il denaro divenne solo un bisogno per pagare il prossimo bicchiere e il temporaneo conforto che l'oblio portava.

bro ci suggerisce: *anche se il recupero finanziario è uno stimolo (per smettere n.d.r.) per molti di noi, non possiamo mettere il*

denaro al primo posto. Per noi il benessere materiale segue sempre quello spirituale; non lo precede mai.

Queste parole sintetizzano mirabilmente quello che dovrebbe essere il nostro rapporto con il

Per noi il benessere materiale segue sempre quello spirituale; non lo precede mai.

denaro e gettano una chiara luce sulla Settima Tradizione.

Eppure a quanti scontri, a quante vivaci discussioni si assistette fra i primi A.A. sobri, prima di imparare a far propria questa saggia linea di condotta.

A tre anni dalla sua nascita, A.A. contava 40 recuperi nei due soli gruppi fino ad allora sorti. Apparve evidente ai cofondatori che si era iniziata una reazione a catena capace di salvare milioni di vite come erano salvi quei primi 40. Ma come far sapere a quello sterminato numero di alcolisti ignari che esisteva una via d'uscita alla loro

condizione mortale? Una parte di A.A. pensò che bisognava fare le cose in grande: costruire ospedali A.A., stipendiare oratori viaggianti, scrivere libri. Bill e Bob erano poverissimi, gli altri riprendevano appena la strada di una dignitosa condizione economica. E per fare ciò che avevano progettato ci volevano soldi, tanti soldi. Fortunatamente non ne trovarono, se non una piccola parte per consentire ai nostri cofondatori di continuare a svolgere la loro attività a tempo pieno in A.A.

L'altra parte temeva ogni più piccola novità. Riteneva che il gruppo potesse continuare a riunirsi in case private (niente affitto, niente spese, niente denaro, nessun tesoriere). Il messaggio sarebbe stato trasmesso direttamente da alcolista ad alcolista, in piena semplicità. A cosa servivano dei Servizi centrali? L'impetuosa crescita successiva alla pubblicazione dell'articolo di Jack Alexander sul Saturday Evening Post nel 1941 vanificò questa illusione. Alcolisti Anonimi cominciò a diffondere il suo messaggio come poteva, con molta abnega-

zione, poco denaro e molta responsabilità. Ma attraverso dei Servizi appositamente creati.

Ed ancora i due opposti pericoli del troppo denaro o del nulla tornarono ad incombere. I gruppi contribuivano poco, troppo poco per i neonati Servizi e le difficoltà economiche rallentavano il lavoro da dodicesimo passo.

Nel frattempo A.A. aveva raggiunto un buon numero di recuperi. Così i Fiduciari si trovarono di fronte al dilemma se accettare una eredità di 10.000 dollari per rimpinguare le magre casse di A.A. o se rifiutarla per evitare che negli anni successivi affluisse in quelle stesse casse troppo denaro. La domanda "il denaro non rovinerà questa cosa?" era già stata posta.

La tentazione fu vinta e Alcolisti Anonimi scelse la strada di una autarchica povertà, che non significa indigenza, ma "usare il minimo possibile di denaro".

Questo non significa niente denaro del tutto. Significa il minimo di denaro possibile per svolgere bene il lavoro. Un lavoro che è sempre e comunque preparatorio dell'azione che è la

base del Programma A.A.: la trasmissione diretta del messaggio al nostro fratello malato attraverso il singolo alcolista sobrio e il Gruppo, base essenziale del recupero di tutti.

Grazie a queste coraggiose e sagge scelte Alcolisti Anonimi ha potuto evitare i due pericolosi errori del troppo denaro che avrebbe potuto deviare A.A. dal suo unico scopo e il niente soldi che avrebbe lasciato A.A. nelle catacombe.

Anche da un punto di vista finanziario l'irresponsabile ubriacone di ieri era diventato responsabile; ma soprattutto era riuscito ad avere col denaro un giusto rapporto: un mezzo per raggiungere un obiettivo spirituale (la sobrietà dell'alcolista) e non un traguardo fine a se stesso.

Oggi applicare la Settima Tradizione è difendere Alcolisti Anonimi stessa. Sappiamo di enti pubblici che a volte propongono ai Gruppi finanziamenti, pubblicizzati poi dai giornali. E qualche volta, gli amici ci

cascano. Poche volte, per fortuna.

Siamo diventati più attenti di un tempo a queste cose, ma forse non ancora abbastanza.

Il mondo esterno sa, conosce questa peculiarità del rifiuto di finanziamento esterno della nostra Associazione. E per questo ci apprezza.

Dobbiamo mantenere A.A. autonoma, libera ed autosufficiente. Facciamolo. Ma seriamente. Si contano troppe mille lire nel "cappello" dei Gruppi. Poche 5.000 e pochissime 10.000. Ricordiamoci sempre che quel biglietto messo nella cassetta può far sì che il messaggio raggiunga amici disperati in attesa di un barlume di speranza.

Siamo responsabili; anche aiutando gli amici tesoriere o il Responsabile del Comitato Amministrativo dell'Ufficio dei Servizi Generali, daremo il nostro contributo alla 7ª Tradizione. per mantenere l'Unità del Gruppo e di A.A. nel suo insieme.



UNA BARCHIETTA DI NOME ANNA

Oggi è una splendida giornata d'inverno; sono affacciata al balcone di casa e guardo il sole che si moltiplica in migliaia di stelle sull'acqua della laguna. Mi sento in forma, i miei pensieri svolazzano leggeri come vele nell'aria tersa, ed ecco che di colpo mi viene voglia di andare a vedere che barca sono.

Mentre mi avvio alla darsena, mi rendo conto che è passato un anno e mezzo dall'ultima volta in cui mi cercai tra le barche.

Era l'epoca in cui l'alcol mi stava distruggendo, e ricordo con angoscia che l'unica barca in cui mi riconobbi, non era altro che un cupo relitto semiaffondato.

Nel periodo in cui ero convinta che l'alcol mi fosse amico, il suo appoggio mi faceva credere di essere ciò che in realtà non ero, mi identificavo in barche incredibilmente lussuose e assurdamente inutili, sprechi di pure apparenze. Oggi, dopo 15 mesi



dal mio arrivo in A.A., voglio proprio vedere in che barca mi sono trasformata, e questa curiosità mi piace proprio. Ecco mi dunque alla darsena.

Tranquillamente passo in rassegna tutte le imbarcazioni. Ci sono barche che valgono una fortuna; in altri tempi avrebbero appagato ampiamente la mia vanità, ma oggi mi danno un senso di disagio. Cammino e osservo, quasi con un po' di timore per la paura di non trovarmi, quando la mia attenzione viene attratta da una barchetta; niente di eccezionale e mi fermo davanti a guardare meglio per ca-

pire che cosa in lei mi ha colpito.

Quello che mi salta subito agli occhi è l'estrema pulizia con cui è tenuta, segno evidente che il proprietario l'ama.

C'è appoggiato per terra, sul molo, persino lo zerbino per pulirsi i piedi prima di salire a bordo: è il massimo.

Sono lì, assorta a studiare la barchetta per cercare di capire cosa altro esercita su di me tanto fascino, che mi trovo di fianco il vecchio "Bepi", guardiano della darsena. Il Bepi è uno di quei personaggi a cui non si riesce a dare un'età. Io lo ricordo fin da quando ero bambina,



sempre uguale, con la faccia rugosa bruciata dal sole e dal vento.

Mi saluta con quel suo sorriso aperto, tipico dei marinai, che abituati a vivere in solitudine, quando vedono qualcuno per loro è sicuramente una gioia. Il Bepi mi fa: “ti piace stà barca Anna?” “Sì, Bepi”, risposi “però non riesco a capire perché, ed ero qui che ci pensavo sù”.

Lui si mette lì in silenzio a osservare la barchetta stussando i vispi occhi, poi tranquillo mi dice: “Mah, io credo che a te, Anna, piaccia la linea sobria e pulita, di questa barca”.

Ecco, è proprio così! Mi sono identificata in un'imbarcazione così perché entrando in A.A. e seguendo il programma, sono riuscita a rimuovere dalla mia anima quella massa nera e appiccicosa come pece, prodotta dall'alcol e che giorno dopo giorno, bicchiere dopo bicchiere, mi stava facendo affondare.

Oggi sono una piccola barca sobria e pulita, che sicuramente non compirà grandi imprese, ma cercherà di navigare con dignità nel mare della vita.

Oggi Anna ha una barchetta di nome “Anna” da amare.

A.-Emilia Romagna

Capodanno ad Edimburgo

Avevo deciso all'improvviso che mi sarebbe piaciuto tanto passare il Capodanno in Scozia, a casa di mio fratello.

Ho cercato gli indirizzi dei Gruppi A.A. della zona e la mia prima riunione è stata quella di Queen Street Intermezzo-pranzo, Edimburgo. Lì ho potuto mettere in comune la mia esperienza, forza e speranza su come mi stavo rendendo conto che la possibilità di rimanere sobrio era in realtà nelle mani del mio Potere Superiore. Alla fine della riunione un amico è venuto a salutarmi, dicendo che ciò che avevo detto gli era stato di grande aiuto. Questo è stato davvero gratificante.

Lo stesso membro, insieme ad altri due, tutti da Dunfermline, mi hanno invitato a prendere un caffè. Quale caffè! Mi hanno offerto un pranzo meraviglioso, sviluppatosi quindi in mini-riunione. Un'altra gratifica, (tornato in Inghilterra ho scritto loro una lettera di ringrazia-

mento, cosa che non avrei fatto forse in altri tempi. Quando la mia povera mamma stava in ospedale mi è costato un grandissimo sforzo scriverle!).

Il giorno dopo sono andato a Cockburn Street Intermezzo/pranzo dove ho detto di aver involontariamente ascoltato mia cognata dire che pregava per me. Un amico anziano mi ha sussurrato nell'orecchio: "Perché non provi a farlo tu, per te stesso e per gli altri?" Mi è piaciuto quello che ha detto e adesso cerco di seguire il suggerimento di quell'anziano perché aveva aggiunto: "... e funziona!".

Sono tornato dalla Scozia più carico di quando sono partito. Oggi posso dire che pregare per me funziona e mi aiuta a rimanere sobrio e aiutare gli altri, anche se spesso solo in cose essenziali. Funziona, un giorno alla volta! Oggi sono sicuro che il mio Potere Superiore voleva che io andassi ad Edimburgo.

John - da "Share"

ABBONIAMOCI
CRESCIAMO INSIEME

CAMPAGNA ABBONAMENTI

1993

ABBONIAMOCI

UN MESE

Mi chiamo Fiorella, sono un'alcolista, ho fatto fatica a riconoscerlo ma ci sono riuscita.

Oggi ho compiuto il mio primo mese lontano dal bicchiere e sono felice. Non so bene come sia cominciata in me la voglia di bere. Io avevo il terrore degli ubriachi e dell'alcol. Forse perché ad un certo punto ho smesso di lottare e ho cercato nel vino quella pace che non avevo.

Cinque anni fa avevo dei grossi problemi familiari e cominciai a bere; mio marito pensava ad una depressione dovuta a quello che dovevo affron-

tare, avendo un figlio con crisi d'ansia.

Un giorno capii che dovevo dire a mio marito che bevevo e lui mi portò da un medico, il quale mi diede una cura e per un po' di tempo rimasi senza bere.

Circa un anno fa ricominciai ancora, finte depressioni, in famiglia tutto andava storto, la colpa era sempre degli altri, per dire quello che pensavo a mio marito dovevo bere e bevevo anche quando mio figlio era in crisi.

Il giorno dopo promettevo di essere più forte e di non bere, ci



riuscivo per un po' di giorni e poi riprendevo.

Finché, dopo un litigio più aspro, le presi da mio marito che si era accorto che avevo bevuto. Io chiamai mia sorella per andarmene da casa; lei mi fece conoscere un suo amico degli alcolisti anonimi e io promisi di farmi curare e di andare alle loro sedute.

Sono andata in A.A. un sabato sera di un mese e mezzo fa, sono rimasta entusiasta ma anche un po' spaurita; dentro di me non ero convinta di essere un'alcolista.

Infatti il giorno dopo ero in crisi: mio figlio era ricoverato, mio marito mi aveva lasciata sola e io presi una sbornia da passare la notte all'ospedale. Sono tornata alla riunione successiva fermamente decisa a fare le mie prime 24 ore. Mi sono convinta di essere un'alcolista e ora sono felice, ho trovato in A.A. tanti amici cari che mi danno una mano nei momenti brutti. I problemi esistono ancora, ma li vivo più serena, senza incubi, rimorsi e bugie.

Grazie amici di A.A.

F.-Veneto

buona volontà onestà apertura mentale

Nel nostro Grande Libro, all'ultimo capitolo, intitolato "L'esperienza spirituale", viene chiarito che in Alcolisti Anonimi quell'esperienza consiste nel "risveglio spirituale", detto anche "recupero", che produce il cambiamento della nostra personalità, salvandoci dalla tragedia mortale della malattia che abbiamo contratto abusando dell'alcol. È scritto, in corsivo, che "la buona volontà, l'onestà e l'apertura mentale sono gli elementi essenziali del recupero. Questi, sì, sono indispensabili"

per attuare il programma dei 12 Passi!

Per quanto riguarda la *buona volontà* è facile capire che è necessaria perché, come siamo soliti dire, se manca il desiderio di smettere di bere, ogni cosa in Alcolisti Anonimi diventa impossibile!

In quanto alla necessità dell'*onestà* e della sincerità, con noi stessi per primi, per percorrere con successo i 12 Passi, è dimostrata dal nostro fondamentale 1° Passo che condiziona tutti gli altri, perché finalmente ci fa am-



mettere l'evidenza e ci fa arrendere di fronte all'impotenza nei confronti dell'alcol e all'incontrollabilità delle nostre tormentate vite!

Resta da chiarire "l'apertura mentale", indispensabile anch'essa per ottenere un sicuro e stabile successo del nostro arduo programma. Spesso capita che riesca più facile spiegare un termine usando il suo opposto negativo. Propongo quindi di esaminare i risultati di colui che possiede e vuol mantenere "una chiusura mentale".

È numerosissima la categoria di persone, alcoliste o no, che dice quasi con orgoglio "io sono fatto così" oppure "il mio carattere è questo e non può cambiare"! L'errata scelta di queste persone è di procedere sulla strada di un comportamento abitudinario, consueto, comodo, facile, anche se dannosissimo.

Pensate se noi alcolisti avessimo ostinatamente continuato a pensarla così!

Saremmo rimasti degli irrecuperabili, sino alla nostra fine! (Detto tra parentesi quanti di

noi, già sobri da anni, danno colpa al proprio carattere irascibile, depresso, chiuso o impulsivo quando si trovano di fronte a qualche difficoltà nell'attuare il 4° o il 10° Passo?). Quella categoria di persone non ha dubbi, rifiuta il cambiamento, la novità; rifiuta di prendere in considerazione modi di pensare diversi dal suo, anche se si dimostrano essere migliori. Queste persone sono sostenitrici della conservazione a tutti i costi, contro ogni evidente beneficio progressivo.

“Apertura mentale” quindi è invece la capacità di mettere in discussione se stessi, di aprirsi a idee che si dimostrino migliori, più efficaci in pratica, già sperimentate in tal senso da chi ce le propone.

In effetti abbiamo la “mente aperta” se, come dice il 2° Passo, siamo giunti a credere umilmente che un Potere più grande di noi può riportarci alla ragione, cioè a smettere di sragionare, sotto la dipendenza, la schiavitù del Potere dell'alcol!

Inoltre, usando la mente aperta, l'onestà e la sincerità si possono evitare le due trappole in

cui spesso incappiamo, o esagerando la parte più evidente del recupero fisico, oppure esagerando le difficoltà effettive dello smettere di bere.

Come sempre per noi alcolisti è difficile trovare il giusto mezzo, l'equilibrio realistico: o tendiamo all'ottimismo o al pessimismo eccessivi.

Anche per queste due trappole false credo sia bene illustrarle con esempi pratici e con i corrispondenti modi di dire, ormai entrati nella nostra consuetudine.

La prima trappola che ci impedisce un recupero stabile e duraturo e che provoca ripetute scivolate è quella nota come la fase della “nuvoletta rosa”, quando diciamo che siamo certi di “avercela fatta” e che “abbiamo chiuso per sempre col bere”; quando crediamo di non essere così gravi come gli altri del Gruppo e che perciò possiamo diradare le riunioni o smettere di frequentarle; quando diciamo che ormai abbiamo ripreso talmente le nostre forze fisiche e mentali da poterle dedicare in primo luogo al lavoro, al guadagno, al nostro benessere materiale.

In pratica, invece, sappiamo quante posizioni sbagliate contengono questi modi di fare, eccessivamente ottimistici!

La *seconda* trappola, invece, che ci impedisce persino di cominciare a smettere di bere e quindi di realizzare il programma, è quella di cercare tutte le scuse per dimostrare che non possiamo farcela perché la cattiva sorte personale ci opprime, ci perseguita e ci impedisce di avere la forza di dire “oggi non bevo”!

È questa la fase in cui diciamo che le nostre disgrazie familiari, economiche o sociali sono troppo grandi per essere superate senza l'aiuto dell'alcol; oppure sosteniamo che il nostro caso personale è peggiore di quello degli altri amici del Gruppo; oppure giuriamo che riportiamo alla bocca il nefasto “primo bicchiere” automaticamente, senza quasi volerlo, senza sapere veramente il perché ed accorgendoci dopo del madornale sbaglio, quando cioè è troppo tardi e ci troviamo costretti a continuare a bere!

È la fase delle scuse più banali e cioè che non abbiamo la for-

za di dire no alle insistenze degli amici; o diciamo che è stata tutta colpa di chi ci ha fatto arrabbiare; o addirittura che è colpa del familiare che ha dimostrato di non credere che non avevamo bevuto quel giorno e allora “a cosa servivano i nostri sacrifici?” e quindi tanto valeva bere di nuovo, effettivamente!

In questa fase tutte le disgrazie sono buone, diventano un pretesto, come lo diventano tutte le feste, le gioie, le nozze, i battesimi!

Entrambe le trappole sono esempi di un errato ragionamento, della mancanza di sincerità e onestà che ci farebbero invece valutare il pro e il contro di tutti gli avvenimenti della nostra vita, che ci fanno guardare il dritto e il rovescio di ogni medaglia e quindi comportarci con il giusto equilibrio, distinguendo caso per caso con *saggezza* ciò che si può cambiare da ciò che non si può cambiare ed agendo ora con il *coraggio* ora accettando l'irreparabile con *serenità*, come ci insegna in modo perfetto la nostra preghiera!

R.-Valle d'Aosta

SOLO L'AMORE HA SIGNIFICATO

Desidero condividere con tutti gli amici alcolisti la mia forza, speranza ed esperienza in A.A. e la realtà di una malattia diversa dall'alcolismo.

Sono una normale alcolista recuperata con sette anni di sobrietà. Ho 28 anni, sono bianca ed eterosessuale. Non sono una prostituta e non ho neanche avuto una vita sessuale disordinata; è quindi un'ironia che dopo aver accettato e riconosciuto per anni di non essere una persona "unica", io mi debba trovare in una situazione di "unicità terminale".

Durante gli anni della mia so-

brietà ho contratto il virus HIV (il virus dell'AIDS). La ragione per cui ho scelto di raccontare la mia storia è la certezza di non essere sola.

Poiché in A.A. vi sono molte persone con la duplice dipendenza da droghe e da alcol (come pure i loro partner sessuali) e tenendo conto del lungo periodo di incubazione dell'AIDS, penso che la mia esperienza possa portare un messaggio di speranza a qualcuno che in questo momento sta soffrendo e si sente molto solo.

Dopo cinque anni di sobrietà, il mio ex compagno - che non

vedevo da qualche tempo - mi avvisò di essere sieropositivo.

Nei due anni durante i quali ci eravamo frequentati, il mio ragazzo era in fase di recupero sia dall'alcol che dalle droghe, benché da allora sia ricaduto. Immaginate la mia costernazione quando ho ricevuto questa notizia! Mi ci è voluto parecchio tempo per trovare la forza e il coraggio dal mio Potere Superiore per sottopormi al test dell'AIDS. Ho dovuto combattere con pensieri folli e incontrollati che martellavano il mio cervello: "Sono stata sobria per cinque anni. Mio Dio morirò di un'orribile malattia e ho solo 27 anni! Con chi potrò parlarne? Sarò trattata come una lebbrosa!" Pregavo tutti i giorni e dividevo la mia agitazione i miei timori con mia sorella e le mie due amiche più care che mi hanno dato la forza di sottopormi al test e di mettere ordine nella mia mente. Dopo tutto, come potevo risultare positiva? Avevo avuto ben pochi incontri sessuali durante la sobrietà e prima. Non avevo mai usato droghe che potessero causare l'infezione ed ero sobria da 5 anni. Da ben tre

anni non avevo rapporti con il mio ex compagno.

Non mi sentivo libera di parlare di questo in A.A. perché la nostra funzione più importante durante le riunioni è condividere forza, speranza ed esperienza di alcolismo e non di altre malattie. Questo mi provocò un grave conflitto interiore perché il programma ci insegna che non dobbiamo avere "segreti" e fino a quel momento non era rimasto nulla nella mia vita di cui dovessi vergognarmi. Attraverso il programma avevo raggiunto l'accettazione di me stessa e di chi ero realmente. Con l'aiuto dei principi e dei passi del programma Dio mise nella mia vita persone nelle quali avevo abbastanza fiducia per metterle a parte delle mie paure. Il mio Potere Superiore mi diede la forza, il coraggio e la speranza per mantenermi sobria nonostante le circostanze.

Nel 1986 mi sottoposi alle analisi. Aspettai una settimana per avere i risultati. Mi richiese un grande sforzo non pensarci ma continuai a chiedere al mio Potere Superiore di aiutarmi. La diagnosi fu: "sieropositiva"!

Non vi posso descrivere la disperazione che provai in quel momento. Pensai che il Potere Superiore mi avesse abbandonata. Mi sentii punita come se il Dio della mia infanzia fosse tornato per perseguitarmi. Ero quasi certa che il risultato delle analisi fosse negativo, invece scoprii di aver avuto il virus dell'AIDS da 5 o 7 anni.

L'esperienza in A.A. cominciò ad essermi molto utile. Il mio primo pensiero, quando lo shock cominciò ad attenuarsi fu: "Ho bisogno di un gruppo di sostegno!". In quel momento il mio Potere Superiore mi dimostrò che si stava prendendo cura di me.

Attraverso il "telefono amico dell'AIDS" fui indirizzata ad un gruppo che era stato aperto da appena due settimane. Il Gruppo era diretto da un "drug counselor" e una ragazza come me, sobria da cinque anni e non tossicodipendente affetta dal virus HIV, il cui marito, anni addietro, era stato anche lui tossicodipendente e alcolista. Durante quei primi mesi ci aggrappammo l'una all'altra come due marinai di una nave che sta

affondando. Mettemmo in comune le nostre esperienze, timori e speranze ed adattammo i 12 Passi al nostro legame comune, "la sieropositività". Poiché nessuna delle due si sentiva libera di parlarne nelle riunioni di A.A., avevamo bisogno degli strumenti che A.A. ci aveva dato per vivere con questo virus giorno per giorno. Lo stile di vita che avevamo scoperto in A.A. ci mantenne sobrie e sane nella mente, nello spirito e nel corpo e utilizzammo questi principi per affrontare il virus.

Da tutto questo dolore, timore e disperazione emerse una graduale accettazione della realtà e consapevolezza della mia malattia, insieme alla gratitudine per il mio Potere Superiore e una grande fiducia in lui, o almeno nella maggior parte dei casi. Il fatto che un altro membro di A.A., una donna sobria anche lei da cinque anni, eterosessuale, fosse presente a quella prima riunione, fu per me una prova dell'esistenza del Potere Superiore.

Pochissime persone al di fuori del gruppo sono al corrente della mia sieropositività, ma esse han-

no sempre rispettato il mio anonimato e mi hanno dato l'amore e il sostegno di cui avevo disperatamente bisogno.

Pensavo che il Potere Superiore mi avesse abbandonato e invece, grazie al Programma e allo stile di vita che ho messo in pratica negli ultimi 7 anni, avevo il totale supporto della mia famiglia. Sia le mie due amiche più care che i miei parenti più stretti mi hanno dimostrato cosa significano l'accettazione e il vero amore. Ho condiviso con loro molte lacrime e risa a proposito della mia malattia. Vedete, dal mio aspetto non indovinereste mai che sono sieropositiva e questo, a volte, mi rende molto facile negare la realtà. In quei momenti il senso dell'umorismo allontana l'orribile realtà dell'AIDS.

Anche se talvolta dispero di poter avere una relazione intima con qualcuno, so attraverso le mie passate esperienze nel programma, che quando e se sarò pronta a condividerle con qualcuno vi provvederà il mio Potere Superiore. Sono single e credevo fermamente che sarei diventata madre e moglie verso i

30 anni. La diagnosi "sieropositiva" ha comunque cambiato, per ora, questi programmi. Finché c'è vita c'è speranza e il virus mi ha insegnato molteplici cose. La cosa più importante che ho imparato è che la vita è troppo breve. Dobbiamo viverla giorno per giorno e intensamente dando il meglio di noi stessi. Solo così possiamo mettere in comune con gli altri il dono più importante: l'amore. Mi ci è voluto uno scossone come il virus dell'AIDS per rendermi conto che solo l'amore ha significato nella vita. Da oggi ho bisogno di persone nella mia esistenza. Il mio Potere Superiore mi parla attraverso gli altri. La vita è troppo breve per soffermarsi sugli errori del passato e per preoccuparsi di quelli futuri. La vita è un'esperienza che deve essere vissuta correndo dei rischi e sapendo che il nostro Potere Superiore si preoccupa dei risultati. "Vivi appassionatamente". Sto provando a mantenere la mia vita semplice e cercando di apprezzare tutto ciò che la vita mi presenta. Il dolore così come la gioia. La mia vita non è finita a causa di questo virus, anzi mi





ha reso più conscia di cosa in effetti sia importante nella mia esistenza e ho eliminato cosa non lo è.

Per quanto riguarda le relazioni sentimentali occorrerà trovare una persona speciale che riesca ad avere dei rapporti con me in modo "sicuro". Come lo vedo io, oggi forse Dio mi sta aiutando a trovare quella persona. Chi lo sa? Ho imparato attraverso A.A. ad accettare la mia vita così com'è; comunque le cose finiscono sempre per andare come dovrebbero.

Volevo mettere in comune un'ultima cosa; riflettendo sul fatto che forse non avrei potuto avere figli a causa del virus, stavo cominciando a sentirmi depressa. All'improvviso scoprii che sia mia sorella che altre mie amiche erano incinte contemporaneamente, ciò provocò in me lo scatenarsi di una moltitudine di sensazioni, in primo luogo autocommiserazione e paura. In aggiunta a queste sensazioni contrastanti ero preoccupata del fatto che, a causa della mia malattia, non mi avrebbero voluta vicino ai loro bambini. Le mie paure erano infondate, le mie

amiche e mia sorella si documentarono sul virus e quando i bambini nacquero, da parte loro non vi fu alcun ostacolo al fatto che io mi avvicinassi ad essi. Le parole non possono descrivere la gioia e la gratitudine che ho sentito in quei momenti. Ho potuto toccare il loro amore e accettazione. Non posso descrivere quale pace e serenità mi diede il semplice fatto di tenere queste creature in braccio. Attraverso mia sorella ho potuto provare alcune delle sensazioni che procurano i neonati: il mio Potere Superiore era ancora lì per me.

Ho mantenuto la mia sobrietà e salute emotiva grazie allo stile di vita che A.A. ci insegna e ho voluto condividere la mia storia con voi, nella speranza che se qualcuno si trova nella mia stessa situazione realizzi che il suo "Potere Superiore" non lo ha abbandonato. Egli è presente e ci darà la forza per affrontare questo nuovo problema giorno per giorno come il nostro alcolismo, un giorno alla volta, se solo chiediamo e accettiamo quello che ci dà.

Anonima-da Grapevine



Dr. BOB ED I BUONI VECCHI COMPAGNI

La storia del Dr. Bob, Cofondatore di A.A., dimostra come, vivendo il Programma, egli sia arrivato a dare un senso alla sua esistenza nel trasmettere il messaggio di salvezza di A.A. Un esempio di quanto e come ci si possa prodigare nel diffondere la nostra esperienza di vita.

da L. 20.000 a L. 12.000



GIUNSI A CREDERE

Rappresenta una preziosissima raccolta di testimonianze di amici alcolisti che durante le loro profonde riflessioni sono approdati alla dimensione spirituale del nostro Programma.

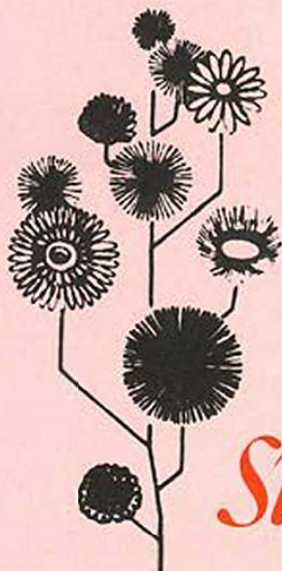
da L. 7.000 a L. 5.000



A.A. DIVENTA ADULTA

L'esperienza dei primi alcolisti anonimi, i loro timori, le loro speranze, la crescita dell'Associazione. Indispensabile per capire come A.A. si sia evoluta nel tempo e sia diventata quella che oggi conosciamo. (davvero?)

da L. 20.000 a L. 12.000



un fiore simbolico

All'ultimo raduno di Rimini, durante il discorso del Segretario Nazionale, ci sono stati due momenti che mi hanno fatto riflettere in modo particolare.

Il primo, quando ha suggerito di ricordare chi ci ha fatto conoscere A.A., e il secondo quando ha detto di fare un momento di silenzio in memoria delle persone che non sono più fra noi. Per me si tratta della stessa persona. Era una persona per la quale le parole "nella buona e cattiva sorte, nella salute e nella malattia, finché morte non ci separi" non erano mere formule vuote di un rito, ma una promessa seria da rispettare fi-

no alla fine. E di cattiva sorte e di malattia (la mia), Dio sa che ne ha avuta molta da sopportare.

Poi mi ha fatto conoscere A.A. portandomi la prima volta un po' con la forza, perché io non credevo più in nulla, pensavo che non ci fosse più una speranza di salvezza.

Con questa breve testimonianza vorrei ringraziarla di tutto quello che ha fatto per me, perché finché era in vita non ho voluto o potuto farlo, e deporre un fiore simbolico di gratitudine sulla sua tomba nel sesto anniversario della sua morte.

Anonimo-Liguria

Come i membri A.A.
COLLABORANO
alle altre iniziative della comunità
per aiutare gli alcolisti

A.A.A.

**“Collaborazione,
non affiliazione”**

L. 1.500

Un aiuto prezioso
per quanti
devono avere
contatti,
per A.A., con
il mondo esterno

IL SOLE DOPO TANTO BUIO

Vorrei raccontarvi brevemente la mia esperienza di alcolizzato durata circa 16 anni. Premetto che oltre a tutta una serie di brutti avvenimenti, la mia dipendenza alcolica ha fatto sì che mi rovinassi la carriera di cuoco d'albergo. Ho cominciato a bere come tutti un poco alla volta in compagnia, la sera dopo il lavoro con i miei colleghi. Mi pareva che assumendo alcol mi trasformassi in un gigante e acquistassi forza e coraggio. Devo dire che nella mia infanzia sono stato un po' timido e vergognoso nei confronti

della gente, e soprattutto con le ragazze. Pensavo allora che l'alcol, oltre al coraggio di andare avanti sul lavoro senza paure, fosse per me indispensabile, come una medicina, per superare gli ostacoli della mia adolescenza. Quando avevo in corpo alcol fuggivo ai miei pensieri, via lontano dal mondo reale, dal vivere quotidiano. Così giorno dopo giorno inconsciamente diventavo suo schiavo e senza accorgermene bevevo sempre di più.

Passati alcuni anni di tolleranza vennero i momenti brutti. Sul



lavoro diventavo irascibile, mi arrabbiavo per un niente, l'alcol mi paralizzava, mi comandava, insomma mi comportavo da pazzo. A casa non c'ero mai, spendevo tutto quello che guadagnavo e i miei familiari, notato questo mio comportamento, cominciarono a richiamarmi. Con mio padre c'era sempre da litigare perché mi comportavo diversamente dai miei fratelli.

Io non capivo che tutto il casino che combinavo era dovuto all'alcolismo, "malattia" di cui non sapevo essere ammalato,

che causava in me il desiderio incontrollato di avere sempre in corpo dell'alcol a qualsiasi ora del giorno e della notte. Non so dirvi quante notti insonni ho trascorso pregando che arrivasse presto mattina, non avendo di che bere. Al mattino mi accorgevo di essere tutto un tremore e sudore, bastava un bicchierino per tornare normale, almeno era quello che pensavo io.

Incominciarono i primi ricoveri ospedalieri, poi sul lavoro quando andava male o mi licenziavano o ero io stesso con un po' di orgoglio rimasto a licen-

ziarmi; ai miei familiari raccontavo sempre la stessa bugia, cioè che quel posto non mi piaceva, non mi trovavo bene e che c'era troppo lavoro e responsabilità.

Dai venti anni in su dopo il militare, fino ai trentanni circa, la mia vita è stata un inferno: raramente vivevo giorni gioiosi e sereni. Mi ubriacavo spesso e quando finivano i soldi erano guai grossi. Alcuni mi facevano credito, altrimenti vivevo di espedienti e se era necessario mi procuravo il denaro rubando. Mi ricordo che una sera, convinto che mio fratello non se ne accorgesse, gli ho sfilato dal portafoglio 100.000 lire pronto a berle la sera stessa. Ma mentre ero allegro al bar, lui è arrivato a prendermi: lascio a voi immaginare il resto. Allora io scappavo di casa con la macchina e me ne stavo via alcuni giorni senza dare notizie. Quanto ho fatto soffrire mia madre! Era sempre in agitazione e in pena per me, che mi succedesse qualcosa di brutto sulle strade.

Andavo in giro come un automa e dormivo dove mi capitava. Un giorno mi sono trovato

a Milano stazione e non mi rendevo conto di come ci ero arrivato. Ho passato una notte anche in guardina per un piccolo furto di motorino, mentre pensavo di averlo preso in prestito da amici. Non vi dico la mia disperazione fra quelle mura di prigione senza un goccio d'alcol, il mio cervello era impazzito e mi pareva di crepare. Quella notte ho visto mostri orribili e sentito voci demoniache.

Buoni propositi quanti ne ho fatti, a medici, conoscenti, familiari ma senza risultato. Ormai per essi ero spacciato, irrecuperabile; so che borbottavano fra loro di mandarmi in una comunità. Più di una volta mio padre mi disse che la più bella cosa che potessi fare per non far soffrire più nessuno era quella di buttarmi dal ponte e mettere fine a tutto.

Avevo perso ogni cosa, lavoro, soldi, macchina, amicizie, ma soprattutto l'affetto dei miei cari. Ho tentato, dopo un ennesimo ricovero e con l'aiuto di un mio fratello, di frequentare un Club di Alcolisti in trattamento sperando di riuscire a smettere gradualmente di bere, ma anche

quella volta l'alcol è stato più forte della mia volontà. Dovevo ancora soffrire molto. Forse il Signore permetteva questo perché io ero un testardo, ero un vigliacco; col tempo se mi fossi umiliato e chiesto perdono avrebbe aperto il suo cuore al mio.

Ancora un paio d'anni di miserie finché in una notte "famosa" passata in delirio e stanco di soffrire presi una decisione definitiva. Non volevo morire a trenta anni e umilmente avrei chiesto aiuto per salvarmi dalla mia malattia alcolica, cosa che non avevo mai pensato di fare. I miei da circa un anno, distrutti dal dolore, partecipavano a un gruppo Al-Anon, e mi dicevano che ne ricavavano beneficio. Mi parlavano anche di quelle persone che erano in Alcolisti Anonimi, ma io non li ascoltavo, finché dopo un altro ricovero decisi umilmente di varcare la porta di Alcolisti Anonimi.

In quella stanza è arrivato per me subito il sole e la luce, dopo anni e anni di buio, di tempesta, di pioggia, di dolori, di miserie. Sono stato subito accolto con vero calore e non ho faticato

tanto ad esprimermi e raccontare un po' di me e del mio alcolismo.

Ora dopo sei mesi io sono felice di vivere, prima di tutto per me stesso, poi per i miei e per A.A. Capisco giorno dopo giorno che la vita è un meraviglioso dono di Dio e non bisogna rovinarla. Sta a noi trasformarla in gioia e amore. Amore, umiltà, gratitudine, carità sono quattro parole fondamentali per vivere serenamente e a contatto con Dio. Il prossimo sappiamo che ha bisogno di tanto aiuto e questo A.A. lo sa bene ed esiste anche per questo.

A proposito di aiuto, penso spesso amareggiato a quanti giovani della mia età hanno bisogno di una parola per uscire dal tunnel dell'alcol. Col pensiero rivolto a Dio ed a A.A. prendo coraggio e consapevole della mia attuale condizione di astinente spero che un giorno non lontano potrò con la mia sobrietà e con l'esempio, aiutare qualcuno di loro, cercando adesso di crescere nel Programma.

Grazie a Dio ed a A.A. di essere rinato a nuova vita.

A.-Trentino Alto-Adige

LA MANO ALLA FINE DEL MIO BRACCIO

Mentre stavo guardando la letteratura A.A. nel mio gruppo ho notato un cartello con un grande punto interrogativo che si rivolgeva a chi potesse avere un problema col bere.

Dopo la riunione abbiamo avuto una discussione sulla possibilità di dare una più larga distribuzione dei nostri cartelli in luoghi come ambulatori, biblioteche pubbliche, centri sociali, ecc. Sono sicuro che potremmo trovare anche altri locali disponibili a mettere in evidenza i nostri avvisi.

Molte organizzazioni sono disposte a ricevere i nostri mani-

festi. Naturalmente non sono loro che debbono rivolgersi a noi - siamo noi che dobbiamo andare da loro. Sta a loro decidere se vogliono o no mettere in mostra i nostri cartelli - ma noi possiamo chiedere, possiamo provare. Alcolisti Anonimi non è una società segreta e il numero di telefono deve essere esposto in più luoghi possibili: a qualcuno servirà.

Spesso ho visto cartelli per Voce Amica, Giocatori Anonimi, Narcotici Anonimi. Per caso, la ragione per cui troppo spesso manca il nome di Alcolisti Anonimi è che io ho mancato nel

trasmettere il messaggio?
Secondo me la vera risposta
a questa domanda è che essen-

do soddisfatto della mia sobrietà
non ho messo in azione queste
parole meravigliose:

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

L'unica mano per la quale io
sono responsabile è quella che
pende alla fine del mio braccio.

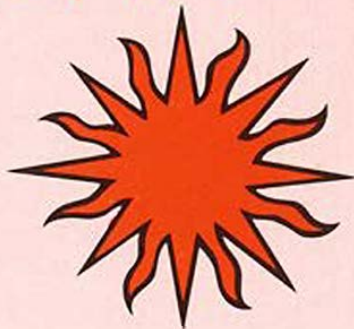
Che io possa usarla meglio
oggi che ieri.

John M. - da "Share"



Si, puoi venire nudo - basta che sia sobrio.

IL VALORE DELL'AMICIZIA



Mi chiamo Natale e sono un alcolista; ringrazio il mio Potere Superiore che, anche quest'anno, attraverso il raduno di Rimini, mi ha dato la possibilità di capire il valore dell'amicizia.

Nei giorni del convegno, ho avuto la gioia di incontrare una alcolista messicana, in una delle tante riunioni, e di essermi accorto che eravamo, in un certo modo, sempre stati amici.

Mano mano che ci scambiavamo le nostre esperienze, io mi

accorgevo che un sentimento di amicizia sincera nasceva dal mio cuore; mi veniva data, ancora una volta, la possibilità di mettere in pratica il nostro programma.

Ci dicevamo: possiamo camminare insieme; la tua forza ed il tuo coraggio mi confortano, perché esiste nell'anima nostra la vera luce. È dal 15 luglio 1987 che cammino sulla strada della sobrietà e tu, R., mi hai fatto capire che, con le nostre esperienze, possiamo aiutare il sole a

sorgere ogni mattina. Sono convinto che il progetto di amicizia continui giorno per giorno, mettendo a profitto quanto si dice nelle riunioni di gruppo.

Nei giorni passati insieme abbiamo avuto la gioia e l'attenzione di seguire un alcolista ai primi approcci con il nostro programma, e questo mi ha fatto capire di dover stare al passo con lui, umilmente, per poter capire il dono dell'amicizia.

Mentre con i miei familiari sono riuscito ad esternare tutta la rabbia che avevo nel periodo attivo della malattia, quando ero ridotto ad una nullità, con lei mi sono trovato a parlare e ad ascoltare con mente aperta, perché capivo che le parole erano

mattoni di sobrietà per la mia persona. A conclusione della nostra lunga chiacchierata, mi sono permesso di darle un suggerimento che in questi anni ho fatto mio: "ogni mattina guardati allo specchio, con un bel sorriso... devo vivere le mie 24 ore"!

Il vero senso dell'amicizia mi è stato dato alla grande riunione della sobrietà, la domenica mattina quando, a sorpresa, insieme agli invitati europei ed extraeuropei, sul palco, ho visto tanti amici che hanno formato la Conferenza; qui ho capito che noi alcolisti, tenendoci per mano, possiamo, come A.A., diventare adulti.

N.-Lombardia

Una grande sofferenza
e un grande amore
sono le due cose
che disciplinano A.A.;
non ce ne occorrono altre.

da "Come lo vede Bill"

UN SORRISO UNA STRETTA DI MANO

Sono sola in automobile sull'autostrada percorsa da poche macchine sfreccianti. La guida distesa mi dà modo di pensare ai due giorni trascorsi, durante i quali ho assistito ad una riunione di Comitato di A.A. L'atmosfera serena ha reso meno pesante il lavoro che è stato fatto dagli amici per arrivare a focalizzare spunti di riflessione utili alla Conferenza in questo momento di crescita di A.A. italiana.

Mi rendo conto che la riflessione, per quanto mi riguarda, è andata oltre gli argomenti trattati: è arrivata a farmi rivedere la mia situazione di alcolista, recuperatasi con il vostro aiuto. In questi due giorni sono andata al-

la ricerca di un cenno di solidarietà, di partecipazione comune, di un sorriso, da parte di un'amica dall'espressione severa e distaccata. Il malessere generato in me da questa mancanza di comunicazione e da non sentirmi presa in considerazione mi fa riflettere, perché il pensiero torna agli anni vissuti da alcolista attiva, anni passati a prodigarmi oltre ogni misura nei riguardi degli altri al fine di essere ben accetta a tutti.

Quando mi è stato detto "devi volerti bene" il mio atteggiamento è andato all'opposto. Ricordo ancora quando un'amica alcolista mi disse: "sei distaccata, fredda"; vallo a spiegare che



dovevo esserlo per superare la timidezza esasperata, il lasciarmi trascinare esageratamente dalle difficoltà degli amici alcolisti! Un po' di tempo è passato ma continuo a voler migliorare il mio equilibrio affinché arrivi a valutare le situazioni nella loro giusta dimensione e di conseguenza a limitare le mie sofferenze.

Ringrazio l'amica alcolista perché mi ha dato la possibilità di tirar fuori qualcosa di positivo dal malessere che in me aveva generato, così posso procedere più convinta nel voler accettare le persone come sono, perché riconosco che anche io alle volte non ho un atteggiamen-

to benevolo nei confronti degli altri e degli amici alcolisti.

C'è però qualcosa di diverso nei nostri rapporti piuttosto che con le persone al di fuori di A.A. Questo qualcosa ha fatto sì che dopo i due giorni di riunione quello che avevo sperato è avvenuto. Un sorriso, una stretta di mano, un arrivederci. Siamo due alcoliste, che hanno in comune la sofferenza del passato, la strada da percorrere per continuare ad essere sobrie e il convincimento che quando qualcuno chiede aiuto non contano affinità o non affinità, conta solo che la nostra mano sia presente.

N.-Lazio

PERCHÉ...

Sono Fabio alcolista. Sono giunto al 5° anno di sobrietà!

Infatti... frequento il Gruppo dall'ottobre 1986, ma solo nell'aprile del 1987 bevvi la mia ultima (almeno fino ad oggi) dose di alcol: avevo avuto una ricaduta dopo sei mesi di partecipazione al Gruppo. Ma... non voglio parlare della ricaduta. Dico solo che dall'aprile del 1987 non ho bevuto e questa considerazione mi riempie di

gioia perché:

- Perché la mia vita oggi è completamente diversa da quella di una volta. Allora, in tanti anni, riuscivo per certi periodi ad essere astinente e, con molta difficoltà, a gestirmi; oggi mi è facile stare lontano dall'alcol: sono giunto al punto di non desiderarlo affatto, e questa vi assicuro è una sensazione splendida!
- Perché oggi non devo nascon-

dere a mia moglie e ai miei figli profumi strani, né devo mascherare atteggiamenti illogici con altrettante scuse illogiche: se sono stanco è perché sono stanco, non perché ho bevuto; se sono preoccupato, è perché possono sussistere motivi reali per esserlo; se non sto bene di salute è perché questo è vero, non perché ho bevuto e devo quindi trovare altre scuse al mio malessere. E vedo che i miei familiari oggi sono più tranquilli.

- Perché oggi riesco a guardarmi in faccia senza inorridire e riesco a sostenere lo sguardo dei miei cari o di estranei senza dover nascondere incertezze o timori; posso sostenere una conversazione ed anche una discussione in modo più o meno efficace, ma da sobrio e quindi tranquillo.
- Perché oggi in me non vi sono più ansie o paure causate da confusione mentale: vi possono essere solo incertezze e timori, come per qualsiasi uomo, ma che posso lucidamente ponderare e cercare di risolvere.
- Perché oggi mi sento affran-

cato come uno schiavo a cui siano state tolte le catene e gli sia stato detto “Sei libero di percorrere la tua strada, che potrà essere anche difficile, ma sei libero di scegliere tu le difficoltà che vorrai, oppure di affrontare da lucido, cosciente, responsabile, quelle difficoltà che tuo malgrado ti si presenteranno”.

Questa considerazione mi riempie di gioia... ancora perché:

- Perché a differenza dei miei figli, i miei tre nipoti non mi hanno mai visto ubriaco e nemmeno “strano”.
- Perché oggi posso essere pienamente responsabile anche nel mio lavoro con la coscienza tranquilla di aver fatto ciò che meglio potevo fare.
- Perché oggi posso svegliarmi al mattino più o meno riposato ma senza l’incubo dell’alcol e di come gestirò la mia giornata.
- Perché non mi ritrovo a compiangermi.
- Perché oggi, come ho coscienza dei miei limiti, così ho la possibilità di fare progetti per il futuro; mentre ieri, appena

arrivato al Gruppo, sapevo che dovevo limitare l'obiettivo a non bere per 24 ore. Oggi posso guardare a un futuro autogestito con una certa tranquillità e con tanta speranza.

Queste considerazioni mi appaiono, ma mi rendo conto che devo ben rifletterci sopra, devo ricordarmi sempre di quello che sono stato e di quello che io sono oggi: un uomo che non vuole assolutamente ritornare ad essere quello di prima.

Forse solo oggi posso dire di essere me stesso e di avere trovato me stesso.

Ma come sono riuscito ad ottenere tutto questo, che anni fa ero enormemente lontano dallo sperare?

Io non ho fatto altro che affidarmi al Gruppo di Alcolisti Anonimi, cosciente che da solo non avrei mai potuto farcela ad allontanarmi dall'alcol. Io ho cercato A.A. dopo una ennesima ricaduta ed è stato in questo Gruppo e nel Programma di A.A. che ho trovato gli stimoli e anche gli strumenti per riuscire a smettere di bere. Penso di essere stato ricettivo, forse più

di qualche altro che non si è fermato o che forse, è stato meno disposto a cambiare, o meno fortunato, ma... Vi assicuro che io non ne potevo proprio più: per me era veramente l'ultima spiaggia.

Non è poi che io abbia dovuto fare una grande fatica, ho dovuto solo avere la costanza di frequentare il Gruppo e di impegnarmi a cercare di capire il Programma e di tradurre in azione ciò che questo Programma mi suggeriva. Il resto è venuto da solo. Sarò stato fortunato? Forse!

È al Gruppo pertanto che va la mia riconoscenza per avermi indicato la giusta strada; è a tutti gli amici alcolisti che ho conosciuto che va la mia gratitudine, perché da tutti gli A.A. ho capito che la sincerità, l'umiltà, la tolleranza, permettono una introspezione analitica severa, elemento base per la chiara visione di se stessi e per il riconoscimento dei valori fondamentali della vita, questi certamente elementi basilari del proprio recupero spirituale e perciò del recupero dall'alcolismo.

F.-Emilia Romagna

I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:



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

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO AMMINISTRATIVO
VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA
N. 72783004

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA
VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

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



INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.
VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

CORTESI CON I NOSTRI AMICI

Avete mai provato quel fremito caldo che si prova quando qualcuno parla bene di qualcosa in cui siete coinvolti? L'ultima volta che ho avuto questo sentimento gradevole è stato qualche tempo fa ad una riunione aperta durante una nostra Convention, quando un medico molto conosciuto parlò del suo lavoro con gli alcolisti.

Egli riferì dell'enorme rispetto che aveva per A.A. dopo tanti anni, della sua profonda considerazione per il nostro Programma di recupero, e del suo affetto per i molti membri che avevano

trovato la sobrietà nell'Associazione. Ci disse, e sono sicuro che fu sincero, che si sentiva orgoglioso e contento di parlare a noi. Durante il suo discorso fece riferimento a quegli sfortunati che erano incapaci di accettare l'importante significato del concetto di astinenza dall'alcol e come, per cercare di aiutarli, c'era stato chi aveva tentato di inventare programmi di recupero alternativo, basati sul bere controllato.

Ecco un professionista, che stava mettendo in comune con noi il suo punto di vista sul pro-

blema alcolismo, su alcuni degli strumenti che erano a sua disposizione per affrontarlo ogni giorno.

Durante la discussione generale che seguì il suo discorso, un membro di A.A. ringraziò il medicoma, e qui parlò con voce eccitata, a suo avviso era criminale parlare di bere controllato ad un alcolista, perché ciò potrebbe causare la morte del sofferente.

Mi rannicchiai un bel po' quando lo sentii. Il punto di vista era indubbiamente sincero, ma era veramente necessario imbarazzare il nostro ospite esprimendosi così violentemente? Però la cosa davvero peggiore fu l'applauso spontaneo e forte che seguì il commento.

Sono sobrio oggi per la grazia di Dio come io posso concepirLo e non capisco perché sono così privilegiato, così come non capisco perché ad altri sofferenti non è stato ancora concesso questo dono. Sono grato per il fatto che A.A. faccia al mio caso e sono contento di trasmettere ciò che A.A. mi ha donato, nel caso qualcuno dovesse trovarlo utile.

Il senso del dono della mia so-

brietà è bene espresso nello slogan "Probabilmente questo non ti servirà ed anche se hai un problema questo forse non ti andrà bene". Io credo che è l'umiltà espressa in questo messaggio che mi attrae all'Associazione, specialmente perché accompagnata dall'incredibile onestà dell'uomo che me lo trasmise.

Non credo che il nostro comportamento nei riguardi del nostro ospite riflettesse questa qualità ma forse indicò piuttosto come possiamo cadere in quella trappola che Bill temeva tanto: la superbia a livello di Associazione. Ho letto da qualche parte che lui diceva che la sua grande paura era che diventassimo così abbagliati dalla meraviglia del nostro recupero che non avremmo mai visto un'altra via d'uscita che non fosse Alcolisti Anonimi.

Secondo me il nostro lavoro di Informazione Pubblica andrebbe meglio se noi riflettessimo su quest'idea di Bill piuttosto che su quella assai arrogante che "ciò che va bene per me deve andar bene per tutti gli altri".

David P.- da "Share"

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Contrariamente al solito in questo numero troverete un solo tema su cui riflettere e questo solo perché vogliamo “insistere” nell’invitarvi a pensare alla nostra 7^a Tradizione in tutti i suoi aspetti (anche scrivere ad Insieme è un modo di renderci autonomi tramite i nostri propri contributi).

La 7^a Tradizione, che tanta importanza riveste per A.A. nel suo insieme ed anche per i singoli A.A. nella loro vita privata, viene trattata nel primo articolo che troverete in questo numero, articolo che cerca di mettere in luce i molti suoi aspetti non dimenticando anche quello spirituale. Infatti la 7^a Tradizione non parla solo di denaro.



©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: 7ª Tradizione
- 9 Una barchetta di nome Anna, A.-Emilia Romagna
- 12 Capodanno ad Edimburgo, John-da "Share"
- 14 Un mese, F.-Veneto
- 16 Buona volontà, onestà, apertura mentale, R.-Valle d'Aosta
- 20 Solo l'amore ha significato, anonima-da "Grapevine"
- 28 Un fiore simbolico, anonimo-Liguria
- 30 Il sole dopo tanto buio, A.-Trentino Alto Adige
- 34 La mano alla fine del mio braccio, John M.- da "Share"
- 36 Il valore dell'amicizia, N.-Lombardia
- 38 Un sorriso, una stretta di mano, N.-Lazio
- 40 Perché..., F.-Emilia Romagna
- 44 Cortesi con i nostri amici, David P.-da "Share"