

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

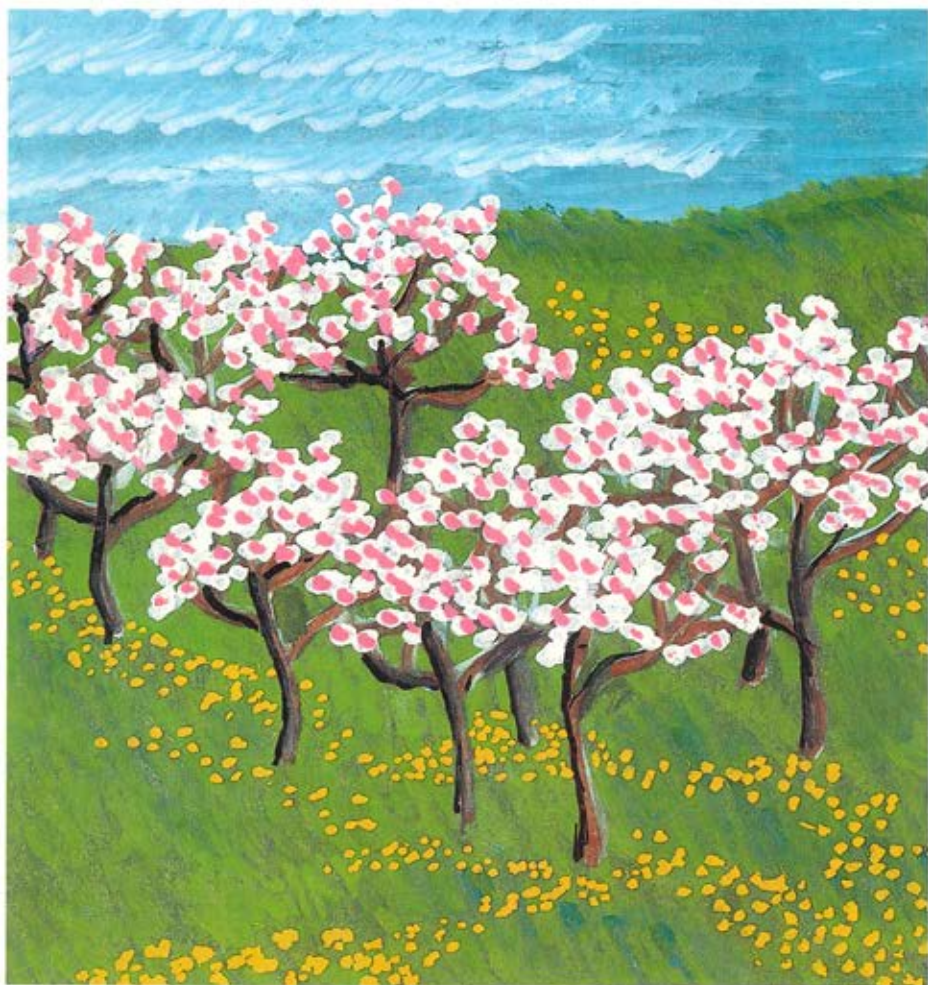
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 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



Relazione di una riunione sulla 7^a tradizione

Questa è la sintesi di una riunione di Gruppo, tenuta il 18 febbraio 1993, in cui ci siamo confrontati sull'esperienza della VII^a Tradizione.

Ognuno di noi, anche i più giovani di sobrietà, ha dato il suo contributo come meglio poteva e sono emerse le seguenti esperienze:

La VII^a Tradizione è spiritualità;

è ciò che consente all'Associazione di sopravvivere;

è ciò che consente di trasmettere il messaggio e la nostra Associazione non ha nessun altro fine;

è ciò che consente di essere autonomi;

è ciò che ci consente di continuare a recuperare, anche perché se dovessimo parlare di altre questioni durante le riunioni, il nostro recupero sarebbe finito; e invece l'autonomia data dalla Settima Tradizione e il modo di gestire il denaro in A.A. ci consentono di concentrarci sul nostro scopo primario;

è, come le altre dieci Tradizioni dopo la Prima, ciò che consente di realizzare e mantenere l'Unità di A.A. e perciò la nostra sobrietà;

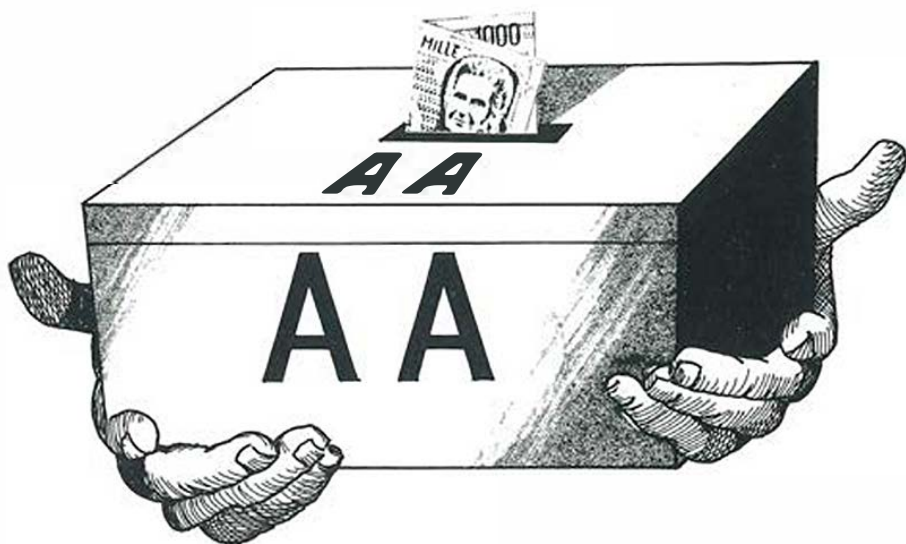
è importante che avvenga in forma anonima per evitare inutili meccanismi di giudizio o confronto su quanto ognuno di noi mette nella colletta; è importante che non ci siano meccanismi di giudizio su ciò che gli altri fanno; è più importante che io badi a me stesso e guardi ciò che

io faccio; la mia coscienza è l'unica a cui debbo dare risposta per essere in pace. Perciò debbo impegnarmi prima verso me stesso ed essere responsabile per ciò che posso fare e sono chiamato a fare;

è importante che io partecipi per quello che posso; le mille lire in più che io posso mettere, serviranno a compensare là dove possono esserci meno contributi;

è importante essere consapevoli che il denaro della colletta del Gruppo è denaro di A.A. e come tale va speso. Chi pensa che sia sufficiente avere il denaro solo per le necessità del Gruppo, non ha avuto modo di essere ben informato e partecipa della vita di A.A. nel suo insieme e ora anche delle difficoltà dell'Associazione;

è importante che io viva lo spirito della Settima Tradizione che A.A. mi suggerisce, perché mi aiuta nel mio recupero personale a divenire concretamente responsabile anche per le questioni materiali, in ogni campo della mia vita, come ad es. la famiglia e il lavoro: prima ero troppo scialacquatore e irre-



sponsabile o troppo tirchio; l'allenamento a questa Tradizione mi dà serenità ed equilibrio anche nei confronti del denaro e mi insegna ad essere autonomo, nel senso positivo. Mi consente di dare un peso ed una direzione giusti al denaro;

è importante essere informati su come viene speso il denaro in A.A., perciò per il gruppo è importante la Riunione di Servizio, in cui si affrontano i problemi concreti e si informano tutti;

è importante ricordare che le forme per realizzare la Settima Tradizione sono tante, non

solo la colletta: c'è la Letteratura, l'abbonamento a Insieme, i piani Compleanno...

è un luogo comune, ma comunque vero, dire che è la Tradizione in cui pienamente e perfettamente si fondono materialità e spiritualità.

Le opinioni che sono state espresse sono le opinioni di chi ha parlato e questo rappresenta la Coscienza del nostro Gruppo in questo momento.

Speriamo di poter leggere altre esperienze, proprio su questo giornalino.

Buone 24 ore!

Gruppo A.A. Cesena-Emilia Romagna

A.A. si è presa cura di me

Siamo i membri del Gruppo A.A. di Manzano (Udine) e desideriamo proporre agli amici di tutti i Gruppi Italiani una nostra testimonianza collettiva, frutto di esperienze, stati d'animo e considerazioni emerse durante la riunione nella quale si è festeggiato il 5° anniversario della nascita del nostro Gruppo.

L'idea, per la verità, nacque due anni fa, in occasione del 3° anniversario; ma si sa come siamo fatti noi alcolisti: lasciamo

passare il tempo. Questo brucia le emozioni del momento e ciò che rimane, se non lo coltivi dentro, è destinato a morire, lasciando spazio a cose personali ed egoistiche.

Tema della nostra festosa riunione è stato "A.A. si è preso cura di me". Ci siamo così sentiti piccoli raggi di un sole che ha illuminato e illumina d'amore le vite di ognuno di noi. E di quelli che verranno se il Gruppo, nello spirito e nell'essenza



della 5ª Tradizione, saprà mantenere quella carica spirituale indispensabile per trasmettere il messaggio di salvezza; perché è nel Gruppo e con il Gruppo che si realizza il recupero individuale, la propria sobrietà personale che il tempo e il Programma faranno divenire benessere comune.

Benessere comune che abbiamo sentito in pericolo durante e dopo la Conferenza del '91. Abbiamo vissuto questo periodo con trepidazione e perplessità. A volte con delusione. Ci siamo sentiti come una piccola barca durante la tempesta, sbattuta di qua e di là senza più nessuna rotta. Con tanti piccoli scoramenti personali e di Gruppo.

Ci ha però sempre sostenuto la speranza. La speranza che tutto si risolvesse per il meglio. Perché nella cosciente consapevolezza di essere tutti degli alcolisti anonimi abbiamo continuato a nutrire l'umile fede e la nostalgia di una verità: il desiderio che l'altro sia più buono di me. Senza esprimere giudizi, perché solo il Potere Superiore giudica. Il cammino

della sobrietà è un percorso in salita. La strada del Servizio è piena di trabocchetti e di ipotesi d'errori.

Per questo la percorriamo insieme: per reggerci e correggerci insieme.

Nell'introduzione dei 12 Concetti leggiamo: "Siamo sicuri che ogni nuovo Gruppo di lavoratori del Servizio Mondiale vorrà tentare tutti i tipi di innovazione, che spesso non sono altro che una penosa ripetizione degli sbagli precedenti". Quindi ogni alcolista, ogni Gruppo ha il dovere di vivere insieme e concretamente i problemi dell'Associazione per sviluppare quei criteri di valutazione degli avvenimenti che diventeranno l'asse portante della propria *Coscienza di Gruppo*.

Coscienza di Gruppo che si esprime in Alcolisti Anonimi nel suo insieme. E chi non accetta e non segue questa Coscienza, di certo sbaglia. Il riferimento fondamentale per ogni membro di Alcolisti Anonimi è il senso di appartenenza ad una associazione il cui CAPO è il POTERE SUPERIORE. Seguendo questi semplici dettami il Gruppo ha

continuato ad operare e crescere; se non in numero in sobrietà, riteniamo. In questa piccola isoletta che raccoglie 16 naufraghi della vita, lo stare insieme ci permette di cambiare, rafforza la volontà, a volte esile, di capire e fare nostro il Programma, fino a restituirci la possibilità gioiosa di vivere meglio. Perché "A.A. si è preso cura di me". Di ognuno di noi. Con tenerezza e amore, qualche volta con un pizzico di severità. E continua a prendersi cura di noi.

Nei momenti di difficoltà personali, quando rancori e risentimenti tornano a prendere il sopravvento, quando abbandoniamo il Gruppo e ci lasciamo andare alla vita di ieri, quando i vecchi modi di pensare tornano imperiosi, ma soprattutto quando tremanti e impauriti giungemmo la prima volta, distrutti nel fisico, nel morale e nell'animo. Sì, A.A. si prese e si prende cura di noi. Il Gruppo, che di A.A. è l'espressione base, mette l'alcolista nella condizione non solo di cominciare a smettere di bere, ma di cominciare a ricostruire la propria vita, grazie al grande dono di

Alcolisti Anonimi destinato a tutti coloro che nel mondo soffrono della terribile malattia dell'alcolismo: il Programma. La formula Gruppo-Programma determina il grande miracolo che ha caratterizzato la nostra rinascita: la sobrietà. Non solo fisica e mentale, ma soprattutto emotiva. Anche in questo "A.A. si è preso cura di me".

La nostra riunione per il 5° Anniversario della nascita del Gruppo ha saputo regalarci intense emozioni. Le sintetizziamo negli stati d'animo dei partecipanti contrassegnati da gratitudine, gioia, serenità, entusiasmo, ricchezza interiore, possibilità di esprimere le proprie sensazioni, abbandono, accettazione, speranza, commozione tutto però vissuto all'insegna dell'equilibrio. Ringraziamo gli Al-Anon e gli Al-Alateen che hanno fattivamente collaborato alla realizzazione di questa giornata di gioia e di riflessione. Ringraziamo A.A. per ciò che ci ha dato e continuerà a donarci. E a tutti gli alcolisti un affettuoso e caldo augurio di serene ventiquattro ore.

Gruppo A.A. Manzano - Friuli-V. Giulia

La fortuna di incontrare A.A.

In una riunione di gruppo cui ho partecipato ultimamente ci è stato proposto il tema: "La fortuna di incontrare A.A. a qualsiasi età". Mentre si succedevano le varie testimonianze, io ripensavo al mio incontro con A.A. e cercavo di capire in che senso si potesse parlare di "fortuna"; certo, gli effetti di quell'incontro sono stati talmente

radicali e positivi da potermi considerare fortunato, ma non sono poi tanto convinto che tutto sia stato un caso.

Ascoltavo gli altri: chi aveva cercato A.A. e il coraggio di entrare, chi non sapeva della sua esistenza e cercava una soluzione qualunque. E io? Sinceramente non credo che fossi cosciente del mio problema e della sua gra-



vità; a malapena ammettevo di essere uno che ogni tanto eccedeva, ma certo non cercavo soluzioni di alcun genere; magari avrei voluto qualcuno che mi insegnasse come si faceva a regolare il proprio bere, ad essere un “bevitore sociale”.

Un giorno un conoscente mi vide in un qualunque bar: non dovevo essere uno spettacolo

molto edificante perché non mi si avvicinò neppure, però avvertì il mio medico (che è anche una mia cara amica). Questa mi chiamò e mi rimproverò per la mia mancanza di equilibrio e poi mi disse: “Senti, io non credo proprio di poter fare nulla per te, la medicina non ti può essere utile; ma ho sentito parlare di una persona che forse può darti una

mano: vorrei che tu parlassi con lui”.

Potevo dirle di no? Sicché andai a quell’incontro, preparato a sentire le solite filippiche sull’abuso di alcolici, sulla mancanza di volontà, sulle conseguenze fisiche del mio ‘vizio’. Non so chi incontrai, mi disse il suo nome, ma l’ho dimenticato. Non mi chiese nulla, non mi fece prediche; parlò di sé, del “suo” problema e di come ora vivesse bene; mi diede un numero telefonico e scappò via con una parola di speranza ed un augurio. Chi era quell’anonimo autore di un “fortunato” dodicesimo Passo? Chissà, magari l’avrò pure incontrato in qualche gruppo senza riconoscerlo e senza ringraziarlo, ma non importa; per quanto mi riguarda poteva anche essere l’arcangelo Gabriele.

Telefonai a quel numero, andai alla mia prima riunione, sempre per far piacere al mio medico ed all’arcangelo Gabriele; era un 9 maggio: da allora, fino ad oggi, non ho più bevuto.

Dunque, io non conosco A.A., nessun parente o amico me l’ha consigliata, il mio me-

dico non sapeva nulla dei Gruppi. Eppure io oggi sono un altro. È stata fortuna? No, non ci credo. Il mio Programma mi ha spiegato bene che io non sono un’entità casuale. Tutta la mia vita è opera della volontà precisa di Qualcuno, tutti gli avvenimenti che vivo sono inseriti in un disegno più grande di me, spesso difficile o addirittura impossibile da capire; ma non è fortuna, né casualità. Ora so che arrendermi vuol dire chiedere al mio Potere Superiore di darmi la forza per aderire al Suo disegno, per farmi attore del Suo progetto, per lasciare che Lui compia la Sua opera infinitamente perfetta.

Io non ho incontrato A.A. Ho incontrato uno sconosciuto, poi degli amici, poi altri ancora. Tutte “persone” che mi hanno dato un messaggio, che hanno fatto con me, talvolta senza neppure accorgersene, un dodicesimo passo.

E lo hanno fatto per se stessi, perché è questo che ci salva: trasmettere il messaggio che qualcun altro ci ha dato. Il primo e il dodicesimo passo ci fanno smettere di bere, gli altri ci

fanno rinascere, ci fanno conquistare la sobrietà spirituale che sempre più ci allontana dal nostro male, ci danno la serenità e, talvolta, la felicità; ma per smettere di bere ogni giorno dobbiamo continuare ad arrenderci e a trasmettere il messaggio.

Non dobbiamo mai dimenticarlo: noi non possiamo scegliere, il bene che ci è stato regalato non sopravvive se noi non lo regaliamo ad altri.

Ed è bello pensare che oggi non occorre aver toccato il fondo in senso fisico, non occorre essere ad un passo dalla morte per salvarsi.

Oggi le nostre riunioni non sono più popolate soltanto da persone anziane con decenni di bevute sulle spalle, persone che hanno visto la morte ad un palmo di distanza: oggi vediamo tra noi tanti giovani che hanno appena cominciato a subire i primi effetti del nostro male, che hanno appena imboccato la lunga strada di sofferenza che nessun alcolista può sperare di evitare se non riceve aiuto.

Quel disastro totale dei primi A.A. può non toccare i nostri

giovani amici che sono nel problema: ma solo se noi ci impegnamo nelle nostre testimonianze, nel nostro Servizio. È questo che può sostituire quel "fondo" così tremendo ed abissale. Se noi riusciamo a mettere calore, verità, amore nelle nostre parole, se riusciamo ad "attrarre" altri amici, possiamo risparmiare loro tante sofferenze.

Certo, non siamo noi che li salviamo, è il Programma, sono le riunioni. Ma il Programma si fa vivo tramite le nostre testimonianze, le riunioni sono fatte dai nostri interventi... Ecco perché non dobbiamo rinunciare a parlare, perché dobbiamo sempre essere sinceri, autentici, perché vogliamo essere responsabili là dove qualcuno chiede aiuto.

Grazie, arcangelo Gabriele sconosciuto incontrato in una stanza dell'Ospedale S. Giacomo. Lo so, tu mi aiutavi perché ti faceva del bene, ma io ti ringrazio lo stesso; e ogni giorno prego il mio Potere Superiore di rendermi capace di fare con altri quello che tu hai fatto con me.

M.-Lazio

ABBONIAMOCI
CRESCIAMO INSIEME

CAMPAGNA ABBONAMENTI

1993

ABBONIAMOCI

SVALUTAZIONE

è
Rivoluzione

Uno dei risultati importanti della mia pratica del 4° Passo è stata la svalutazione, ai miei occhi, del personaggio dell'alcolista praticante che io ero.

L'esame approfondito di quel periodo mi ha chiaramente dimostrato che ero uno che, senza alcun dubbio, sotto il giogo dell'alcol, aveva perduto il governo della propria vita, e che ero giunto a non poter più mettere in atto alcunché di valido o sensato. Questa svalutazione

completa mi ha molto aiutato nell'accettazione di quel passato, come pure per sbarazzarmi del mio senso di colpa e dei miei rancori: come potrei continuare ad avercela con coloro che hanno ceduto alla tentazione di darmi una lezione ben meritata per il mio compartimento in generale?

Essa mi ha messo anche al riparo da ogni nostalgia per qualche momento "bello" trascorso nell'alcol.

Ma ho troppo vissuto nel disgusto di me stesso, mi sono troppo detestato e disprezzato, per non aver bisogno oggi di conoscere qualche cosa di diverso.

Nei primi tempi, al momento dell'inventario del 10° Passo, mi attardavo soprattutto su ciò che non era andato bene durante la mia giornata, pensando che la cosa più importante fosse apportare un rimedio alle mie deficienze.

Quel modo di procedere, però, mi procurava solo delusione e scoraggiamento.

Non ne verrò mai a capo!

Poco a poco, per fortuna, ho preso coscienza dell'importanza

del positivo: la mia astinenza, il fatto di essere portatore di un messaggio che salva, di possedere un'esperienza che può servire!

Certo, io sono solo lo strumento del mio Potere Superiore, certo, io sono solo un A.A. in mezzo a più di 2 milioni di A.A., certo sono solo un essere umano con tutte le imperfezioni che questo stato comporta, ma ESSERE SOLO QUESTO è così differente da quello che ero nell'alcol, ed averne coscienza mi riempie di una fierezza che mi aiuta ad andare avanti molto di più che accanirmi sui miei errori.

D'altra parte, l'umiltà non è avere una giusta conoscenza di sé accompagnata da un desiderio di migliorarsi? Tenere conto SOLO del passivo o SOLO dell'attivo non sarebbe dunque più umiltà! Quello che provo, in ogni modo, è che mi sarebbe molto difficile vivere ancora senza quella piccola fiamma interiore che brucia in me. GRAZIE A.A. di averla accesa. GRAZIE A.A. di mantenerla viva.

Etienne (Hamois)

(Tradotto da "Partage" Febb. '93)

Quel nero tunnel lungo 15 anni

Mi chiamo Antonietta, e sono un'alcolista di un ridente paese triestino. Solo che io, invece di correre felice tra i prati o i boschi, nel 1970-71 sentii che mi infilavo in un buco che non vedevo uscita. Non avevo lavoro, ero a casa a curare i miei e per darmi forza e coraggio in quella missione a volte snervante, ogni tanto bevevo, quello che c'era. Un pochino di sambuca, più tardi un po' di Vov, cognac, vino e ciò che il convento passava, solo poco che non sentissero l'odore e non vedessero che diminuiva nella bottiglia, ma in una giornata tutto ciò era trop-

po. In certe bottiglie potevo allungare con un po' d'acqua, ma in altre causa il tappo, per me bestiale, non potevo.

Andai avanti così anche con degli avvisi da parte degli amici che era troppo ciò che bevevo; ma io avanti... Accadde che rimasi sola, le sorelle lontane, gli altri in Paradiso.

Così, nessuno mi sgridava, anzi i vicini di casa mi consigliavano, per tirarmi su il morale, di bere la sera, così nessuno vedeva e gentilmente me lo procuravano.

Verso la fine del 1973 non posso dire, trionfante, ma inco-

sciente, spaventata sì, e senza vedere una via giusta entrai in un tunnel nero con pareti viscide, senza finestre, freddo, pauroso con una sola risposta al mio pianto "l'hai voluto tu". Ero disperata, vedevo sempre più nero, più sola e capivo che la causa era l'alcol e i vicini lasciavano a lui di consolarmi; mi proponevo tutti i giorni di essere sobria. Volevo essere la giovane cristiana umile che sa darsi a tutti come lo ero prima ma... come fare? Chiamavo Dio, lo invocavo; ma, prima bevevo la grappa. Mi sentivo persa, umiliata, puzzolente di alcol. Ero sicura che la gente mi vedeva così e... anche mi sentiva.

Strisciando in questo sporco, nero canalone arrivai al 1979. Una piccola finestra si aprì, anche la porta per uscire se avessi pensato con umiltà che sono vittima dell'alcol. Vera vittima da non prendere alla leggera. Ebbene mi fu consigliato e offerto, pur sapendo le mie condizioni alcoliche, un lavoro negli Enti Locali del Comprensorio.

Accettai, promettendo solennemente al Dottore e a me stes-

sa che non avrei toccato più alcol. Fui felice alcuni ... giorni? Forse qualche settimana? Non ricordo. Non passò troppo tempo, che per riuscire nel lavoro avevo bisogno dell'alcol. Fui presto richiamata all'ordine, mi misi sull'attenti, non volevo, pregavo, invocavo il mio Dio che non trovavo più, non lo sentivo in me come una volta. Dov'era? Ero sempre più disperata anche perché controllata da vari superiori, vivevo di paura, angoscia; Tavor, lacrime tante e tanta solitudine, allontanata, derisa. La gente diceva: è "sempre ubriaca" e lo vedevano quando più d'una volta in pubblico caddi per terra in coma alcolico. Non sentivo che vergogna e umiliazioni. Finché scopersi una piccola preghiera "Gesù accetta queste umiliazioni, ma dammi luce, per me sei morto, fammi vivere".

Nel 1984 arrivò una lettera dagli Enti Locali che dovevo sottomettermi ad una visita collegiale per vedere se ero idonea al lavoro. Piansi tanto, bevvi ancora tanto; non mi vedevo più una persona sana né di mente né di forze. Chi ero? Un'ammala-

ta grave! Il 13 settembre 1984 dovetti aver un giorno di riposo causa un dente che mi fu levato, l'ultimo mio dente. Bevvi tanta grappa per festeggiare la caduta dell'ultimo monumento che avevo in bocca, del dopo che mi importava!

Nelle carte che il giorno dopo ho ritirato dall'ospedale c'era scritto ormai *etilista*, c'era in più righe. Il 14 non bevvi nulla andai in ospedale con il morale a terra, ritirai le cartelle, partii e mi trovai vicino alla Cappella della Madonna, piccolo Santuario della Valle. C'era un camion di *lapidi* lì vicino, mi avvicinai e mi osservai dallo specchietto di questo camion - Dio che brutta! senza denti! rossa! non vi dico altro ero orrenda! Mi misi a piangere e scappai in chiesa, chiesi con viva fede "Mamma, mamma se tu sei mamma salvami! Nascondimi! Proteggimi dall'alcol che è simile al serpente che Tu mamma hai scacciato! Io non riesco da sola ad uscire da questo tunnel, sono 15 anni che son chiusa dentro, apri mi la porta, accogli mi e non berò più, mai più, se tu mi guidi".

Rimasi ferma senza pensare a

nulla, finché ebbi freddo, uscii — il calore dell'aria mi fece sentire un calore anche dentro, una grande calma, un qualcosa come se non avessi bevuto mai. Tornai a casa serena, non mi capivo, non mi venne più voglia di bere. Il giorno dopo il dottore mi parlò di Alcolisti Anonimi: "sono in ospedale il sabato, forse possono aiutarti". Piangendo ho detto solo sì.

Il dottore mi condusse, vidi che c'erano degli uomini che uscivano per tornare più tardi. Rimasi sola con un signore, silenzioso, ma accogliente, mi guardò sereno, tanto sereno, ma fermo, mi invitò a sedere e a parlare. Mi sono chiesta piena di paura e con le lacrime agli occhi: "Costui sarà un medico, un prete? uno psicologo? Chi sarà?" Comunque sentii il bisogno di parlare come se mi confessassi, lui ascoltava, taceva.

Quando io ebbi finito, lui si alzò, allargò le braccia e con quel suo strano sguardo calmo, sereno, profondo, mi disse: "Ma Antonietta, stà serena, sono anch'io un alcolista come te, e come te, forse più a lungo, ho passato quel nero tunnel ed ora

da 2 anni aiuto tutti, se posso, ad uscirne presto, a condurli nei vari gruppi, perché da soli non è possibile. Il Gruppo ci aiuta, ci guida, ci sorregge con l'aiuto del Potere Superiore''. E così finalmente trovai la mia vita, la mia strada giusta, e più di tutto il mio Dio che mi dà la forza, l'amore per amare chi soffre e a tutti vorrei dire di vegliare su noi stessi, l'alcol è peggio d'un serpente più astuto, traditore.

E se non sentiamo vergogna quando beviamo, perché sentiamo vergogna a entrare in un gruppo di A.A.?

Ce ne sono in tutto il mondo, in Italia sono oltre 300 i gruppi, anche in Val di Fiemme, *ce n'è uno*, perché tanta paura?

È grande, tanto grande la felicità, la serenità che provo ora, che devo dire: quei 15 anni di sofferenza profonda mi hanno fatta maturare, capire, per poter aiutare tanti che soffrono per colpa del primo bicchiere. Vorrei gridare la mia felicità di essere uscita: vorrei dire "lasciate il falso colore dell'alcol, cercate il vero colore che unisce tanti A.A.: l'AMORE".

A.-Trentino Alto Adige

Nulla conta tanto per il benessere futuro di A.A. quanto il modo in cui usiamo il colosso della comunicazione moderna. Se usato in modo disinteressato e attento, può produrre dei risultati che superano la nostra attuale immaginazione.

da "Come la vede Bill,,

ALCOLISTI ANONIMI nella Vostra Comunità



Come
l'Associazione
di A.A. si impegna
nella vostra
comunità per aiutare
gli alcolisti

- 
- Medicina
 - Religione
 - Organizzazioni per l'alcolismo
 - Autorità legislative
 - Imprese
 - Servizi sociali
 - Scuole
 - Al-Anon e Alateen
 - Alcolisti Anonimi

Verso la sobrietà

Ho 43 anni, mi chiamo Mario e sono un alcolista, un alcolista fortunato. Giunsi in A.A. quando l'alcol non mi aveva ancora causato drammatici danni materiali; difatti non mi ritenevo alcolizzato. Una sola persona al mondo, mia moglie Paola, peraltro tanto cara e buona, mi tormentava da anni, sostenendo che esageravo nel bere, che il mio bere rappresentava un problema che da solo non avrei mai risolto, che sarei stato un marito quasi perfetto se non avessi avuto quel maledetto vizio.

La malata, poverina, era lei - scherzi dello stress della casalinga o ricordi atavici? - lo pro-

blemi con l'alcol non ne avevo; se avessi voluto avrei potuto smettere in qualsiasi momento, come avevo già a volte dimostrato, astenendomi per alcuni giorni o diminuendo drasticamente le dosi, solo per farle piacere.

Sempre per farle piacere, avevo accettato di consultare uno psicologo, che, logicamente, dopo poche sedute aveva diagnosticato la mia normalità. No, io non ero, non potevo essere un alcolista: in famiglia, tranne che per "quello", tutto filava liscio: a Paola e ai ragazzi non facevo mancare niente; il lavoro andava bene, ero stimato; vivevo

in modo agiato: abitazione e ufficio di proprietà, seconda casa al lago in affitto, due automobili; avevo, sì, pochi amici e sempre meno; questo era, però, dovuto alla tipologia del mio lavoro, che non mi concedeva tempo libero, ed a una sequela di coincidenze fortuite; poi, il mondo, si sa, è pieno di imbecilli, meglio perderli che trovarli!

D'accordo, bevevo abbastanza. Era normale, avevo sempre bevuto fin da bambino ed avevo perfezionato la mia "cultura" del bere durante i miei studi in Germania ed Inghilterra.

D'accordo, tutte le festività e le serate con gli amici sfociavano in una sbronza più o meno sonora: ma non sta forse nell'euforia il vero e unico senso del festeggiamento?

D'accordo, prima dei pasti ero solito scendere al bar per l'aperitivo: non ha, forse, un uomo straimpegnato il diritto di concedersi una pausa?

Cosa c'è di meglio per rilassarsi, di quattro chiacchiere e qualche pinottino?

E va bene! A tavola si sarebbe potuto bere meno, ma non saranno certo stati quei due o tre

bicchierini in più...

Un paio di liquorini davanti al televisore, poi, se avessi rinunciato anche a quelli... cosa mi sarebbe rimasto?

La sonnolenza che mi pervadeva? Lo sanno tutti che la Tv è il miglior sonnifero, poi un uomo che lavora come e quanto me, alla sera ha il diritto di essere stanco.

Russavo? Russava anche mio nonno, mio padre, e persino mio fratello, che non beve, russa.

Certe mattine ero preda di conati di vomito a stomaco vuoto, mi sembrava che una robusta lavandaia mi strizzasse l'esofago ed il cuore mi otturava la gola: questo disturbo certamente comune a tutti gli uomini responsabili, dovuto allo stress del lavoro ed alla consapevolezza di dover affrontare tutti i problemi quotidiani, veniva aggravato dal comportamento di Paola che, resa cieca dalla sua nevrosi anti alcolica, anziché dimostrarmi la sua comprensione mi lanciava sguardi di dura condanna. A quegli sguardi che mi facevano sentire in colpa - di che cosa, non lo sapevo - si aggiungevano minacce di lasciarmi,

richieste di dialoghi chiarificatori, domande del tipo: - Cosa ti faccio di male?; - Dimmi cosa c'è che non va!; - Spiegami che cosa ti porta a bere così tanto!; - Sono forse io?; Di' qualche cosa!

Sinceramente soffrivo della sua malattia e non sapevo cosa dire: resa sorda dalla sua fissazione, non poteva capire che io ero un uomo perfettamente normale e che avevo diritto di bere quel poco che bevevo, visto che, dati i miei impegni di lavoro e di famiglia, impegni da me rispettati in modo serio, il bere - come lo chiamava lei o qualche bicchierino, come più realisticamente lo definivo io - era l'unico relax consentitomi: hobby e sports, divertimenti in genere, appannaggio esclusivo degli straricchi, dei lavoratori dipendenti, i quali possono permettersi di dimenticare tutto una volta timbrato il cartellino, e dei fanulloni, sono purtroppo vietati a seri lavoratori autonomi, obbligati a pensare anche dopo l'orario di lavoro, che potranno prederli in considerazione solo quando e se andranno in pensione. Peccato. Se avesse capito sa-

rebbe stata bene lei ed io avrei senz'altro bevuto anche meno di quel che già facevo, non dovendo più tracannare qualche cosa di nascosto per salvaguardare il quieto vivere.

Avrei voluto spiegarle tutto questo, ma sapevo che era come parlare al muro e temevo che tutt'al più le mie affermazioni, mal interpretate, potessero essere ritorte contro di me. Quindi in silenzio aggiungevo anche questo fardello alla già gravosa croce che ogni uomo a posto, deve portare per tutta la vita. E poi io sarei stato un alcolista..?

Qualche volta lo stress, la guida prolungata dell'auto o altre cause esterne facevano tremare la mia mano quando afferravo un bicchiere, tremito che comunque nulla aveva a che fare con l'alcolismo, visto che si manifestava solo nella mano destra e solo con bicchieri stracolmi o instabili calici.

Insomma, io non ero un alcolista; stavo bene io: gli alcolisti, quelli "veri", li conoscevo bene: magrissimi, (io sono grasso) occhi vitrei fuori dalle orbite, facce tristi, tremavano come foglie, avevano movimenti ritar-

dati, non potevano guidare l'auto senza causare gravi incidenti. Con loro non avevo nulla da spartire, io.

Con questo mio bagaglio di inconfutabili certezze e senza sapere perché, varcai la soglia di A.A. il 5 aprile 1988. Non ero ubriaco.

Due membri del gruppo mi hanno accolto porgendomi la mano ed invitandomi a prendere posto. Guardandomi attorno sono rimasto interdetto e sorpreso: nella stanza sedevano degli "esseri" dalle sembianze umane, dalle voci umane, ma nei loro volti sorridenti splendevano occhi - non di questa terra -: occhi limpidi, puliti, spontanei, sereni. Tanti punti luminosi. Occhi così non ne avevo mai visti.

Mi hanno ispirato fiducia e mi sono sentito subito a mio agio. Mi è stato spiegato l'alcolismo nella sua vera veste, non già di turpe vizio, ma di malattia del corpo e dell'anima, lenta, progressiva e mortale; per fortuna arrestabile mediante l'astensione completa da ogni forma di alcol. Ho appreso che la com-

pulsione, una specie di allergia che spinge l'alcolista a continuare a bere un bicchiere dopo l'altro, può essere neutralizzata solamente rinunciando al primo bicchiere: un solo goccio innescava un processo inarrestabile che nessun alcolista è in grado di controllare e che ciò avviene anche dopo anni e anni di astinenza; basta un sorso.

Per tenersi lontano dal primo bicchiere si avvalevano del sistema delle 24 ore, ovvero, ritenendo che fosse impossibile o per lo meno troppo gravoso impegnarsi a non bere per lunghi periodi o, ancora peggio, per tutta la vita, si rinnovavano, giorno dopo giorno, la promessa di "non bere per oggi". Chi non è infatti in grado di astenersi 24 ore dal bere? Così le 24 ore si accumulavano una dopo l'altra. Avevano poi escogitato una serie di trucchetti per aiutare chi avesse voluto cimentarsi. Il sistema: mantenere lo stomaco pieno, assumere bevande gassate o zuccherate e, in presenza di forte desiderio di alcol, telefonare a uno di loro. Soprattutto era, però, raccomandata l'assidua frequenza al gruppo.



E gli uomini vanno a mirare le altezze dei monti
e i grossi flutti del mare e le larghe correnti dei
fiumi e la distesa dell'oceano e i giri delle stelle,
e abbandonano se stessi.

SANT'AGOSTINO



Non considerandomi alcolista sono stato molto contento di apprendere che il desiderio di smettere di bere era una sufficiente condizione per poter accedere alle loro riunioni: mi piacevano.

Mi è piaciuto subito anche il modo nel quale si svolgeva la riunione: ognuno dava una propria testimonianza e parlavano educatamente uno alla volta senza fare dibattiti.

Ho deciso di partecipare ad altre riunioni ed istintivamente ho ridotto il mio bere ad un paio di bicchieri a pasto ed un bicchiere prima di coricarmi.

Capivo molto poco degli argomenti trattati nelle riunioni, ho creduto però alle testimonianze sulle tristi ed a volte terrificanti conseguenze del bere e, riconosciuti in me sufficienti sintomi ho ammesso dopo solo tre giorni il mio alcolismo, ringraziando la fortuna che mi aveva evitato di sprofondare nel baratro più profondo, che era giusto lì, accanto ai miei piedi. Grazie al cielo ero arrivato appena in tempo.

Non mi sono mai più ubriacato, ma non ho smesso di be-

re, neanche ci ho provato. Oggi posso affermare che avevo una grande confusione in testa e che tutto quello che sentivo lo immagazzinavo in modo sterile e distaccato: pura teoria. Sempre in modo teorico ho incominciato a leggere il programma di recupero e crescita spirituale, ovvero quello che consente di persistere nel non bere eliminando le cause scatenanti del fenomeno. Tutta teoria, solo teoria, più in là non vedevo.

Fisicamente avvertivo una sensazione di benessere dovuta certo alla drastica riduzione di alcol. Paola, che frequentava Al-Anon già da qualche settimana, era molto contenta di non vedermi più alticcio e, visto che il bere era l'unico punto di attrito tra di noi, l'atmosfera casalinga era diventata più distesa. Raccontavo al gruppo di questo mio benessere e non nascondevo il mio consumo di vino, meravigliato a volte dei loro sguardi. Mi ripetevano che ero in grave pericolo ma che se avessi continuato a frequentare assiduamente il gruppo, la molla sarebbe scattata anche per me. Non capivo, ma la molla è scat-

tata improvvisa, confermando una volta di più che in A.A. tutto è vero.

Al rientro da un mio viaggio di lavoro in Germania, paese nel quale solitamente dimostravo la mia tenuta, ho comunicato al gruppo, con orgoglio, di aver bevuto pochissimo: poco più di tre birre in tre giorni (non era vero, le birre, comunque poche, erano 3 o 4 al giorno e con che sforzo...).

Per me era un gran successo. - Bene, bene, mi ha detto sorridendo un anziano; - ma quando ti decidi a dargli un taglio?

Non so cosa mi sia successo - forse ho visto il pericolo negli occhi. Sono tornato a casa, ho preso un goccio di vino e vuotato la bottiglia nel lavandino.

Da allora, da cinque mesi, cinque mesi che non baratterei per tutto l'oro del mondo, non ho più bevuto.

Accetto il mio alcolismo, mi arrendo all'alcol.

La cecità dei miei occhi incomincia a sparire ed intravedo uno sprazzo di luce.

Improvvisamente le teorie che avevo immagazzinato prendono corpo e assumono significati

precisi. La luce aumenta lentamente giorno dopo giorno.

Scopro cosa significhi stare bene. Il mio spirito si sveglia. Improvvisamente avverto la presenza del mio Potere Superiore e sono pervaso da serenità.

Vedo la vita con occhi nuovi e la pesante croce svanisce nel nulla.

Il passato è passato e non conta più, il futuro è realmente al di fuori della mia portata. Ciò che conta è oggi e per oggi c'è tanto da scoprire.

Nel gruppo non ci siamo più "io" e "loro", ma "noi". A.A. è amore come d'Amore è segnata la lunga ma chiara e dolce strada "verso la sobrietà". La percorro lentamente, passo dopo passo, vivendo realisticamente gioie, dolori e tutte le piccole cose di una normale vita quotidiana con serenità, intensamente 24 ore alla volta, cercando di vivere queste 24 ore il meglio possibile. Perché ieri è già il passato e oggi sarà ieri per domani, sempre se ci sarà domani.

Ed anche per oggi, grazie a Dio ed a A.A. non ho toccato bicchiere.

M.-Lombardia

GRASSIE DIO appunti

(Agosto '91).

Spesso trovo scritto, anche oggi e perfino su questo giornaleto senza importanza, che solo amando se stessi si possono amare gli altri. È proprio così ed io un giorno, qualche anno fa, mentre lottavo con il IV° Passo suggeritomi da A.A. "... un elenco approfondito e senza paura..." mi resi conto di aver poco amato gli altri e poco o niente me stessa. Perché non mi amavo? Forse perché non mi piacevo o meglio non mi accet-

tavo. E perché non mi accettavo? Forse perché non ero all'altezza dei miei desideri. A questo punto bisogna che io corregga il tiro e ammetta con franchezza che non avevo visto i miei limiti e che avevo chiesto a me e agli altri "cose" che non potevo dare e che non potevo ricevere. Diciamo ancora meglio: non avevo l'umiltà necessaria per vedermi come ero in realtà, con il mio bene e con il mio male. Umiltà: grazie, Dio, di avermene data un po', quella che mi è bastata allora per accettare la



mia impotenza di fronte all'alcol e, allora come oggi, l'ingovernabilità della mia vita.

Dio, fai di me quello che vuoi; ti prego solamente di non farmi dimenticare che sono un'alcolista.

(Agosto '91).

Io sono giunta a credere in un Potere più grande di me e mi affido alla sua volontà, ma non vado a Messa la domenica né le altre feste comandate, almeno fino ad oggi. Domenica scorsa,

cara amica alcolista, la mia Messa sei stata tu.

All'improvviso ho sentito forte, urgente il bisogno di sentire la voce di un'alcolista come me e mentre gli occhi vagavano sul mare sotto la mia finestra, ho fatto il tuo numero.

Mi hanno detto che stavi rientrando proprio in quel momento e poi ti ho sentita, sorpresa e affannata... "Sei capitata veramente a proposito... Ho avuto un problema e pensavo a te..." Quante misteriose coincidenze in A.A.!

(Marzo '92).

Da un po' di tempo sono scontenta di me nei confronti di A.A. e del mio Gruppo in particolare. Mi rendo conto di fare poco, ma non so reagire, conosco gli strumenti, ma non li uso; sono proprio impaniata! Mi aiuta solamente la fiducia che un giorno, quando il Mio Potere Superiore vorrà, cambierà qualcosa dentro di me. "Vai ai Gruppi e non bere, il resto verrà".

Hai ragione, amico mio carissimo, hai ragione. Le tue parole, che suonano lontane nel ricordo, mi confortano e consolidano la mia caparbia fiducia. Questa mattina, però, un'oretta fà, uno dei miei nemici peggiori, l'autocommiserazione (Accidenti, vorrei fare di più ma non ce la faccio... Sono stanca, non ho idee, sono un calzino vecchio...) mi stava attaccando, astuta e figlia di... come l'alcol.

Il telefono squilla e io non sobbalzo nemmeno, come se lo stessi aspettando; un'amica del Gruppo mi ha chiamato per ricordarmi che sono finite le ca-

ramelle: "Le porti tu? Ascolta è arrivato Insieme, mi sbaglio o c'è una tua testimonianza?"

Grazie, Dio, grazie, amico mio lontano: vado al Gruppo e non bevo, il resto verrà.

(Luglio '92).

Caro amico J., con fatica, perché fisicamente non sono troppo in forma, sto cominciando a pensare che fra poco andrò in vacanza e ti porterò con me. Non so dove sei, come stai, cosa fai... Uno dei tanti amici che bussano alla porta di A.A., uno dei tanti che non trovano la forza né il coraggio di rimanere sulle nostre scomode sedie. Uno dei tanti ai quali il messaggio di A.A. non arriva completamente, uno dei tanti non ancora pronto.

Era il 17 febbraio scorso, io festeggiavo il mio compleanno con il Gruppo: anni di libertà, di fatica certo, ma vissuti in libertà dall'alcol.

Sentivo la felicità del Gruppo, la toccavo, era la mia. C'erano alcuni amici nuovi e c'eri anche tu: commovente la tua difesa dall'alcol, quel Signore astuto

e potente di cui ho una sana paura perché è tanto più forte di me, se non lo tengo alla dovuta distanza.

Mentre tagliavo la torta spartisti e io pensai che non ce la facevi più, che dovevi andare a bere; ma ancora una volta sono stata presuntuosa e pronta al giudizio.

Infatti, dopo pochi minuti sei ritornato, affannato, per le scale immagino fatte di corsa, con l'aria un po' schiva e nelle mani un piccolo sgabello di legno, pieghevole. "Tieni è per te, non avevo altro in macchina. L'ho fatto io...".

Ti ringrazio, Dio, per la vergogna e la commozione provate in quel momento. Il tuo sgabello verrà con me in vacanza, J. per non dimenticare.

(Gennaio '93).

Ancora una volta voglio ringraziarti mio onnipotente Potere Superiore per essermi stato vicino; questa volta si è trattato di un momento lieto, di grande serenità. Il fatto è che tu sei con me sempre, anche quando non ti cerco.

Era quasi l'una del primo giorno dell'anno, in montagna, in compagnia di persone piacevoli, un po' euforiche, ma senza eccessi. Tavoli ingombri di bottiglie e bicchieri, il mio, solo, con una bibita analcolica, come d'abitudine per me da alcuni anni.

Nel momento in cui, raccolta in me stessa, stavo salutando l'anno nuovo con la preghiera della serenità, qualcuno si è messo a raccontare storie vere su un noto ubriacone del suo paese.

Ne parlava con molta tenerezza e con rispetto, tuttavia, com'è naturale, tutti ridevano.

Storie tenere e disperate di un alcolista come me che, però, non aveva saputo o voluto chiedere aiuto. Storie di un uomo generoso e sensibile che era diventato il buffone del paese.

Storie di un uomo che in un momento di lucidità non volle vivere più nella vergogna di sé. Un suicidio orrendo: acido muriatico in gola e fuoco alle vesti.

Nessuno ha riso più.

Grazie, non dico altro, grazie.

Anonima-Toscana

LA PRIMA SERIA IN A.A.

La sera che finalmente entro in A.A. credo di sapere cosa mi aspetta perché mi sono informato per vie traverse. Non mi aspetto di trovare barboni, ex galeotti o persone ubriache, ma persone che entrano in una specie di circolo parrocchiale, ma tanto io ho intenzione di imparare a non bere in breve tempo e di tornare alla mia vita scon-

siderata, ma senza alcol. Per tutto il giorno ho bevuto come al solito: colazione alla contadina, crescentina e tre bicchieri di vino bianco al bar del mercato centrale, tanto per essere più brillante nel mio attuale lavoro, che consiste nel fare visitare appartamenti in vendita o in affitto a probabili acquirenti. Alle dieci un break in un circolo anzia-

ni dove il vino costa meno (tre bicchieri al prezzo di due). Alle dodici sono libero da impegni e prima di andare a pranzo altri due bicchieri.

A casa non bevo, così mia moglie impara a darmi dell'ubriacone. Crollo in poltrona per un breve pisolino che la suddetta cerca invano di interrompere con vari pretesti, tipo: il rubinetto del bagno perde, la lavatrice ha il filtro da pulire e altre manutenzione varie.

Al risveglio mi avvio verso un quartiere periferico dove ho un appuntamento e dove si trova un bar caro al mio cuore: altri tre o quattro bianchi per essere più spigliato. Finito il lavoro, altre tre fermate nei bar che sono sulla strada di casa dove mi aspettano degli amici e dove si trinca allegramente e si mangiano salatini, e se la temperatura sale al punto giusto si intonano inni patriottici e canzonacce.

Ma stasera mi succede qualcosa di nuovo. Sento il desiderio di entrare in A.A., so dove si trova e con quello che ho bevuto, non ho certo timidezza o imbarazzo, azzecco anche l'orario, ci sono 6-7 persone norma-

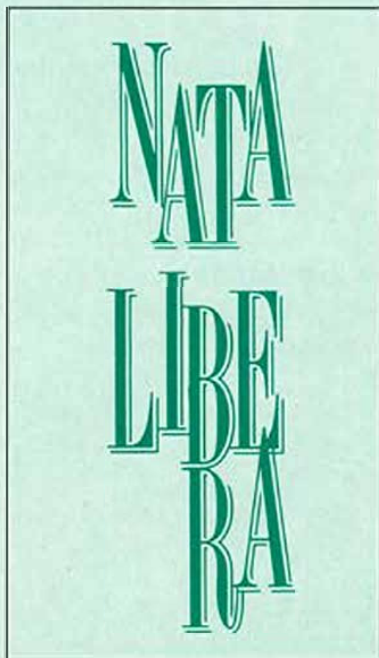
li, dico loro che ho il vizio del bere, loro dicono che è una malattia, io dico che ho sia il vizio che la malattia. Due uomini normali mi portano in una saletta dove io racconto le varie fasi del mio alcolismo come se li avessi sempre conosciuti, loro mi raccontano le loro e sento che col bere ci andavano forte, ma che sono vari anni che sono sobri e che ci sono riusciti semplicemente lasciando stare il primo bicchiere.

Mi portano alla riunione, tutti mi danno il benvenuto e raccontano la loro storia. Io interrompo tutti e voglio sempre parlare. Le due ore di riunione passano veloci e alla fine sento di essere entrato nel posto giusto. Devo ritornare, c'è qualcosa che mi attrae.

Da quella sera sono passati 7 mesi e non ho più toccato un bicchiere di vino, sto bene e la mia vita è cambiata dalla notte al giorno. I due uomini normali mi dicono che il bello deve ancora venire.

Io dico grazie al gruppo e grazie al mio Dio che mi ci ha guidato.

L.-Emilia Romagna



Venerdì 12 giugno 1992. È da venerdì scorso che ci penso. Non trovo la soluzione, non c'è la soluzione. Non c'è possibilità di concludere. Non c'è neppure più questa speranza. C'è solo il vuoto, il silenzio, il nulla.

Altre volte mi sono ritrovata in questa situazione. Non è una novità. La novità è il vuoto che non scompare velocemente ma che rimane pesantemente e testardamente dentro di me. Non mi lascia. Non allenta la morsa

neppure per un attimo. Mi opprime, mi incatena, mi distrugge, ma lentamente, troppo lentamente. Mi ha tolto anche la forza di finirla con un espediente che eviti ai miei figli di piangere una mamma suicida. Non mi lascia nemmeno la possibilità di morire con dignità.

Il mio cervello pensa troppo, elabora troppo, farnetica troppo. È tutto troppo. E io non sono più niente e ho finito le energie e ho una gran confusione e cedo le armi.

Mi arrendo. Smetto di fingere. Smetto di lottare e di nascondermi. Non ne ho più la forza. Ho raggiunto il mio fondo. Sono spaventata. Sono inerme. Sono stata sconfitta, vinta, soggiogata da una forza con la quale non ho combattuto, non mi sono battuta, non mi sono opposta, non ho fatto valere le mie ragioni, anzi l'ho aiutata, l'ho adulata, ho vissuto con lei e in funzione di lei. Il mio mondo è sempre girato attorno a lei.

All'inizio non lo sapevo e ora che lo so forse ancora non ci credo. Sono disperata. Non ho più voglia di vivere e non ne ho più la forza.

Non riesco a morire.

Non riesco a sperare.

Non riesco a smettere.

Non riesco a capire come ci sono cascata. Sono cascata in una malattia che mi porterà a morire, come la tortura più raffinata, adagio adagio adagio. Piango, penso, cammino, mi dispero, ma niente cambia, anzi tutto peggiora. Non ce la faccio più. Ho bisogno di aiuto, ho bisogno di sincerità, ho bisogno di amore.

Devo dirglielo, glielo devo ai miei ragazzi. Ma come? E da dove cominciare? E cosa dire? Ho la mente confusa. Non ce la faccio più. Vorrei urlare e lo sto già facendo, è un urlo interno che spacca, dilania; è un dolore insopportabile. Devo parlare, devo dirglielo, ma come? Ma come? Sto fissando il vuoto perché è il vuoto che ho intorno, è il vuoto che ho dentro, è il vuoto che mi sta consumando.

Giovanni scende a fare colazione, mi vede fissare il vuoto, è abituato, fa finta di niente. Un cenno silenzioso di saluto. È imbarazzato, non sa cosa fare, beve un po' di latte, poi torna in camera sua.

E io continuo a fissare il vuoto. Devo dirlo. Ho bisogno di aiuto. Ma come? Da cosa comincio?

Francesca è già in piedi da un po'. Non parla, si aggira per la casa. Mi deve accompagnare al lavoro perché ormai non sono più in grado di guidare, ma vede che non mi muovo, non mi preparo. Esita, mi chiede: "stai male?" rispondo con un cenno.

Devo dirlo, ma come? Ma come? Quella stessa sera i miei figli mi accompagnano alla mia prima riunione di A.A. e per circa due mesi ancora. Tutte le sere. 70 km circa. E il mattino seguente puntuali a scuola.

9 ottobre 1993 - Rimini. Tre giorni di stato confusionale (come d'abitudine!) Dò anche la mia testimonianza: "lo che mi ritenevo NATA LIBERA mi sono ritrovata completamente incatenata dall'alcol, ecc. ecc."

20 ottobre: da dopo Rimini inspiegabilmente e apparentemente senza motivo, sono tranquilla e serena. Erano anni che non provavo una sensazione del genere o forse non l'ho mai provata in vita mia!

Domenica 13 dicembre, festa

dei compleanni. Francesca, mia figlia, chiede la parola, dice: (quel poco che mi ricordo, perché più che ascoltarla ho pianto) “la mamma è arrivata in A.A. disperata ma è uscita dopo due ore sorridente e con tanti amici... A noi è tornata la speranza e la fiducia in un futuro migliore ecc. ecc. ...”.

Festa di Natale, andiamo a sciare. Era tanti anni che non lo facevo più. È stato meraviglioso. Tutti e tre insieme, tranquilli, sereni, non oso dire felice, ma quasi.

27 dicembre: inizio nuovamente a leggere! finalmente! Scelgo un libro di fantascienza intitolato: “VUOTO DI MEMORIA”. Sicuramente molto indicato visto lo stato ancora confusionale ma soprattutto da perdita di memoria che riguarda gli ultimi anni. Ogni tanto mi torna qualche frammento, ma generalmente si tratta di periodi precedenti il mio problema.

4 aprile: la mia serenità continua, continua, continua... alternata a momenti di “forse” felicità. Mi sembra impossibile. Ho quasi il rimorso di stare così bene, come se non mi spettas-

se. Eppure sono sempre la solita, i problemi, anzi, sono più grossi di quando ero nel problema, visto che ora li vedo chiaramente e non li evito bevendo.

So comunque di avere ancora tanta strada da fare. È un percorso però che mi affascina, come se stessi vivendo una grande avventura! A volte mi sembra quasi di vedere me stessa come in un film o in un racconto o riflessa da uno specchio. Mi riesce difficile capire che sono io. Sono io che ho smesso di soffrire...

Io ho dato la vita ai miei figli mettendoli al mondo, ma loro portandomi in A.A., aiutandomi e capendomi come hanno fatto e stanno facendo, mi hanno regalato la mia, mi hanno dato una seconda possibilità.

So di dover tutto ad Alcolisti Anonimi, ma senza i miei figli A.A. non avrebbe avuto la possibilità di aiutarmi.

Auguro a chi è ancora nel problema e che sta ancora soffrendo di avere la fortuna che ho avuto io, e auguro a me stessa di continuare il mio cammino con umiltà e serenità.

Anonima-Lombardia

«A.A.» IN UNA PARROCCHIA

Tra l'incredulo e il meravigliato ho visto il solito cartellino A.A., come ogni lunedì, mercoledì e venerdì, appeso al portone d'ingresso. Oggi è venerdì. Ma è Natale. Tutte le altre riunioni sono sospese.

C'è un clima particolare in Parrocchia, e in ogni famiglia, in questo giorno di festa. Ma l'incontro di A.A. non fa vacanza nemmeno oggi. Così ho co-

minciato a pensare quanto sia importante questo incontro per quelle persone, che forse proprio oggi, hanno bisogno di incontrare persone, di non sentirsi sole, di gustare un po' di amicizia proprio perché è Natale. Per me, parroco, che in questo giorno sono tutto attento al messaggio della Liturgia, questo è stato come un segnale per riportarmi con i piedi per terra, e per rivi-

vere il Natale in una cornice vera; cioè non solo nella poesia e nella contemplazione, ma anche nella verità e crudezza dell'Incarnazione. Perché Cristo Gesù, "pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio, ma spogliò se stesso assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini".

Ci voleva questa specie di provocazione. Il Natale è il coraggio di affrontare e fare propria la condizione umana, anzi la debolezza, l'incapacità, la solitudine umana.

Credo sia una grazia di Dio poter verificare da vicino il lavoro di A.A. nel contesto della Parrocchia, e poter condividere la soddisfazione di vedere persone che ricuperano la serenità, il coraggio di vivere, la forza di imporre a se stessi scelte libere e consapevoli. Insieme, riconoscere la costanza di coloro che, dopo aver superato la propria fase critica, diventano capaci di comunicare la propria forza interiore ad altri.

La presenza di A.A. in Parrocchia è come un segnale inviato a tutti quelli che osservano la

Parrocchia, da dentro o da fuori: è una presenza discreta, tutti possono osservare il movimento di persone, la serietà dell'organizzazione, la costanza della presenza; sulla porta e lungo il percorso per arrivare alla stanza di incontro ci sono i cartellini con A.A.; chi non sa niente si chiede: che vorrà dire? una presenza che non fa chiasso e non disturba, ma che non può restare inosservata.

Le persone che intervengono non sono degli estranei, soprattutto perché sempre cordiali tra loro e con gli altri.

Non è un'organizzazione ecclesiale, o parrocchiale; ha tutta l'autonomia di organizzazione e di gestione; ma tutto l'insieme di questa presenza testimonia un grande culto dei valori umani e della dignità di ogni persona, da apprezzare e aiutare soprattutto quando ha bisogno di aiuto.

Credo che Gesù direbbe, come a quel tale che rifletteva sull'amore di Dio e del prossimo: "Non sei lontano dal regno di Dio".

*Don Franco Amatori
parroco di Santa Galla - Roma*

PERCHÉ AZIONE?

L'eredità principale di Alcolisti Anonimi sia dei primi 20 anni che di sempre sono stati i Tre Legati, che Bill, unitamente ai veterani, in occasione del 20° Anniversario dell'Associazione a St. Louis, ha consegnato il 3 luglio 1955 alla Associazione stessa: Recupero-Unità-Servizio.

Oggi il Distretto Lombardia propone all'attenzione di noi

tutti il Terzo Legato, il "Servizio", che ha il compito di far funzionare Alcolisti Anonimi e trasmettere il messaggio a chi non solo ne ha bisogno, ma lo vuole ricevere.

Trasmettere il messaggio è il più grande servizio che A.A. compie, ma, per poterlo fare, occorre un insieme di tante azioni. Ecco la parola chiave:

“AZIONE”; è il cuore del Terzo Legato del Servizio: “Azione di trasmettere il messaggio” (“A.A. diventa adulta”). Il fondatore indica specificatamente alcune di queste azioni, “qualsiasi cosa che possa aiutarci a raggiungere i nostri simili che soffrono”, per cui, ad esempio, la pubblicità che ci fa conoscere, la macchina che usiamo e la benzina che consumiamo per spostarci, i luoghi di riunione, la collaborazione con gli ospedali, opuscoli e libri, comitati, delegati, fiduciari, conferenze.

Dal più piccolo gesto fino ai Servizi Generali è una sommatoria di azioni senza le quali A.A. diventerebbe presto una Associazione anarchica, confusa, irresponsabile; azioni che si debbono compiere fino a che sono utili e che vanno eliminate quando non servono più od adeguate alle necessità del momento.

Allora chi deve agire? Tutti noi, alcolisti recuperati ed in via di recupero, tutti che volontariamente apparteniamo a quella che diventa la “nostra” associazione. Non è solo rendere, an-

che solo parzialmente e limitatamente, quello che abbiamo ricevuto, ma è la fonte continua del nostro benessere e del nostro vivere “tra” gli altri e “con” gli altri, per cui dobbiamo muoverci anche “per” gli altri, per coloro che ancora soffrono e non godono della nostra immensa fortuna. Del resto già agli immediati inizi prestiamo servizio con la presenza, la testimonianza, il piccolo obolo, perché facciamo sì che il Gruppo cresca, continui e sia vitale, per sé e quindi per A.A. tutta.

Ognuno nel suo ambito dovrebbe svolgere quelle mansioni che ritiene a lui più confacenti e svolgerle con umiltà, disinteresse ed amore, perché se è dando che si riceve, possiamo ricevere molto. Certamente non onori, fama, prestigio, autorità e così via, ma un continuo e costante arricchimento spirituale. Poniamoci così con sincerità di fronte al Servizio e prepariamoci allo stesso con coscienza. Si dovrebbero abbandonare personalismi e protagonismi, lo si sa, ma ci si domanda: lo facciamo davvero? Non siamo di quelli che hanno sempre la “verità in ta-

sca” e giudicano l’operato altrui? Abbiamo la mente aperta per agire autonomamente ed al meglio senza ledere od intrometterci nell’autonomia e nella libertà degli altri?

Tante sono le domande che ci si pone ed in fondo tutte convergono in una: abbiamo acquisito quella responsabilità che per tanto tempo abbiamo messo da parte? E responsabilità è anche accettare gli incarichi che sembrano più pesanti o più modesti, o quelli che spesso sono rifiutati perché danno una quantità di preoccupazioni e di lavoro e forse, anche, poche soddisfazioni.

Ci sono incarichi di ogni genere, a tutti i livelli, e stupisce vedere quanto sia difficile reperire amici disponibili ad accettarli.

Servire in A.A. non significa, si pensa, trascurare il proprio lavoro o condurre una vita autonoma al di fuori dell’Associazione, ma equilibrare una cosa e l’altra, ricordando che nessun incarico è a vita, ed in genere, quando termina lascia più ricchi e più forti. Per cui assumersi delle responsabilità è una esperien-

za formativa importante, che dà, pure, la capacità di riprendere con più coraggio e più coscienza la propria vita quotidiana, e di essere in Alcolisti Anonimi collaboratori più efficienti e più disponibili ad aiutare gli altri.

Nessuno, si crede, è veramente capace, nessuno mai accetterebbe se dovesse aspettare di sentirsi all’altezza, ma non siamo soli.

Dobbiamo avere fiducia negli altri che lavorano con noi e sono pronti ad aiutarci con comprensione e solidarietà, e si deve confidare, anche, nell’aiuto del nostro Potere Superiore, come lo possiamo intendere, perché in questo possiamo trovare la speranza e la forza, quando noi mettiamo la volontà ed il desiderio di essere Servitori Fedeli pronti a donare tutti noi stessi con abnegazione e semplicità, cercando, così, di essere il più vicini possibile a quanto detto da Bill “quando qualcuno, ovunque chiede aiuto, io voglio che la mano di A.A. sia sempre presente, e per questo, io sono responsabile”.

Anonimo-Lombardia

LA SINDROME DELL' 'ANZIANO A.A.'

Essere un "Anziano" membro A.A. non è una questione di età, ma di un numero più o meno importante di anni di astinenza consolidata attraverso una comprensione ed una traduzione in pratica del modo di vita che è suggerito dal 12° Passo. Permettetemi di suggerirvi qualche riflessione a questo proposito, esse sono del tutto impersonali.

L'"Anziano" membro A.A. è colui che cerca di aiutare i nuovi, che cerca di dare il "buon" esempio agli altri, colui a cui si

guarda come ad una colonna A.A., colui al quale non può accadere più nulla, ecc. Tutto ciò può diventare pesante da portare, quasi un fardello. In sostanza egli vive una situazione conflittuale che chiamerei: *essere o apparire*.

Un certo numero di membri vive questo dilemma che attiene soprattutto alla coscienza, da cui deriva talvolta il sentimento di una appartenenza ambivalente, doppia ed anche fastidiosa, esasperante, perfino colpevolizzante. Egli si rende conto che a



volte può far paura al nuovo o alla nuova. Vorrebbe proiettare una forza d'animo, d'amore e di pace, e questo non è possibile per nessuno, comunque, ovunque, e sempre, con tutti e con ciascuno e con ciascuna. Molto spesso egli idealizza tutto: A.A., il Programma, se stesso e la sua evoluzione.

Egli stabilisce delle tappe di progresso personale basate sull'esteriore, il progresso sociale, la realizzazione di sé. Fondamentalmente la malattia dell'alcolismo non si misura "a naso" e nemmeno in base alla riabilitazione. Bill, parlando di spiritualità per l'alcolista, menziona solo tre condizioni essenziali per lavorare sui Passi con profitto:

- una buona volontà (da coltivare un giorno alla volta),
- la tolleranza o "mente aperta",
- una rigorosa onestà, con se stessi e con gli altri.

Ecco, è tutto ed è così semplice. L'"Anziano" membro, a volte dimentica l'essenziale e la semplicità del Programma. Tutto il messaggio è là, contenuto in quelle semplici parole. Si tratta in sostanza di favorire il dia-

logo e la comunicazione tra due alcolisti: questo fu compreso da Bill e Bob come valore terapeutico. Col tempo gli "Anziani" membri A.A. sembrano dimenticare che ANCH'ESSI HANNO BISOGNO DI ESPRIMERE i loro dubbi, le loro paure, collere, apprensioni ecc. Essi non sono degli automi con la testa cinta di un'aureola che irraggia felicità e gioia: essi non sono al riparo dalle difficoltà della vita. Devono parlare di se stessi come sono oggi e liberarsi dall'idea che il nuovo o la nuova prendano paura e se ne vadano. Al contrario il nuovo o la nuova hanno bisogno di IDENTIFICARSI con un alcolista in recupero, con i suoi alti e bassi. Colui o colei che vuole A.A. deve volerla per la sua propria riabilitazione.

Il contributo di un membro al gruppo dipende dalla sua "esperienza a comunicare" il suo vissuto e solo questo. La responsabilità dell'anziano è riassunta in due parole: DISPONIBILITÀ CON EMPATIA. Deve imparare anche a prendere le distanze dal desiderio dell'ego di voler controllare e dominare tut-

to: è una perdita di tempo e denota una voglia di potere sugli altri. Alcuni "Anziani" membri A.A. soffrono a volte di solitudine, di rigetto e, talvolta, anche di noia; sembrano aver raggiunto un certo limite massimo e si attaccano al loro ruolo come se fosse una funzione permanente. Diffidiamo del lassismo e del proselitismo ad oltranza, delle crociate ecc.

Nessuno si aspetta da noi miracoli di riabilitazione; dobbiamo tener conto delle nostre forze e delle nostre debolezze quando vogliamo valutare le nostre esigenze.

L'alcolismo è una malattia complessa che richiede comprensione ed indulgenza. L'evoluzione spirituale che ci propone il nostro Programma A.A. significa, per me, la condivisione del nostro vissuto, giorno per gior-

no, con almeno uno o una alcolista.

È un Programma di 24 ore in 24 ore. A.A. non è una dottrina, né un dogma con dei postulati infallibili ed una "gerarchia" di pontefici. Non ci sono in A.A. né eletti né esclusi. Noi non siamo in competizione gli uni con gli altri ed ognuno deve sviluppare il suo proprio ritmo di riabilitazione. Il valore terapeutico di A.A. risiede nella comunicazione del proprio vissuto ad altri. Ed è proprio qui, molto spesso, che l'"Anziano" membro A.A. si trova in difficoltà: egli trascura di parlare di se stesso con gli altri alcolisti e può sembrare un mandarino mentre, spesso, si sente molto solo.

Jeffy F.

(Anziano membro A.A. - Bon Accueil)

(Tradotto da "Partage" Febr. 93)

"Io sono diventato un allievo del movimento A.A. più che quell'insegnante che un tempo pensavo di essere".

da "Come la vede Bill"

TEMI SU CUI RIFLETTERE

A.A. si è presa cura di me. Questo ci ricorda il Gruppo di Manzano nella testimonianza collettiva pubblicata a pag. 4. Gruppo inteso dai suoi membri come “una piccola isoletta che raccoglie 16 naufraghi della vita”.

Ogni alcolista anonimo ha vissuto il suo personale naufragio, ma al termine della propria odissea ha trovato l’isola nella quale raccogliere le proprie forze e ricominciare a vivere. Un’isola già abitata da altri naufraghi come noi, a loro volta soccorsi da altri abitanti-naufraghi.

Questo è il Gruppo A.A., una piccola ma importantissima parte di quell’immenso arcipelago che è Alcolisti Anonimi. Ricordiamo con quanto amore, saggezza, tolleranza, il Gruppo seppe prendersi cura di noi? Noi, a volte scettici, forse recalcitranti, impauriti ma sfrontati, trovammo chi seppe donarci dolcezza e comprensione. Fummo “presi in cura”, curati nella parte spiritualmente sofferente della nostra malattia, e lentamente cominciammo a stare meglio.

A.A. continua a prendersi cura di noi, a sorreggerci nei momenti di difficoltà, a calmarci nei momenti di eccessiva euforia, a spronarci nelle fasi di abbattimento e depressione. A.A. continua a prendersi cura di noi offrendoci l’unico efficace farmaco per la nostra malattia: il Programma. Siamo capaci di porci nel giusto atteggiamento mentale ripensando che e come A.A. “si è presa cura di me”?

©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, Gruppo A.A.-Emilia Romagna
- 4 A.A. si è presa cura di me, Gruppo A.A.-Friuli V. Giulia
- 8 La fortuna di incontrare A.A., M.-Lazio
- 13 Svalutazione e Rivalutazione, da "Partage" (Febb. '93)
- 15 Quel nero tunnel lungo 15 anni, A.-Trentino Alto Adige
- 20 Verso la sobrietà, M.-Lombardia
- 28 Grazie Dio, appunti, anonimo-Toscana
- 32 La prima sera in A.A., L.-Emilia Romagna
- 34 Nata libera, anonima-Lombardia
- 37 "A.A." in una parrocchia, Don Franco Amatori
- 39 Perché azione?, anonimo-Lombardia
- 42 La sindrome dell'"anziano A.A.", da "Partage" (Febb. '93)