

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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 DEL DISTRETTO TOSCANA

Sono tesoriere di Distretto da “sempre” anche perché, come dice Bill, è l’incarico più ingrato da svolgere e nessuno vuol farlo. Essere tesoriere ha signi-

ficato e significa una costante fonte di stimoli per la mia “sobrietà”.

Cerco di fare il mio Servizio sentendomi grato della fiducia

concessami e in conseguenza la fredda matematica trova la sua luce.

Qualche volta si tende a vedere *chi* fa un certo Servizio e non la necessità del Servizio stesso; quante volte ho raccolto contributi senza sorrisi, quasi fossero *imposte*, più o meno dirette!

Capire l'importanza di vivere la Settima delle nostre Tradizioni, credo sia una costante da quando A.A. è nata.

Oggi in Toscana siamo fortunatamente 19 Gruppi, ma non tutti sentono la necessità di vivere la loro Settima Tradizione per la crescita del gruppo stesso. L'irresponsabilità, ci dice Bill, diviene responsabilità nell'equilibrio del far da sé, per sé, nel sentirsi autonomi e indipendenti, liberi di amministrare se stessi.

La mutazione nel proprio sentirsi è una crescita spirituale ed il cestino della Settima è il posto ove io divento matematicamente migliore. Ma i soldi e il privarsene rompe. Basterebbe che io mi ricordassi la quantità di denaro speso a suo tempo negli anni di una sete feroce; come lo stesso denaro lo abbia

sottratto a spese primarie per la mia famiglia; come lo abbia a volte anche rubato nella necessità di averlo, per vivere una malattia che mi rendeva la vita incontrollabile. Ora che sono "sobrio" non ne trovo per Mamma A.A. neanche la sua centesima parte!

A.A. deve necessariamente mantenersi povera, ma assolvere i suoi impegni con dignità e responsabilità nel gestirsi da sola per continuare il suo discorso di Libertà. Amo sempre parlare della libertà che A.A. mi ha donato, faccio oggi quello che posso e l'ora della mia giornata diventa preziosa, se non la spero. E così è per il denaro: il mio poco diventa tanto, se spendo con equilibrio. In qualche gruppo si tende ancora a tesorrizzare: per farsene che? Le eccessive scorte di denaro hanno sempre causato incomprensioni e litigi fra i componenti del gruppo stesso. Ricordiamoci che le Settime dovrebbero essere continue e che quando mettiamo il nostro contributo nel cappello, questo non è per il Gruppo in se stesso, ma per A.A. tutta, ove questa ne abbia-

bisogno. Ci dimentichiamo che tutto il materiale che riceviamo “gratis” dai nostri Servizi Generali non cresce nei prati, e che ha un prezzo che qualcuno ha pagato per noi. Ci dimentichiamo l’impegno di mantenere in vita il nostro Distretto, ma ricorriamo ad esso per i nostri bisogni.

Ci dimentichiamo che abbiamo Delegati verso i quali, dandogli la nostra fiducia, ci siamo assunti l’obbligo di sopperire alle spese necessarie affinché portino la nostra voce alla Conferenza.

E perché il Distretto “deve” pagare a loro le spese di viaggio? Ma perché questa è A.A., dove tutti siamo uguali, dove tutti abbiamo diritto al nostro Servizio, ricchi e poveri, altrimenti alcuni Servizi diventerebbero privilegio di chi possa pagarsi da solo le spese dei propri viaggi. Tutte le nostre Tradizioni ci affratellano, ma nella Settima questa

appartenenza diventa più nascosta; parliamo, parliamone insieme parliamone sempre.

Vi sono fortunatamente Gruppi che sentono la Settima nella sua piena spiritualità e suddividono la stessa mensilmente così: una parte per i bisogni del Gruppo, una parte al Distretto, una parte ai nostri Servizi Generali, ed una parte ai nostri due Comitati, Informazione Pubblica ed Istituzioni. Infatti anche i nostri Comitati hanno dei Servizi che comportano spese, non riuscendo ancora ad essere completamente autonomi, una parte dei contributi del Distretto va ad essi devoluta. Inoltre alcuni Gruppi contribuiscono con una Settima straordinaria, all’espressione di una responsabile coscienza di Gruppo.

Io sono un alcolista che ha oggi verso Mamma A.A. il debito della vita, non finirò mai di pagarlo, ma posso tentare di essere un buon figlio.



RELAZIONE DEL DISTRETTO LOMBARDIA

Premetto che sono stata molto contenta, quando ci è stato suggerito di fare una relazione in modo tale che non fosse un collage di letteratura, ma che rispecchiasse come si vive la 7^a Tradizione nella realtà.

Questo perché penso che il faro dell'accademia sulla letteratura serva proprio a poco: spesso si riempiono pagine di belle parole, o di frasi preconfezionate; quando poi si tratta di agire, i nostri principi svaniscono nel nulla.

Credo che molto importante sia anche verificare sistematicamente il cammino che abbiamo fatto e, per quanto ci riguarda, proprio questa relazione può essere un momento di verifica.

Penso valga la pena di vedere come si vive la 7^a Tradizione almeno sotto questi tre aspetti:

- autonomia dei gruppi verso l'esterno;
- senso di responsabilità dei gruppi nei confronti della struttura dell'associazione;

- linea di condotta della struttura distrettuale per quanto riguarda la gestione finanziaria.

Per quanto riguarda l'autonomia, posso dire che il principio è stato interiorizzato molto bene nella coscienza della stragrande maggioranza dei gruppi stessi, e questo si esprime nell'essere autosufficienti rispetto a tutte quelle spese (canone di locazione, riscaldamento, telefono, ecc.) che sono necessarie per la conduzione dei gruppi stessi.

I gruppi molto piccoli, che hanno qualche difficoltà, rinunciano alle spese non indispensabili e vengono molto spesso sponsorizzati da gruppi vicini che, con la partecipazione alle loro riunioni, aumentano il contenuto del cappello. Anche le riunioni di intergruppo automaticamente svolgono una funzione di questo tipo.

Per quanto riguarda il senso di responsabilità nei confronti delle strutture, posso dire che si

sta andando abbastanza bene.

Più dell'85% dei gruppi "che stanno bene" contribuiscono alle necessità del distretto: la maggior parte in modo corretto, considerando cioè, quanto raccolto con la coltetta e non necessario per i bisogni primari del gruppo, appartenente all'associazione. In alcuni casi, ancora si ritiene che i frutti della coltetta possano servire per attività collaterali al gruppo (feste di compleanni, ecc.), ma questi comportamenti si stanno a poco a poco modificando.

Vorrei mettere in evidenza che il senso di responsabilità nei confronti dell'autonomia economica delle strutture e la partecipazione alle attività di distretto vanno di pari passo: i pochi gruppi che sono assenti nella partecipazione, lo sono anche economicamente.

Si parla sempre di gruppi che sono nella possibilità di contri-

buire. I piccoli gruppi in genere sono molto presenti nelle attività distrettuali, anche se spesso dal punto di vista economico sono appena autosufficienti.

Per quanto riguarda la gestione finanziaria del distretto, si mantiene una riserva pari alle necessità di un anno. Le manifestazioni (seminari, riunioni, ecc.) si autofinanziano e le spese maggiori che abbiamo riguardano il rimborso ai servitori (rimborsi che sono ancora bassi) e spese di informazione pubblica.

Si stanno sensibilizzando i gruppi alla contribuzione finalizzata (sponsorizzazione dei vice delegati con la partecipazione alla Conferenza, informazione pubblica) e pare che questa via dia buoni risultati.

Nel complesso anche questo aspetto è in evoluzione e va di pari passo con la maturazione di tutta la base.



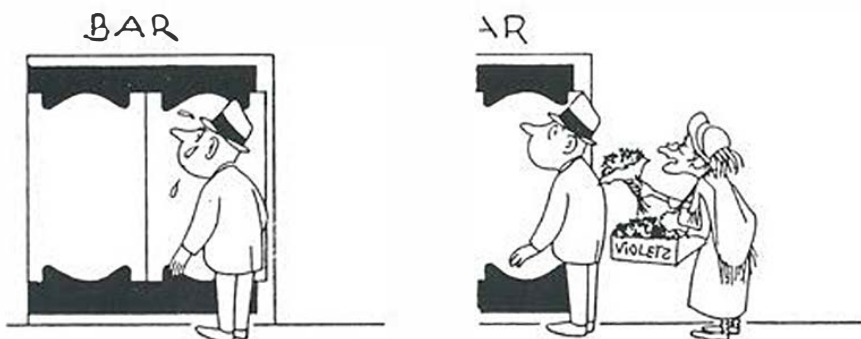
RELAZIONE DEL DISTRETTO LIGURIA

Dopo anni di continue sollecitazioni per conoscere le Tradizioni nei Gruppi, per parlarne, discuterne e capirne il significato e l'importanza - in particolare della 7ª Tradizione, che è la garanzia della vita di A.A. nel mondo - ognuno di noi, e quindi ogni Gruppo, dovrebbe aver compreso che il significato del momento della "colletta" è particolarmente legato alla soprav-

vivenza della sobrietà dei membri e, di conseguenza dello scopo dell'Associazione: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Nei Gruppi, in quest'ultimo anno, le preoccupazioni per le difficoltà economiche che hanno attraversato i Servizi Generali Italiani per la sopravvivenza dell'Associazione, hanno fatto responsabilizzare i membri che

VICTOR E.



si sono resi conto come i loro contributi siano riusciti a rasserenare non solo il Gruppo ed il Distretto, ma A.A. nel suo insieme.

Noi siamo un piccolo Distretto composto di pochi Gruppi e disponibili a contribuire al progresso di A.A.

Abbiamo passato momenti poco sereni per la scarsità dei contributi pervenuti dai Gruppi, tanto da dover far anticipare le spese ai nostri Servitori per la partecipazione alla Conferenza.

In questo periodo i Gruppi sono cresciuti e sono desiderosi di

essere informati su tutto ciò che riguarda A.A. nel suo insieme.

Tutti i Gruppi nel nostro Distretto sono pienamente consapevoli che in Alcolisti Anonimi non si accettano contributi esterni e operano nel rispetto di questa Tradizione. Questa consapevolezza ci è di grande aiuto e ci sprona ad operare nel rispetto delle Tradizioni, sapendo che la coscienza di Gruppo saprà soccorrci nei momenti di difficoltà.



BAR



RELAZIONE DEL DISTRETTO FRIULI VENEZIA GIULIA

Essendo noi un Distretto composto da dieci Gruppi, per la maggior parte molto piccoli, i contributi verso la 7ª Tradizione sono molto limitati: tolte le spese di ordinaria amministrazione, ci rimane ben poco, tanto più che uno dei Gruppi più grandi, e cioè Trieste Giardino, ha pensato, nella propria autonomia, di spedire i propri contributi direttamente ai Servizi Generali.

Abbiamo anche cercato di sensibilizzare tutti i Gruppi verso lo scopo della 7ª Tradizione, ma sinora non ci sono stati esiti positivi. Crediamo che alla base di tutto sia la mancanza di unità a livello dei Gruppi, ed è qui che perdiamo di vista la 1ª Tradizione, cioè: “UNITÀ DI GRUPPO”.

Ci auguriamo per il bene comune di tutti noi di poter essere più presenti in futuro.

SIAMO TUTTI UGUALI

Alessandro Magno, vedendo Diogene guardare attentamente un involto d'ossa umane, chiese al filosofo che cosa cercasse. Diogene rispose: «Ciò che non riesco a trovare: la differenza tra le ossa di tuo padre e quelle dei tuoi schiavi».

PLUTARCO

Tre giorni a Dortmund

Sono grata al mio Potere Superiore, ad A.A., al suo Programma, per essere riuscita a mantenere la mia sobrietà fino ad oggi; per trovarmi a vivere una nuova vita, esperienze nuove.

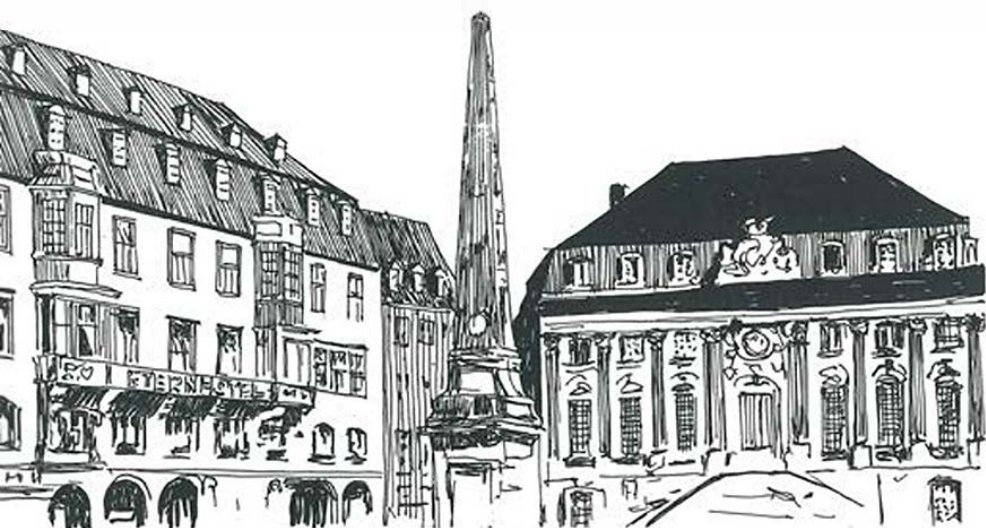
Ho avuto la fortuna di partecipare al 40° anniversario del Gruppo a Dortmund in Germania. È difficile descrivere a parole le emozioni, le sensazioni che ho provato: non sentirmi più sola, in mezzo a quella folla, sentirmi partecipe, gioire, piangere insieme. Pur non parlando la stessa lingua, pur essendo tut-

te persone diverse, ci accomunava ciò che traspariva dall'espressione dei visi e la consapevolezza di vivere comuni esperienze.

Tutti siamo passati attraverso la malattia dell'alcolismo, con tutte le sue sofferenze, prima; il recupero, la libertà e la gioia di vivere, dopo.

Mi ha reso particolarmente felice vedere tantissime persone giovani, che hanno avuto l'opportunità e la fortuna di fermarsi in tempo, risparmiandosi così anni di sofferenze.

Mi sono piaciuti l'organizzazione, i programmi, gli slogan,



ma soprattutto sono rimasta colpita dalla spiritualità che traspariva dalla numerosa folla di alcolisti.

Io ho bisogno del continuo confronto con gli altri, per cercare di conoscere meglio me stessa.

Ho passato tre giorni stupendi, che non dimenticherò. Nessun sacrificio è troppo grande in cambio di tutto quello che ho vissuto e ricevuto. Mi sento ricaricata, piena di entusiasmo. Tutto questo non lo posso tenere solo per me, l'ho trasmesso e condiviso col mio Gruppo e vo-

glio metterlo in comune con tutti quelli che non hanno potuto partecipare. Mi sento di ringraziare tutte le persone che hanno condiviso a Dortmund questa bellissima esperienza. Mi sento di dire un grazie anche a chi ha organizzato questo viaggio dall'Italia: eravamo in 22. Proprio una bella squadra affiatata. Grazie amici, per la compagnia, un ciao e un arrivederci, ancora più numerosi, se possibile, al prossimo Convegno che sarà a Berlino fra un anno.

Ciao a tutti e buone 24 ore.

N.-Friuli-Venezia Giulia

RIMINI LA CITTÀ DEGLI ALCOLISTI

“Rimini, la città degli alcolisti”. Così concludeva la sua testimonianza un amico piemontese su un Raduno di qualche anno fa, pubblicata su *Insieme*. Non so quanto questa definizione possa essere capita e accettata da chi alcolista non è.

Mi riferisco alle migliaia di vacanzieri che tutte le estati realizzano a Rimini il progetto (durato tutto un anno) della villeggiatura. Al famoso regista Federico Fellini, riminese di nascita e di cultura, che dai ricordi d'infanzia della sua città ha tratto un film di notevole spes-

sore e suggestione. Ai parolieri e cantautori che con strofe e ritmi diversi l'hanno cantata. Ai tanti che non ci sono mai andati e la sognano come la città del divertimento sfrenato e - magari - del “peccato”. Cosa penserebbero, tutti questi, della “città degli alcolisti”?

Per molti di noi Rimini, invece, è proprio questo. È lungo nel tempo il legame fra questa città e Alcolisti Anonimi. Dalla Assemblea del 1983 ad oggi gran parte della nostra storia evoca ricordi riminesi, alcuni esaltanti, altri meno, tanti gioiosi qual-

cuno doloroso. Tutti però estremamente significativi. Ma, perché Rimini e perché ottobre?

Fino agli anni '81-82 le riunioni di Servizio a carattere nazionale si svolgevano a Roma. A.A. tendeva sempre più a crescere e quindi le esigenze organizzative e logistiche a cambiare. L'allora Comitato di Servizio (attuale Consiglio dei Fiduciari) delegò un amico emiliano con esperienza professionale nel settore alberghiero a fare ricerche nel campo e proporre una soluzione. L'amico propose Rimini perché offriva i servizi migliori a prezzi vantaggiosi, disponeva di una ricettività alberghiera adatta ai nuovi bisogni e di sale per riunioni capienti e attrezzate. L'Assemblea del 1983 si svolse perciò in questa città in riva all'Adriatico; e così quella del 1984, quando venne approvato lo Statuto e la prima Conferenza Nazionale dei Servizi Generali di A.A. nel maggio del 1985.

Il 1985 fu anche l'anno della grande Convention di Montreal, organizzata dai Servizi Mondiali per i 50 anni di A.A. Alcuni alcolisti italiani parteciparono a quel momento di profonda emo-

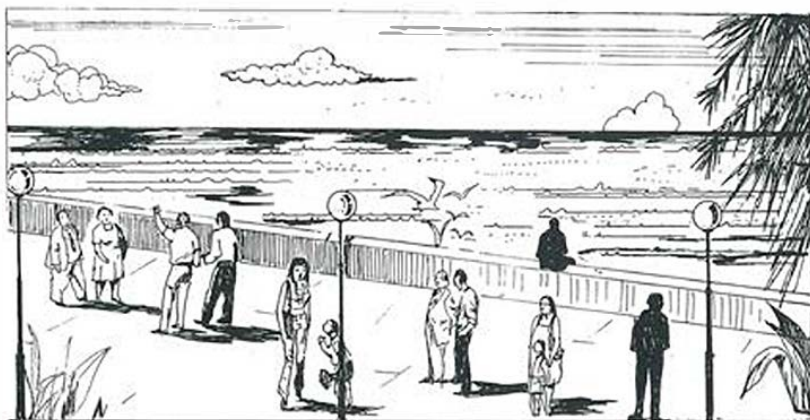
zione. Tanti di più, però, sia per realtà finanziarie che per scarsa informazione, non poterono partecipare.

Perché non organizzare in Italia un momento di incontro nazionale? A maggio si svolgeva la Conferenza e non era il caso di unificare i due momenti, spiritualmente tanto diversi.

Si optò così per ottobre, quando i villeggianti serbano di Rimini solo ricordi e gli alberghi sono vuoti e contemporaneamente nei paesi di più antica tradizione A.A. si festeggia la sobrietà trovata, donata e vissuta. Il 13 ottobre di quell'anno, alla riunione conclusiva nella Sala Manzoni, più di trecento alcolisti e loro familiari unirono le loro mani in una corale Preghiera della Serenità.

Un'amica che partecipò a quel primo Raduno racconta che visse quei giorni come un giocoso, goliardico appuntamento in riva al mare quando l'estate è ormai finita. Ed invece, nel tempo è diventata una istituzione.

Infatti negli anni successivi il numero dei partecipanti aumentò in misura considerevole. E con esso i problemi. L'Ufficio



dei Servizi Generali e il Comitato Agenda e Conferenza da giugno ad ottobre non avevano tempo per altro, al di fuori dell'organizzazione del Raduno.

Sì, perché erano tempi di autarchia. Prenotazioni, pagamenti, sistemazione alberghiera, rapporti con l'Ufficio Provinciale per il Turismo e tutto ciò che concerneva il raduno passava attraverso il telefono e il tavolo che, da solo, occupava un quarto dell'unica stanza dell'ufficio in via Lupatelli. Qui si potevano vedere spesso l'allora responsabile dell'Agenda e Conferenza e l'unica impiegata dell'ufficio a capo chino su grossi fogli di carta pieni di quadretti (che rappresentavano le singole stanze

dei sempre più numerosi alberghi prenotati) sistemare, cancellare, calcolare per dare ad ogni partecipante la migliore sistemazione possibile.

Alla fine, naturalmente, giù critiche e proteste. Chi stava in alberghi troppo lontani dai luoghi di riunione (cinquecento metri, non di più, perché tutto era raccolto nel minor spazio possibile), chi aveva il letto troppo corto, chi considerava un'offesa personale la mancanza di balcone nella camera, chi arrivava all'ultimo momento e pretendeva una camera singola all'Admiral (albergo di ricevimento e centro dell'organizzazione) e via dicendo. Quanti esercizi di tolleranza da parte dei servitori!

Che a volte sbottavano, esausti.

Ricordo una violenta discussione fra la responsabile del Comitato e una amica alcolista che, giunta appunto senza aver prenotato, pretendeva una stanza singola (naturalmente erano esaurite). Ai limiti della sopportazione l'alcolista del Comitato di Servizio abbandonò il tavolo di lavoro infuriata. Ritornò mezz'ora dopo, truccata ed elegantemente vestita, ma soprattutto rasserenata. Al mio muto sguardo interrogativo rispose: "Anche questo è A.A."

Quanti ricordi, quanti avvenimenti piccoli e grandi accompagnano i nostri pensieri personali su Rimini!

Come quell'anno che il furgone Ford Transit con dentro tutto il materiale del Raduno, la nostra segretaria non alcolista e i tre A.A. che l'occupavano, giunse all'albergo a sera inoltrata (partiti da Roma la mattina) sopra un automezzo del Soccorso Stradale con le luci lampeggianti ad intermittenza sul capo, dopo mille peripezie comiche e grottesche al tempo stesso. Chi non ricorda la gelateria all'angolo dove si parlava tanto e di

tutto fra un gelato e una Coca cola?

Quante esperienze messe a confronto! Ed anche piccoli episodi divertenti. Come quella volta che l'amico ospite di Malta ordinò il gelato indicandolo sul listino disegnato: si vide portare una coppa immensa e trasecolò. Due amici ghiottoni lo aiutarono a finirlo. La sera dopo ordinò a voce, nel suo italiano semi-comprensibile. Gli giunse una coppa di normali dimensioni. Sorrise tutto soddisfatto.

O quel sabato mattina di qualche anno fa, quando l'amico alcolista più mattiniero di tutti vide fuori dalla porta a vetri chiusa due alcolisti, un uomo e una ragazza, seduti sugli scalini che ne attendevano l'apertura. Erano arrivati alle 4 e mezza e stavano ancora aspettando. F. e G. venivano da Campobasso. Lei aveva solo 17 anni: era l'alcolista più giovane del Raduno, ma sicuramente anche la più raffreddata.

L'umorismo mordace dell'alcolista lombardo che, guardando in strada dal terrazzino dell'Abarth e vedendo passare

in fila e in rapida successione un gatto, un cane e una signora esclama: - "Ecco, questo è un Al-Acat, quello un Al-Adog e quella una Al-A non (spero nessuno si offenda).

E come dimenticare Andy e l'altro amico americano dal volto paffuto e rubicondo? Seduti ai tavolini bianchi dell'albergo esponevano la loro lunghissima sobrietà e la prima edizione del Grande Libro, un altissimo volume dalla copertina giallo-rossa che facevano firmare a chi si fermava lì vicino, con ampi sorrisi di felicità.

Alcuni dei tanti amici alcolisti che a Rimini abbiamo conosciuto la prima volta o con i quali abbiamo vissuto significative esperienze, non sono più fra noi. Qualche volta, inconsciamente, li cerchiamo fra i tanti visi sorridenti e sereni che ci circondano, nelle hall degli alberghi o nei ristoranti o a passeggio per le strade; un istante dopo ci rendiamo conto... Ed allora ci accorgiamo che la morte non è un concetto (per quanto terribile) astratto ma una patologica realtà per tutti e soprattutto per noi alcolisti, vit-

time di una malattia progressiva, irreversibile e, appunto, mortale. Che la sobrietà diversifica ma non annulla. Chissà, forse stanno partecipando, di Lassù, alle nostre riunioni e seminari.

Anche quest'anno, il 15, 16 e 17 ottobre potremo rivivere o vivere la prima volta la nostra festa. Ritoveremo noi stessi e tanti amici nuovi e di sempre, la nostra immagine riflessa nei volti e nei sorrisi di tutti. Il singolo alcolista che si specchia nella folla di A.A. L'emozione e la meraviglia di far parte di questa immensa, amorosa famiglia. La stupefacente sensazione di corailità che ci dà il riunirci in tanti ed anche l'incontrarci in strada e nei negozi.

Gli occhi velati di lacrime di gioia hanno sempre accompagnato la riunione finale, specialmente alla "conta", l'appello-testimonianza della sobrietà donataci da A.A. I saggi ammoniscono che la felicità dura un attimo, o comunque sempre troppo poco. La nostra dura tre giorni, al Raduno, a Rimini, la "città degli alcolisti".

Un alcolista anonimo

Rimini 1993

15-16-17 ottobre

Raduno annuale
di
Alcolisti Anonimi

Venerdì 15 ottobre - ore 21

Riunione di tutti i
Rappresentanti di
INSIEME in A.A.

IL MIO PRIMO RADUNO

Serbo ancora chiaro e vivido il ricordo del mio primo Raduno a Rimini.

Erano i tempi in cui vivevo con estrema intensità ogni momento della giornata, in cui gustavo con la gioia e lo stupore profondi, tipici di chi per anni è rimasto chiuso nel buio del-

l'angoscia dell'isolamento, tutti gli avvenimenti. Potevo restare incantata a guardare l'erba verde dei prati, o i fiori, o semplicemente le cose, che avevano riconquistato i loro colori e le loro forme. Bearmi della memoria ritrovata, della libertà di fare progetti e portarli a ter-

mine, di sentirmi finalmente di nuovo viva.

Ero in A.A. da poco più di cinque mesi, quando sentii parlare per la prima volta del Raduno e decisi immediatamente di parteciparvi.

La voglia di vivere, però, era ancora frenata e appesantita dal mio carattere tendenzialmente chiuso, timido, introverso; dai ricordi, dai rimpianti, dai sensi di colpa e soprattutto dall'ossessione per l'alcol, dalla voglia di ritornare a bere; dalla paura di affrontare la difficile, faticosa strada che mi si parava davanti, chiaramente in salita, una salita irta di ostacoli e imprevisti.

Ho sempre odiato le salite!

Avevo però, per mia fortuna, capito che, se volevo accelerare il cammino verso la serenità e la sobrietà, dovevo restare attaccata, come una ventosa, al Gruppo e ad A.A. in generale.

Partii, quindi, in treno con un amico del gruppo, e non un amico qualunque, bensì proprio quello con il quale avevo parlato, finalmente, per la prima volta dei miei problemi, proprio quello che mi aveva con estrema pazienza chiamato giorno dopo

giorno, aiutandomi ed incoraggiandomi per superare le terribili difficoltà iniziali che tutti tanto bene conosciamo.

Allora il Raduno ruotava tutto intorno all'Hotel Admiral e alla gelateria all'angolo della strada.

Appena arrivata mi fu assegnata la mia stanza e consegnata una rosa che ancora conservo tra le pagine del Grande Libro.

Difficile descrivere la sensazione che ho provato ritrovandomi tra tante persone, con la consapevolezza che chiunque incontrassi era un A.A.

Infatti, lungo le strade, tra l'Admiral e il nostro albergo e, in seguito, tra quest'ultimo e le varie sale dove si svolgevano i seminari, il mio amico non faceva altro che salutare questo o quello e sovente si fermava a parlare. Tutti avevano un'aria allegra, gli occhi ridenti, comunicandomi un grande senso di tranquillità e sicurezza.

Io restavo lì a seguire la loro conversazione, in silenzio, imbambolata, ma dentro di me cresceva una grande felicità.

Volevo seguire tutto, partecipare a tutto e peregrinavo da

una sala all'altra, spesso trovandomi in posti talmente affollati da dover restare fuori dalla porta o sulle scale di accesso per sentire comunque le esperienze degli amici. Ed era splendido ed emozionante ascoltare il linguaggio che ci accomuna espresso in tanti accenti e dialetti diversi.

E che dire poi della Festa della Sobrietà della domenica mattina, a chiusura degli incontri? Il ritrovarsi tutti insieme, nella grande sala, dell'Ente Fiera, a contare gli anni, i mesi, i giorni della nostra sobrietà in un crescendo di applausi con le lacrime che scendono irrefrenabili per la commozione, la gioia, fino a sentirti un tutt'uno con gli amici che hanno vent'anni, una settimana... quattro giorni... 24 ore... Trasportati in un'altra dimensione, una dimensione fatta solo di luce e di amore.

Da allora non ho più voluto rinunciare a partecipare ad un'occasione così particolare ed unica nell'arco dell'anno.

Ho fatto servizio e ho seguito quindi il Raduno anche dal punto di vista dell'organizzazione con tutti i problemi e le dif-

ficoltà che questo comporta.

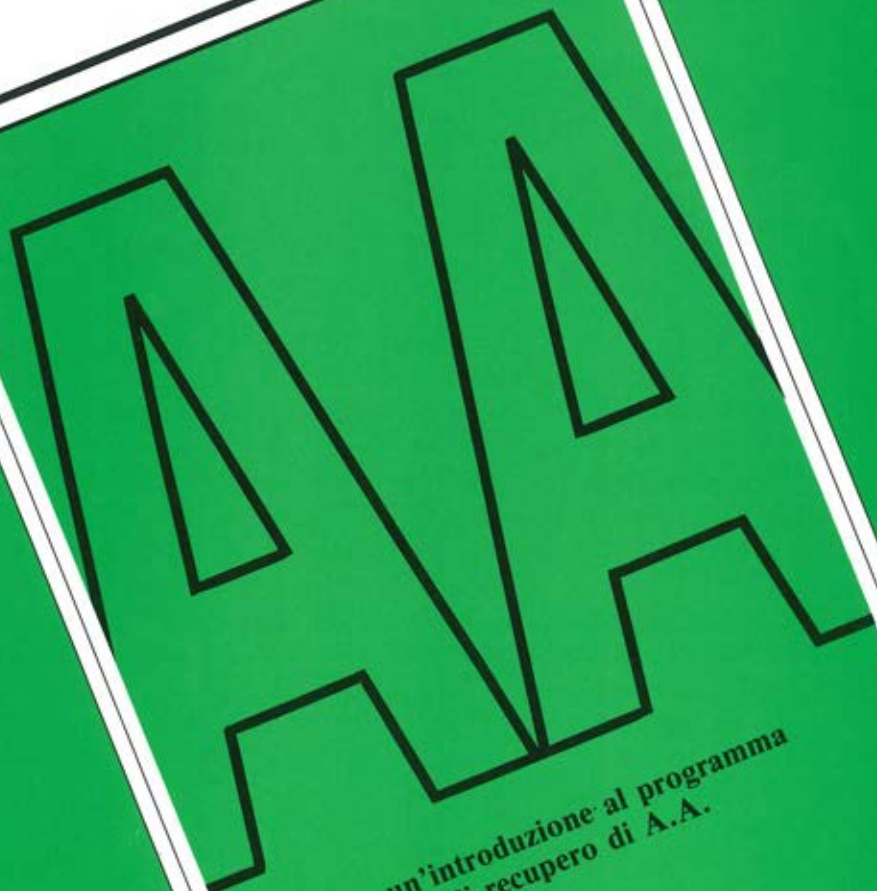
A.A. è, per fortuna, in continua espansione e occorre di anno in anno trovare spazi sempre più grandi in grado di accoglierci. Chissà se un giorno arriveremo anche noi, a dover ricorrere agli stadi per starci tutti!

Così io, che sono un'abitudinaria incallita, ho dovuto imparare ad accettare le novità e gli imprevisti e devo riconoscere che, superato il primo impatto e l'inevitabile ed inarrestabile voglia di criticare, mi sono sempre trovata bene, ho sempre ritrovato la stessa magica atmosfera della prima volta, con il vantaggio che adesso, che anch'io conosco tanti amici in più, posso fermarmi a chiacchierare con questo e con quello per i viali di Rimini o sui bus navetta. Ed è meraviglioso ritrovarsi, anno dopo anno, ancora insieme, ancora sobri, ancora pieni di voglia di vivere e di partecipare.

Allora arriverci a Rimini, per non perdere l'opportunità di recitare la nostra Preghiera della Serenità nel grande cerchio che unisce tutta A.A. Italiana.

B.-Lozio

Questa è A.A.



*... un'introduzione al programma
di recupero di A.A.*

Il giorno per dire basta

Sono Valter e sono un alcolista.

Solo attraverso il Gruppo di A.A. ho scoperto di avere una malattia lenta e mortale, ma con il Gruppo sono riuscito a fermarla.

La mia storia è cominciata da piccolo, quando i miei genitori, proprietari di una trattoria, mi portarono in giardino, dove gli amici mi presero in braccio e, bagnato un dito nel vino, me lo passarono sulle labbra: quello fu il mio primo "bicchiere".

Crescendo in età, ho seguito a bere quel tanto che ritenevo mi facesse essere allegro; poi con il passare degli anni non riuscivo più a fermarmi: era diventato un bere smodato.

Durante il giorno non bevevo, perché perdevo concentrazione e lucidità, ma, fuori dal lavoro, diventavo un'altra persona: irascibile, nervoso, maleducato. Arrivavo a casa che ero già alticcio e bisticciavo con mia moglie.

Così è cominciata la mia odis-

sea con l'alcolismo vero, che andava peggiorando durante giorni, mesi ed anni, facendomi combinare pasticci su pasticci.

Cominciai allora a pregare Dio di farmi morire, ad avere pensieri suicidi, pur di farla finita con quella vita d'inferno; ma ero sempre troppo vile per portare a termine con i fatti quanto dicevo a parole. Passarono così alcuni anni, finché una sera mia moglie, a seguito di una trasmissione televisiva sull'alcolismo, che io mi ero rifiutato di seguire, mi disse che a Roma esistevano dei Gruppi di Alcolisti Anonimi, dei quali lei aveva il numero telefonico.

La mattina del 29 marzo 1989 telefonai e una voce tanto dolce e calma, da farmi intimamente dubitare che si trattasse di un'alcolista, mi disse che, se volevo smettere di bere, avevo trovato il posto giusto. La sera stessa mi recai alle 19.00 in Via Napoli solo per curiosità; arrivai un po' prima, attraversai un cancello, scesi delle scale e mi trovai in una sala piena di persone allegre e di nuovo dubitai che fossero tutti alcolisti.

Accogliendomi, il segretario

mi chiese il nome senza voler sapere altro.

Quel sabato si parlava di tradizioni, ma chiarirono che il Programma era composto anche dai passi: non capii la differenza.

La serata fu dedicata tutta a me: ero per loro la persona più importante dal momento che per la prima volta entravo in un gruppo. Mi furono dati tanti suggerimenti per smettere di bere e per primo mi consigliarono la pratica delle 24 ore. Nei giorni seguenti continuai ad andare al gruppo cercando di bere di meno: ogni volta la mano era più incerta e il bicchiere più pesante e rivedevo sempre più distintamente il volto degli alcolisti sobri nella trasparenza dell'alcol.

Venne anche per me finalmente "il giorno per dire basta" con l'alcol; era il 9 settembre e da allora, fino ad oggi, non ho più bevuto.

Ho cominciato a fare il Programma cercando di applicare a me stesso quanto volesse dire, sentendomi più sollevato e presto trasferito su una "nuvola rosa".



Nel gruppo si parlava spesso di sponsor, ma non capivo che cosa significasse. Questa persona è arrivata a me spontaneamente. La vedevo a tutte le riunioni durante le quali mi do-

mandava come mi sentissi: fisicamente, spiritualmente? Rispondevo "bene", ma dentro di me ero incerto e confuso. Col passare del tempo riuscii a vedere meglio in me stesso e ad esse-

La pazienza è ciò che nell'uomo assomiglia maggiormente al procedimento che la natura impiega nelle proprie creazioni.

BALZAC





re sincero con il mio sponsor. Ora che sono sobrio, lo ringrazio e benedico per quanto mi ha dato e per avermi trasmesso la sua schiettezza di parole, la sua onestà.

In un altro gruppo ho trovato un'altra persona che mi ha aiutato quanto la prima: sono persone che si trovano in ogni gruppo, che, con amore si occupano del nuovo venuto, lo prendono vicino a loro e lo indirizzano sulla via della sobrietà.

Ringrazio Alcolisti Anonimi per quanto ha fatto per me e per quanto fa per gli alcolisti che soffrono ancora. Grazie ad A.A. ho ritrovato tutto quello che avevo perso in 40 anni di bevute; ho ritrovato la famiglia, mi sono riaffezionato alla vita e questo mi dà la forza di aiutare quelli che soffrono a causa dell'alcolismo.

Sto facendo il Programma e mi ci sono immerso con caparbia e ostinazione traendone sobrietà e sincerità che devo a quelli che mi sono genitori, fratelli e sorelle.

Vedo ancora gli amici di prima e cerco di rispondere con

onestà alle loro domande sul mio essere sobrio.

Ora voglio ringraziare anche Al-Anon che ha aiutato mia moglie a farle comprendere che cos'è l'alcolismo.

Sono Valter e sono un alcolista e non ho mai avuto il coraggio di scrivere la mia storia: ora ho preso penna, carta e ho cominciato.

Spero che questo possa servire anche ad altri che, come me trovano beneficio nella letteratura e in "Insieme in A.A.".

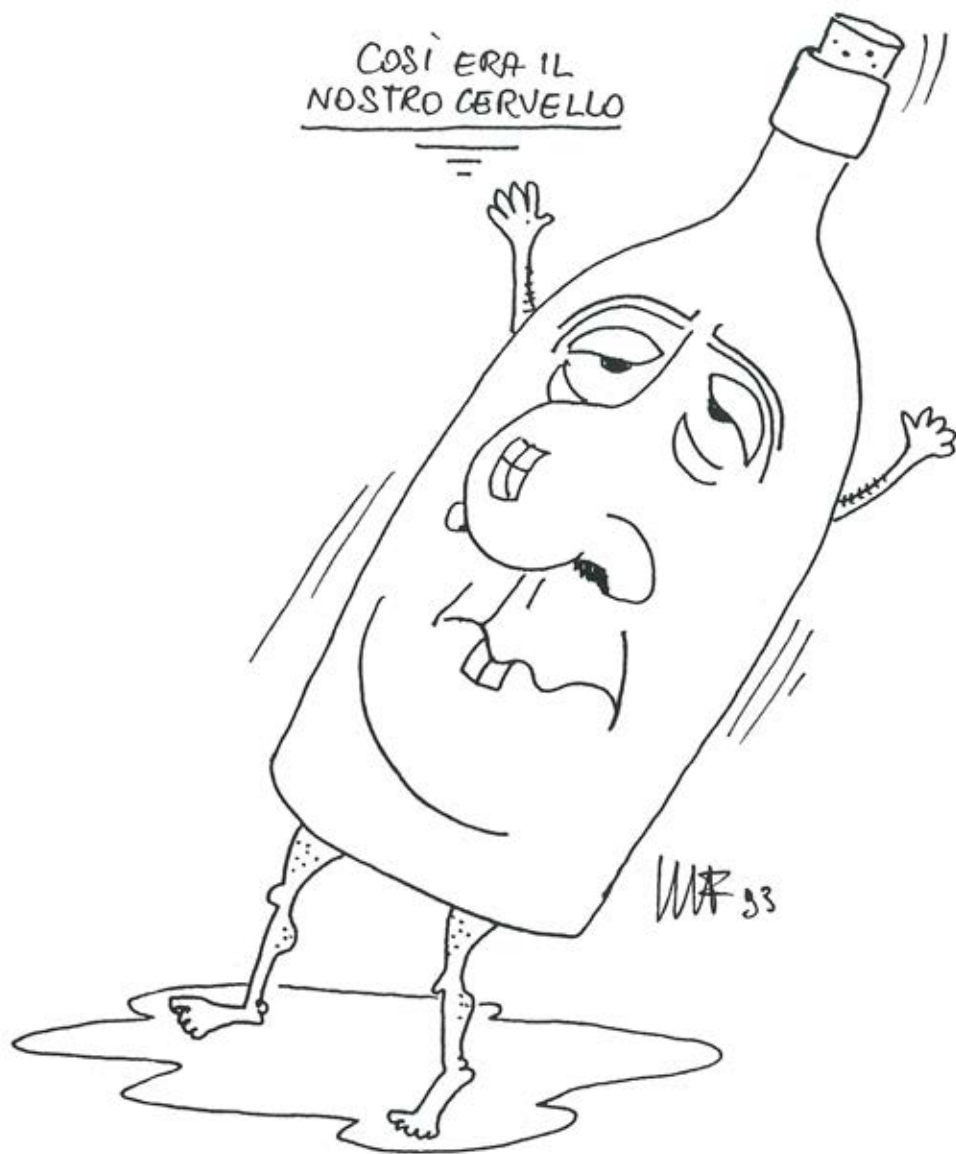
Ho cercato di conoscere al meglio la letteratura di A.A. e invito a fare altrettanto: si aiuta così non solo se stessi, ma anche l'Associazione.

Si dà il proprio contributo, secondo la 7ª Tradizione, sia acquistando la letteratura, sia arricchendola con le proprie testimonianze, in particolare quelle degli anziani.

Avrei voluto conoscere prima Alcolisti Anonimi per la serenità che mi ha dato, per il coraggio di cambiare quello che posso, per accettare quello che non posso cambiare, per la saggezza nella quale spero.

V.-Lazio

COSÌ ERA IL
NOSTRO CERVELLO



PRIMO COMPLEANNO ANNO

Vi mando le poche righe che ho letto al mio gruppo in una riunione aperta in occasione del mio primo Compleanno in A.A.

“Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili”. Questo primo passo è uno dei dodici che, assieme alle 12 Tradizioni, indica un percorso per smettere di bere, prima, e per mantenere la propria sobrietà nel tempo. In tutto 24 indicazioni per un recupero fisico ma, ancora più importante, spirituale, ricerca di miglioramento dei propri difetti di carattere,

responsabilizzazione, serenità, umiltà. Un gioco per chiarire se stessi, migliorare i rapporti con gli altri, un processo di sensibilizzazione, se vogliamo.

Tutto ciò è legato a libere scelte individuali, di percorso, di tempi e di autogestione. Nel passato non avrei mai ammesso la mia impotenza davanti a nulla. Il mio spirito combattivo e la mia testardaggine hanno sempre prevalso nel complesso della mia personalità. Ho giocato spesso

con la mia vita e forse un pochino con la vita degli altri, sono sempre stato un ragazzo vivace con la propensione al rischio, ho sempre pagato in prima persona per i miei errori e mi sono sempre scontrato con una società che non mi andava bene, cercando di cambiarla.

A un certo punto della mia vita ho cercato un figlio, come proseguimento di me stesso, un'entità che desse un seguito alla mia vita, alle mie idee, qualche cosa da curare, da seguire, una motivazione in più, più tangibile, più coinvolgente. Ma, c'era un ma: bevevo.

Ho cominciato a bere a 15/16 anni; allora era il periodo che si andava per osterie con i vari "guccini" a suonare, cantare, socializzare. Tutti bevevano vino, vino buono di solito, così ho cominciato anch'io. Devo dire che è stato tutto molto bello, l'alcol mi liberava dalla timidezza che mi teneva bloccato, mi rendeva estroverso, gioioso, un demonietto con le ragazze prima, con le donne poi. Mi dava continue soddisfazioni, ma il tempo passava e, col tempo, anche il mio rapporto con l'alcol

cambiava: sempre più spesso bevevo all'eccesso, dando in escandescenze e combinando guai. Non era ancora una cosa tanto grave, una sbornia ogni tanto, perché no, e, se qualche volta la prendevo storta, era sempre colpa degli altri. Ma cominciai, dopo 16/17 anni di questo su e giù, a mantenere sempre un tasso alcolico superiore alla media; così riuscivo ad affrontare meglio le difficoltà della giornata e ad accettare le cose che non potevo cambiare (col tempo ho capito che avevo smesso di lottare per cambiare le cose, le cambiavo nella mia testa bevendoci sopra). Non mi accorgevo di un lento ma inesorabile declino, che mi coinvolgeva e mi trascinava sempre più a fondo; ormai, come un'auto ha bisogno di benzina per camminare, così io avevo bisogno del mio carburante per andare avanti, ma il mio motore consumava sempre di più.

Negli ultimi quattro anni mi sono completamente scollegato da tutto, ormai la mia dipendenza fisica e psicologica era completa e stavo solo aspettando la fine, perché capivo che non

poteva andare avanti così, qualche cosa doveva succedere, aspettavo che tutto andasse in pezzi e io non riuscivo più a fare niente per cambiare le cose, c'ero dentro in pieno.

Nemmeno l'amore per mio figlio mi dava forza a sufficienza per cambiare strada. Il vino è, per nostra antica tradizione, una cosa naturale, ma come per ogni altro prodotto (vedi cibo, medicinali) è nell'abuso che si riscontrano aspetti negativi che possono portare alla morte. Così, l'alcol diventa una droga, se usato con intemperanza e, come ogni droga, porta alla dipendenza, allo stravolgimento della personalità, alla totale mancanza di freni inibitori, a gesti fuori della propria responsabilità, annulla ogni volontà portando all'incoscienza completa. Per quanto mi riguarda, ho subito parecchi episodi di sdoppiamento di personalità. Facevo cose senza rendermene conto, diventavo violento: sindrome dissociativa della personalità, mi è stato riscontrato da medici psichiatri. Sì, perché ho avuto la disavventura (come molti altri alcolisti) di entrare in contatto

con un servizio d'igiene mentale; un'esperienza negativa.

Il mio comportamento dissociativo lo riscontravo solo quando abusavo con l'alcol, ma tutti pensavano che avessi dei grossi problemi psichici, così, visto che, probabilmente dentro di me non volevo smettere di bere, ho assecondato visite e ricoveri. L'unico risultato è stato quello di riempirmi di psicofarmaci creandomi una nuova dipendenza. Abusavo quindi di psicofarmaci e abusavo di alcol creando una miscela esplosiva, deleteria.

Negli ultimi 3/4 anni mi ero ridotto al fantasma di me stesso; ho perso tutti gli amici, la stima sul lavoro, dove venivo a mala pena sopportato. Isolato dai familiari, mi concedevo solo al vino, agli aperitivi, non ai liquori, se no l'agonia durava troppo poco. Così proprio un anno fa ho finalmente toccato il fondo: dopo un ulteriore episodio di intolleranza alcolica mi sono ritrovato solo, avevo ancora tre bottiglie di Martini che, una alla volta, ho scolato e vomitato, poi il nulla.

Ma ecco, la chance: c'è sempre dietro l'angolo, quando

tutto sembra perduto, l'ultima ancora di salvezza, almeno così è stato per me. Raccolto da mio fratello ho contattato un membro di Alcolisti Anonimi (di quella conversazione telefonica non ricordo assolutamente nulla); poi la prima entrata al Gruppo. Avevo tenuto in tasca per più di un anno il numero telefonico di A.A. senza mai trovare la forza di usarlo: forse non era ancora venuto il mio momento.

Fin dall'inizio ho capito il primo Passo, ho ammesso la mia impotenza di fronte all'alcol. Quante volte avevo provato a smettere di bere da solo, senza mai riuscirci e quante persone ho visto morire di cirrosi epatica, fine ultimo di una vita vissuta all'insegna dell'abuso alcolico! Ero impotente di fronte a quella che giustamente definiamo una malattia, che non si può curare con nessuna medicina. E la mia vita era divenuta incontrollabile? Sì, non ero più padrone delle mie azioni.

Solo quando sono riuscito a riconoscermi un alcolista, ad ammettere con me stesso la mia impotenza di fronte all'alcol,

che la mia vita si era completamente estraniata dalla realtà e che era divenuta incontrollabile; solo quando credevo ormai di avere perso tutto, solo allora, sono riuscito a risollevarmi dal letamaio sul quale mi ero adagiato. Se a un certo punto della mia vita non ci fosse stata questa piccola stazione che si chiama A.A. sarei finito su un binario morto, ma morto sul serio.

Se l'alcolismo è una malattia, credo che, come per tutte le malattie, ci sia nell'arco della vita la possibilità di contrarla. Ma è una malattia che non colpisce tutti, forse le persone più vulnerabili o in momenti particolarmente negativi. Non ritengo che si nasca alcolisti, lo si diventa a volte anche per strani scherzi del destino, o per l'ambiente che ci circonda o per scelte di autodistruzione, come risposta a disgrazie che ci possono aver colpito o semplicemente perché ci accorgiamo che bere ci piace, stimola inizialmente in positivo la nostra personalità, e ci lasciamo andare, finché non ci facciamo prendere la mano da uno o due bicchieri a pasto, una bottiglia

bevuta al ristorante, un aperitivo bevuto con i colleghi prima di pranzo. Se tutto si limitasse qui sarebbe una cosa normale, ma per me alcolista non è possibile avere rapporti "normali" con l'alcol perché, da alcolista, non mi fermerei mai al primo bicchiere, ma proprio quel primo bicchiere scatenerrebbe di nuovo la mia malattia.

Mi hanno insegnato a stare lontano dal primo bicchiere, vivere 24 ore alla volta, giorno per giorno, senza correre a cercare scuse o alibi, o ragionate motivazioni per giustificare anche solo un bicchiere di birra. Ogni alcolista è a suo modo furbo, scaltro, sempre pronto a giustificarsi del suo bere; ma se proprio fa fatica, basta che si ricordi anche di stare solo un'ora senza bere e poi cercare di resistere anche per l'ora successiva. Personalmente, ho smesso di bere fin dal primo giorno che sono entrato in A.A.: ero cosciente che se non davo una svolta alla mia vita, sarebbe stata la fine. Mi sono lasciato guidare e fino ad oggi tutto è andato bene.

Finché uno non si guarda den-

tro con un po' di onestà, finché uno non si rende conto della propria stanchezza psicologica, finché uno non si rende conto di avere perso la considerazione delle persone che gli vivono accanto e di non avere più sbocchi nella propria vita, che tutte le strade si chiudono e uno resta lì, solo con il suo bere; finché uno non riesce ad accettare e ammettere la propria impotenza; finché non si affronta tutto questo, difficilmente si riesce ad uscire da un problema così grande. La strada da percorrere è lunga e faticosa, ma ogni giorno che passa, senza bere, è un piccolo successo che ti gratifica e ti conduce sulla strada giusta per avere ottimi rapporti con te stesso e con gli altri.

Il primo passo è dunque l'inizio di un percorso, un sentiero che può portare lontano, ma non ci sono scorciatoie, il cammino è anche difficile, ma va affrontato con coraggio e serenità, e, con la presenza di tanti amici che ci accompagnano lungo la via, spesso tenendoci per mano, non saremo più soli.

Volevo concludere ricordando che l'alcolismo è una malattia

progressiva irreversibile e mortale, che di alcol si muore e che forse, anche oggi, una decina di persone sono morte per abuso di alcol e patologie correlate. Infatti l'alcolista inizialmente non ammette di avere problemi con l'alcol: per orgoglio, perché crede di avere la sua situazione sotto controllo. Ma quando comincia a rendersi conto di avere dei problemi, generalmente è troppo tardi, non riesce più a fare marcia indietro da solo. I primi campanelli d'allarme sono generalmente avvertiti dai familiari più stretti. Ma che possono fare? Sappiamo dell'esistenza dei Gruppi Al-Anon che accolgono familiari di alcolisti. È un supporto che mette a disposizione l'esperienza di chi ha passato gli stessi problemi e aiuta a non sentirsi isolati nell'imbarazzo, nella vergogna e nella disperazione.

Esistono anche gli "Alateen" che sono gruppi di figli di alcolisti, generalmente molto giovani; i figli purtroppo, data la loro età, sono molto ricettivi e, quando qualche cosa non va, sono i primi a subirne le conseguenze. Vivono questo problema in modo traumatico, ma sono anche

i primi a riprendersi se vedono il loro genitore che cerca di uscire dal problema.

La mia esperienza in A.A. dopo un anno è totalmente positiva: oltre al beneficio fisico, devo dire di aver iniziato a ritrovare un certo equilibrio interiore, sto lentamente analizzando il mio carattere per cercare almeno di spiegare quei meccanismi che mi hanno portato a comportamenti negativi; controllo meglio la mia fretta, che mi portava a vivere con una certa frenesia, riesco a trovare sempre degli aspetti positivi nelle mie giornate, anche se capita qualche cosa di storto. Ho insomma ricominciato a funzionare come dopo una "messa a punto".

Ringrazio questo gruppo anche soltanto per il fatto di esistere e posso dire in base alla mia esperienza, che funziona purché ci si impegni un pochino e ci si abbandoni con serenità. Basta vincere quel po' di pregiudizio che ci portiamo dentro. D'altra parte l'unico requisito che ci viene richiesto è quello di voler smettere di bere.

Grazie!!

F.-Emilia Romagna

L'affidamento al Potere Superiore

Non bevo dalla fine dell'89, dopo 28 anni di alcolismo estremamente cosciente.

Alla fine del '90, dopo un anno di permanenza ai Gruppi in condizioni di depressione profonda, dovuta alla mia malattia mentale, che allora ancora non conoscevo, sono stato ricoverato per tre settimane in clinica psichiatrica per dissociazione.

Credevo d'essere Dio e

m'hanno salvato, rivelatesi inutili tutte le altre terapie, tre elettro shock: salvato solo nel senso che mi hanno richiamato in terra, dove ho dovuto ricominciare tutto per la prima volta, la frequentazione dei gruppi, la psicanalisi e la mia vita; ed era la seconda, quella che strappavo alla morte, almeno della mente.

Io Lo concepì allora, come



invenzione conseguente alla ricerca di Assoluto, alla quale mi spinge la mia malattia, la ciclo-timia (passione ciclica per l'Assoluto) che ha cadenze di crisi cicliche semestrali.

E l'invenzione si è definitivamente materializzata in una figura umana di un metro e cinquanta, scuro di carnagione, un gran casco di neri capelli ricci su un viso dolce e deciso.

Ognuno è libero di immaginarselo come vuole, il proprio Potere Superiore, mi aveva insegnato Alcolisti Anonimi: viva la libertà!

Quello che successivamente ha fatto per me era impensabile, allora; e quello che sono lo devo a Lui e ai suoi strumenti, a quanti mi hanno aiutato conoscendo le difficoltà da affrontare.

Un mio zio, che ha convissuto con la mia famiglia per i primi venti anni, m'aveva dato una probabilità su cento di recupero dall'alcol e dalla follia.

A parte le statistiche, che non reggono più al cospetto dell'intervento del Divino, e a parte quel che m'ha dato e mi dà, immagino che questo risultato sia derivato dal mio affidamento. Ci sono dei problemi di matematica per la risoluzione dei quali è indispensabile introdurre una valenza inventata nel corso dello svolgimento per arrivare al risultato: la valenza inventata introdotta viene eliminata nel corso del procedimento risolutivo.

Dio per me è stato questo, all'inizio, una invenzione introdotta per raggiungere il risultato: è stato l'inizio, per me scettico, per arrivare al completo affidamento successivo.

Pensare che ci fosse una Potenza Superiore che mi assistesse o mi guidasse mi faceva marciare per la strada giusta e non commettevo errori, o tentavo, per non offendere la sua disponibilità: da originario mezzo, è poi divenuto lo scopo, ho ope-

rato in nome Suo, ed opero, dedicandoGli le azioni dell'intera mia giornata, quando m'alzo al mattino.

La provvisoria invenzione è diventata il Fine Ultimo definitivo fino a quest'oggi, l'espediente immaginario si fa Realtà Unica.

Dice bene l'enunciato del III Passo: bisogna prendere una decisione, del tutto simile a quella di smettere di bere, per affidarsi al Potere Superiore.

Ed è una decisione che sconvolge le nostre precedenti abitudini, come per l'alcol: si tratta in pratica di non credere più di essere gli artefici assoluti della nostra vita, bensì compiere le azioni quotidiane confidando che il loro buon esito dipende dalla nostra fiducia in qualcosa di più grande di noi. È procedendo ogni giorno all'offerta delle nostre azioni a Dio che si concretizza l'affidamento.

Ed è l'affidamento al Divino che rende libero l'arbitrio dell'uomo, restituendo l'uomo alla sua libertà nell'agire, nell'osservanza dei principi superiori, sempre non egoistici.

L. -Lozio

DEDICATO ALLA MIA SPONSOR

Sono Franco alcolista.

In un pomeriggio di febbraio del 1984 varcai per la prima volta il portone di A.A. Ero distrutto fisicamente, moralmente, e anche alterato. Salivo le scale strette e buie a testa bassa, quando incrociai una donna, non molto alta, occhiali scuri. Si fermò, si tolse gli occhiali e con un sorriso, mi disse: "Ciao". Mi venne un brivido nella schiena, alzai la testa e risposi con distacco: "Buon giorno" e continuai a salire. Feci la prima riunione pomeridiana; andò benino, ri-

tornai anche la sera, fu la mia salvezza.

Quella sera c'era molta gente, tutti mi diedero la propria esperienza e ne fui contento. Verso la fine della serata, il conduttore mi chiese gentilmente se era possibile avere un contatto telefonico. Io risposi che era quasi impossibile, perché alla mattina, per lavoro, uscivo molto presto. Rispose, con un sorriso, che non c'era nessun problema, perché avevano la persona giusta. A quel punto, per la prima volta, sentii



quel nome: Ella.

Si alzò, era la stessa donna che avevo incrociato per le scale. Ancora un brivido giù per la schiena e non capivo il perché. Prese la sua grossa agenda, si alzò, e mi disse con il suo stupendo sorriso: “Ciao, sono Ella, mi

potresti dare il tuo numero telefonico?”. Io assentii e glielo diedi. Da quel giorno, tutte le mattine alle 6.45, puntualmente, ricevevo la sua telefonata, sintetica, ma efficace. Mi diceva: “Ciao Franco, oggi è un’altro giorno, tieni duro, stringi i

denti e affronta anche questa giornata”. Era dura, ma ormai le credevo e strigevo i denti.

Dopo una settimana di frequenza in A.A., un sabato pomeriggio, entrò un uomo alto con i baffi, a testa china. Era uno nuovo, non sapeva dove mettersi. Ella era conduttrice, io ero seduto di fronte a lei. Capi subito la situazione e con un colpo di genio disse: “Dante, met-titi vicino a Franco”. Aveva visto giusto anche questa volta: nacque una grande, anzi una grandissima amicizia. Ella era la sponsor anche di Dante. Ci coccolava, ci guidava, ci sgridava, ci spronava per continuare nel fare le nostre 24 ore.

Io, poi, personalmente avevo spesso contatti telefonici con Ella per i problemi che mi assillavano giornalmente. Lei, con molta calma e pazienza, mi ascoltava e mi dava ottimi consigli. Anche in un momento buio per me (sono scivolato dopo 6 mesi) ho avuto un grande supporto dagli amici di A.A., ma in particolare da Ella e dall’amico Dante. Anche quel momento brutto (meno male) passò dopo circa un mese.

Sono passati ormai quasi 9 anni e la nostra amicizia è sempre molto forte e molto unita. Quando ci ritroviamo (molto spesso) tutti e tre assieme, Ella al centro, io e Dante ai lati, sotto braccio, se incontriamo qualcuno che lei conosce, Ella ci presenta con un sorriso e con orgoglio dicendo: “Vi presento i miei due bambini”. Sempre un brivido mi scende lungo la schiena.

Ancora oggi, anzi in questo momento mentre sto scrivendo, sento quel brivido e penso che mi accompagnerà per sempre. Ma, finalmente, ho scoperto perché mi viene: È UN BRIVIDO DI GIOIA e me lo tengo ben stretto. Non potrò mai ringraziare abbastanza Ella per quello che ha fatto per me e, penso, anche per l’amico Dante (scusa se parlo anche per te!). Ormai, fanno parte tutti e due della mia vita e di quella della mia famiglia.

Un grazie ancora a quella piccola, grande, dolce donna con un cuore grande grande di nome Ella.

Ciao Dante, un abbraccio a tutti e due con affetto.

F.-Lombardia

Una testimonianza

Mi chiamo Luigi e sono un alcolista.

... è difficile parlare di Alcolisti Anonimi a chi si trova nella spirale dell'alcol e non riesce ad uscirne perché non è a conoscenza dell'esistenza dell'Associazione: chi, come me, ha il privilegio di farne parte, trova arduo esprimere a parole quei concetti che si concretizzano nel grande dono spirituale che ha ricevuto: Sì... spirituale, perché il gruppo non dà niente di materiale: mette a disposizione di chiunque lo desideri una infinità di strumenti spirituali adatti a risolvere i problemi concreti

della vita, gli insegna a servirse-ne anziché nascondersi e cercare la fuga trovando spesso la sconfitta... una delle tante... nella bottiglia.

Ricordo, come fosse oggi, il giorno del primo incontro con A.A. Ero carico di vergogna, avevo paura e non sapevo di chi o di cosa! Ero cosciente di aver perduto la mia dignità ma avevo un grande desiderio: desideravo, volevo con tutte le mie forze, smettere di bere esageratamente. Avevo provato altre volte e non ero riuscito a rimanere astinente per più di qualche giorno; eppure, a dispetto del-



l'evidenza, ammettere la mia sconfitta senza appello nei riguardi dell'alcol, non è stato facile. Ero andato al gruppo per questo, ma avevo tanta rabbia, e prima di entrare mi chiedevo in continuazione come era possibile che io non potessi essere un bevitore sociale come tanti!

La risposta dal profondo della mia coscienza è stata impietosa: ero alcolista perché non riuscivo a controllare il mio bere.

Avrei voluto fermarmi in tempo, le intenzioni erano buone e anche sincere, ma la realtà dei fatti dimostrava il contrario... e mi sono deciso: sono entrato!

Il primo impatto ha destato in me una serie di sensazioni diverse e contrastanti:

SOLLIEVO, per essermi trovato in mezzo a persone che non mi criticavano o giudicavano.

PREOCCUPAZIONE, perché sono stato messo davanti alla cruda realtà dell'alcolismo nella reale veste di malattia progressiva e spesso mortale: mi è stato fatto notare che, se pensavo di essere un alcolista e desideravo star bene, dovevo smettere completamente di bere sostanze alcoliche e rinunciare totalmente all'idea che un giorno avrei avuto la possibilità di tornare a bere!

DELUSIONE, perché ero entrato al gruppo per non ubriacarmi più, credendo che “là” si imparasse a bere moderatamente.

CURIOSITÀ, perché, a prescindere da tutte le mie convinzioni personali, quelle persone sembravano essere serene e tranquille, forse anche felici, e con un po’ di invidia, mi chiedevo: “Ma come diavolo hanno fatto?”.

MERAVIGLIA, perché ho dovuto subito recedere dalla falsa convinzione che l’alcolista sia quella persona descritta nelle vignette: il classico barbone, stravaccato dietro l’angolo, che disturba i passanti e chiede l’elemosina per potersi fare un bicchiere. La maggior parte degli alcolisti non arriva a tanto e anche chi giunge a simili condizioni non è certo così che ha cominciato. Nei gruppi di Alcolisti Anonimi ho conosciuto il professionista e il salariato, il giornalista e la casalinga, l’artigiano e l’impiegata, la segretaria e il politico: tutti con lo stesso problema.

L’alcolismo è la malattia più democratica del mondo e in tutto il mondo è presente un grup-

po di Alcolisti Anonimi che aiuta, rispettando nel modo più assoluto l’anonimato di chi partecipa.

Ritornando alla mia esperienza personale, ricordo che alla prima riunione ero molto confuso, mi sono state dette tante cose: il desiderio di aiutarmi era palese negli altri membri del gruppo.

Alcune mi sono rimaste impresse, altre le ho scordate, ma ho trovato la cosa più importante: l’identificazione con gli altri; ho capito di non essere più solo, ma di trovarmi con persone che avevano il mio stesso problema e l’avevano risolto.

Mi era stato detto: “Se vuoi continuare a bere è affar tuo, se desideri smettere di bere e da solo non ce la fai, allora è affar nostro”. E così è stato; perché l’alcolismo è una malattia che io non ho voluto e nemmeno cercato, ne sono stato colpito come tanti altri... non potrò guarirla e lo so... ma posso fermarla.

Ho riposto la mia fiducia in quelle persone, dopo aver considerato che, nonostante l’affetto e l’aiuto dei miei familiari,

cui ero, e sono molto legato, non riuscivo a fare a meno di ingere bevande alcoliche.

Alcolisti Anonimi, questo gruppetto di sconosciuti, ha raggiunto lo scopo e questo è avvenuto perché le loro esperienze erano le mie. Hanno sofferto quello che io ho sofferto, mi sono rivisto in molte delle loro testimonianze e questo è stato fondamentale per il mio recupero.

Sono convinto che solo un alcolista può aiutare un altro alcolista ad uscire dal problema perché parla la stessa lingua, lui...

L'alcolista ha bevuto senza sapersi fermare e capisce le difficoltà del nuovo amico e sa come aiutarlo. Voglio chiarire che quello che dico non è altro che il mio punto di vista.

Non posso parlare a nome dell'Associazione, ma desidero esprimere il mio pensiero per quanto riguarda il mio caso, anche perché qualche tempo fa ho assistito ad una trasmissione televisiva dove un conduttore, non alcolista e a mio avviso poco preparato, ha trattato con una certa leggerezza questo grave fenomeno definendolo un vizio,

mentre in realtà è una malattia riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, fin dal 1956. Inoltre questo signore ha aggiunto che uno o due bicchieri al giorno non hanno mai fatto male e nessuno, mentre ogni alcolista sa che questa affermazione vale solo per i bevitori sociali e non certamente per uno come me, che deve stare lontano dal primo bicchiere se vuole star bene. Ma non voglio giudicare se quanto dicono gli altri è giusto o sbagliato e non intendo affermare che A.A. sia in possesso della "verità" in assoluto.

Le istituzioni, la classe medica, gli assistenti sociali, i religiosi e quanti si occupano del problema recupero hanno tutta la mia simpatia e lascio loro valutare il problema. Io sono cosciente di non avere la "VERITÀ" in tasca e so che in A.A. non esiste la bacchetta magica per trasformare un alcolista attivo in una persona recuperata e produttiva: per questo Alcolisti Anonimi non vuole competere, né ostacolare nessuno. In piena libertà, l'Associazione propone un programma di recupero e reinserimento e ne parlo perché io ho

e continuo a trarre vantaggio da quella che viene comunemente definita "terapia di gruppo" adottata in A.A. Ho imparato che la nostra Associazione è di auto-aiuto e chi vi partecipa è consapevole che il suo comportamento e le sue testimonianze sono una liberazione personale e molto spesso una attrazione per gli amici che lo ascoltano e ne seguono l'esempio.

Per questi motivi io, Luigi, alcolista, da due anni sono ritornato alla normalità della mia vita - bene inserito nella società - ed ho riscoperto i valori del vivere civile e la gioia di vivere.

Concludendo, sento dal profondo del mio animo di dire un sincero grazie a Dio.

Si, Dio è stato veramente buono con me!...

Lui, è per me, il Potere Superiore, che mi ha dato la possibilità di conoscere il Gruppo.

Grazie a tutta la grande famiglia di Alcolisti Anonimi ed Al-Anon. Grazie al nostro meraviglioso Programma che, con i suoi suggerimenti, sta aiutandomi a cambiare radicalmente il mio stile di vita. Ora finalmente, dopo vent'anni di alcolismo

attivo, sto vivendo come sempre ho desiderato: nella normalità.

È estremamente positivo per me avere un comportamento del tutto normale e sincero e quindi essere anonimo nella normalità.

Non so cosa mi riserverà il futuro e non mi interessa saperlo. A me basta vivere bene oggi e, per vivere bene oggi e i prossimi giorni, devo coltivare il sano desiderio di frequentare assiduamente le riunioni, partecipando attivamente e non rimanendo seduto in silenzio come uno spettatore a teatro; perché è stato esprimendomi e chiedendo umilmente e con sincerità, che ho avuto le risposte giuste al momento giusto.

Ho ricevuto tanto, non posso onestamente non dare nulla in cambio. È dando che si riceve; e se riuscirò anche in minima parte in questo, significherà che l'alcol non sarà più un problema per me, perché avrò i mezzi necessari per tenerlo a debita distanza e vivere il più a lungo possibile una serena sobrietà.

Grazie.

L.-Veneto

Cari amici A.A.

Cari amici Alcolisti Anonimi, la settima (e sette è il numero augurale per eccellenza) è quella delle vostre Tradizioni che suggerisce ai Gruppi di A.A. di mantenersi da soli, rifiutando contributi esterni, come leggo nell'ultima pagina del vostro bel giornalino "Insieme" che riporta un mio intervento e l'espressione del vostro apprezzamento per la mia collaborazione in questo campo di attività comune. Ve ne sono grata, oltre che esserne lusingata.

È, la settima, la Tradizione dell'autonomia più rilevante, quella economica, dalla quale discendono le altre.

Non conosco altre associazioni così imponenti che si mantengano esclusivamente con i contributi raccolti tra i membri quando "gira il cestino", durante la riunione.

E siete i soli a compiere il percorso di recupero dalla sostan-

za in piena libertà di programma ed operativa, sciolti, quindi, dalle ingerenze esterne, che siano di ordine politico, di impostazione religiosa, di natura sanitaria.

Già è misterioso (e un mistero è anche il miracolo) il progresso che l'attuazione del vostro programma spirituale esercita sui membri dei gruppi, ma è addirittura inconcepibile che procediate in serenità senza legami di dipendenza economica dall'esterno.

Voi, misteriosi e inconcepibili nel vostro operare, tanti "maghi", mai legati alla burocrazia dell'assistenzialismo, così diligente e devastante in questa nostra "civiltà" dello scambio (io do perché tu mi dia), riuscite forse in questa vostra splendente rinascita anche perché vi mantenete puri nella vostra autarchia che conserva le "mani pulite"?

Vi ammiro. Auguri.

Dr.ssa Diana Perazza

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Quante volte ci siamo bloccati davanti al concetto di Potere Superiore? E, quante volte, non sapendo prendere un orientamento su come concepirLo, non siamo stati in grado di far uso della libertà che A.A. ci dona al riguardo, continuando così a restare chiusi tra le sbarre dei preconcetti che ci siamo creati con il nostro alcolismo? La testimonianza di pag. 34 ci indica un esempio pratico e semplice per arrivare alla nostra personale “invenzione” di un Potere Superiore cui affidare le nostre volontà e le nostre vite.

Ricordiamoci sempre di quanto sia importante per il nuovo venuto la figura dello sponsor. E ricordiamo anche, quanto questa figura continui ad essere importante per il nostro cammino in A.A.; sia che continuamo a mantenerci in stretto contatto con l’amico o amica con il quale abbiamo finalmente potuto, per la prima volta, parlare liberamente dei nostri problemi; sia che, in un secondo momento, ci siamo rivolti a qualcun altro in A.A.

Facciamo sì che nei nostri Gruppi ci sia sempre un “comitato di accoglienza”, o comunque qualcuno che si occupi e si preoccupi di chiedere all’amico appena arrivato il suo numero di telefono, vincendo la sua naturale diffidenza; e che poi lo segua, con costanza e amore, attraverso le innumerevoli difficoltà delle prime 24 ore. L’articolo a pag. 37 ci mostra come questo sia importante e bello.

©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
 Relazione del Distretto Toscana
- 4 Relazione del Distretto Lombardia
- 6 Relazione del Distretto Liguria
- 8 Relazione del Distretto Friuli Venezia Giulia
- 9 Tre giorni a Dortmund, N. - Friuli Venezia Giulia
- 11 Rimini Città degli alcolisti - un alcolista anonimo
- 17 Il mio primo raduno, B. - Lazio
- 21 Il giorno per dire basta, V. - Lazio
- 28 Primo compleanno, F. - Emilia Romagna
- 34 L'affidamento al Potere Superiore, L. - Lazio
- 37 Dedicato alla mia sponsor, F. - Lombardia
- 40 Una testimonianza, L. - Veneto
- 45 Cari amici A.A., Dr.ssa Diana Perazza