

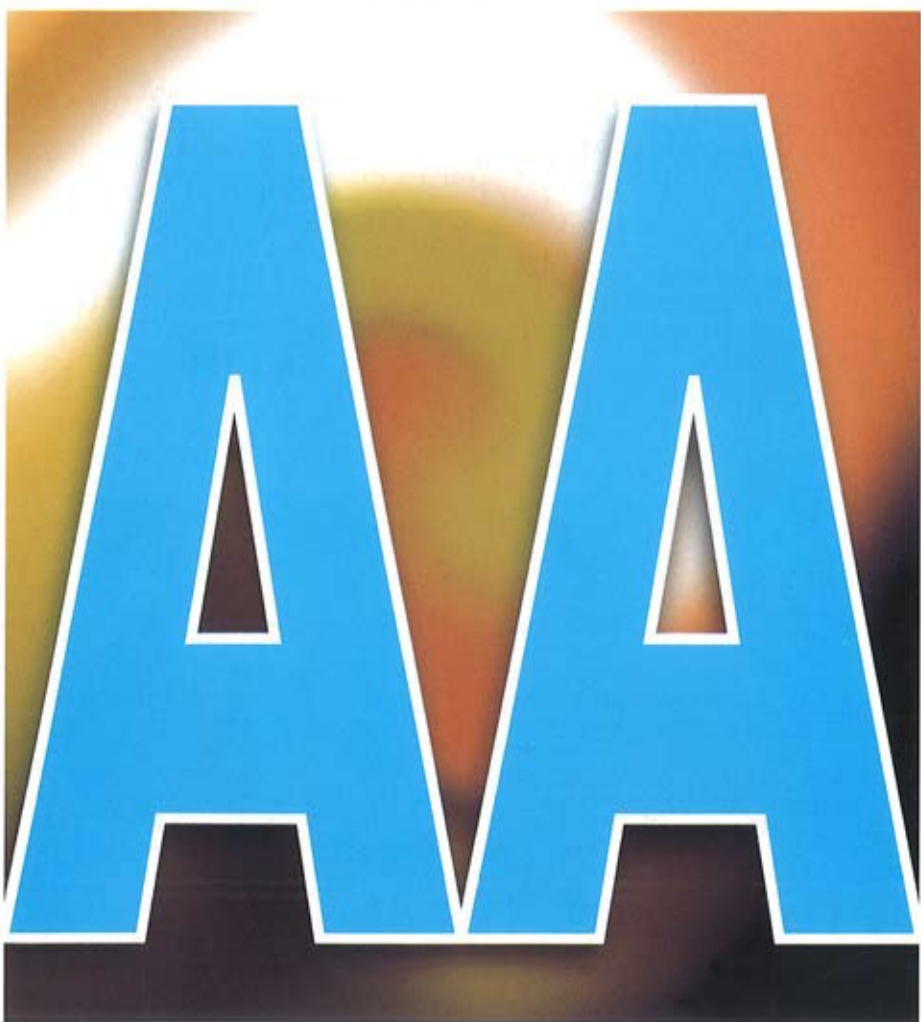
INSIEME

IN A.A.

A.A. Via di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA

Anno XIX n.3 Bimestrale

3/2000



I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, *come noi potemmo 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 arrecare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro 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 potemmo concepirlo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà e di 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

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 altri a recuperare dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri
è un 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 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 esse-
re retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

Sommario **2**

Benvenuto in A.A.

Un passo importante <i>Claudio (Lazio)</i>	3
Una bambina più sola <i>Grazia (Emilia Romagna)</i>	7
Caro amico, mi scrivo... <i>Daniele</i>	10
Un nuovo stile di vita <i>Luisa (Lombardia)</i>	12

Programma

Proprio tu <i>Anonimo (Calabria)</i>	14
Il coraggio dell'umiltà <i>Maurizio</i>	19

Gruppi in azione

Domenica pomeriggio <i>Franco (Campania)</i>	22
Lo vedo così <i>Adèle Al-Anon (Napoli)</i>	24

Parliamo di... ho paura

Confusione <i>Alessandro (Lazio)</i>	25
Ho paura... <i>Daniela (Lazio)</i>	27
No, non ti voglio <i>Rosa</i>	28
Non cercano di volare <i>Daniela (Lazio)</i>	30
Le mie paure <i>N. (Friuli Venezia-Giulia)</i>	31

Pausa caffè

Quanti A.A. servono...	33
Quindici segnali...	36

La luce di A.A. *Fabiana (Toscana)* **37**

Facciamo servizio

Di cosa vive l'amore <i>Ronato (Toscana)</i>	39
--	-----------

Noi & Noi

Zona, un nome tante realtà <i>La redazione</i>	41
La zona questa sconosciuta <i>Fabio (Lazio)</i>	45

Noi & gli altri

Giocatori anonimi <i>Gambiers Anonymous (Lombardia)</i>	49
---	-----------

La parola agli anziani

Il mio cammino in A.A. nel tempo <i>Renzo (Lombardia)</i>	51
21 anni <i>Ugo (Campania)</i>	54

Torre Rossa **56**

Un passo importante

I platani sembravano rincorrersi lungo il viale, tanto il vento li spingeva forte: e i loro rami, nervosi e intrecciati segnavano una lunga, frenetica scia. Una pagina di giornale che danzava elegante nell'aria, piroettò all'improvviso su se stessa sfarfallando poi, mesta, nel vicolo. La sentii spegnersi e frusciare contro le mie scarpe mentre sfioravo disinvolto il campanello.

Ma tardavano ad aprire e la scritta "AA" mi allarmava. Un negoziante a corto di clienti, infatti, non la smetteva di guardarmi annoiato e, temevo, con una sorta di compatimento. Immaginavo i suoi segreti pensieri: "A guardarlo non sembrerebbe... o forse è uno che va ad aiutarli: no, no, no: è uno di loro. La prossima volta voglio vedere come cammina, come si muove e da

questo capirò che va a fare. Eh, i vizi... e quello di bere, poi... che schifo..."

Di sicuro quel gatto nero, intento a rovistare in una carta di pizza rossa, pensava solo a se stesso e il suo fare mi confortava; come ti conforta sapere che la tua identità e i tuoi problemi, in un certo momento, possono vivere da soli, senza che qualcuno li metta sotto il microscopio.

Le scale appena illuminate, un pianerottolo disadorno: da dentro uscivano risate e vocii indistinti, poi la porta semiaperta e l'incontro con gli altri. Un uomo, non ricordo chi, introduceva la riunione: "Sono Mario, sono un alcolista. Sono Giovanni, sono un alcolista, sono Anna, sono un'alcolista". Davvero bisognava dire quella frase? Persino io avrei dovuto pronunciarla? Io

che avevo bevuto un po' troppo ma che non avevo nulla a che fare con loro, che c'entravo io?

Intanto, fuori dalla finestra una sottoveste ballava con il vento: ma ancorata per le spalle alla ringhiera del terrazzo. Ballava così la mia esistenza. Ma senza un'ancora, senza trovare un terrazzo che la tenesse stretta per le spalle senza farla volare via. "Claudio..." disse l'anziano per invitarmi a parlare. "Sono Claudio... sì... sono, come si dice, alcolista..." Provai un senso di stupore e di allarme per quanto dicevo. Forse era la pena che non mi aspettavo. Forse era l'umiliazione che doveva costringermi, torturarmi, gettarmi melma addosso per poi purificarmi. Volevano che fossi come loro, io che non lo ero? Volevano spezzarmi la schiena senza sapere che uno che beve qualche bicchiere di troppo non è alcolista: semmai uno che se vuole può staccare anche subito? Uno che se decide lo fa da solo senza confessarlo agli altri?

Uscii confuso e sconcertato da quell'incontro. Saluti rapidi sotto al portone, poi il tragitto

sino a casa: "Ma pensa che ho fatto" dicevo tra me e me, "mi sono confuso con gente massacrata dall'alcol, alcolizzata persa? La mia presenza era per loro un motivo di vita?" "Ancora uno come noi" avrebbero pensato "dunque, non siamo soli, dunque ce ne sono tanti, dunque non siamo pochi 'viziosi' ma un bel gruppo. Un gruppo contro un'umanità che vorrebbe metterci all'indice dopo averci massacrato e costretti a fuggire usando l'alcol per non pensare".

Ma il bar, per fortuna, mi aspettava: caldo e ovattato. Una buona sorsata di grappa, due sorrisi che poi divennero due risate, poi ancora schiamazzi. Poi i nostri "io" che dovevano prevalere sugli altri: e di sicuro un futuro più facile, dopo un presente finalmente disinibito ed allegro. Poi ancora il ritorno a casa parlando da solo, scimmiottando un attore che apriva un portone con una chiave che prima non voleva saperne di entrare nella serratura, quindi cadeva per terra fino a che dal mazzo di chiavi usciva quella giusta per aprire la porta dell'appartamen-

to. Una casa in disordine e gli abiti gettati un po' qui un po' là, proprio in omaggio al disordine: lo si poteva fare, era anzi giusto farlo. Quale regola chiedeva di appendere la giacca e di piegare i pantaloni? Al diavolo gli altri che magari sfioravano le labbra di una donna sussurrando sotto voce "A domani stellina..." o quanti giocavano a carte sorseggiando grappa e schiantando gli avversari con un "poker, ragazzi. Credo proprio di aver legato un poker".

E quel brutto quadro sopra il divano? Stasera lo volevo girare. Meglio vedere la tela firmata o sporca che il ghigno di quel vecchio maledetto che mi accoglieva ogni volta che entravo. Poi il bicchiere che cadeva di mano prima ancora di metterci dentro la speranza di dimenticare, la forza di fuggire. Poi la mattina: con la bocca impastata, le paure ancora più forti, un giorno da affrontare inciampando sui marciapiedi. Ma stava rapidamente arrivando la sera: un salto al ristorante e già il vino freddo e sa- poroso mi aveva strappato dalla solitudine. Il conto pagato in

fretta ed il bar: un paio di sorrisi accennati, due pacche, una battuta banale e l'angolino buio in cui la solita ragazza sciolta mi avrebbe raggiunto per parlare. Un uomo, i suoi profondi pensieri, una giovane il suo futuro bruciato, una serata che sarebbe finita non si sa come. "Sono Claudio alcolista" dissi senza pentimenti "mi scuso: sono mancato per viltà. Sono alcolista, l'ho capito. Aiutatemi ad essere astemio... grazie". "Sobrio, rispose qualcuno, non 'astemio', 'sobrio'... ce la farai come tutti noi. Ne uscirai come tanti se ti convinci di essere alcolista: di avere una brutta inguaribile malattia. Solo la tua volontà ti aiuterà, solo la tua convinzione di essere malato e di voler guarire".

I momenti di allegria finirono lontano come palloni fuggiti dalle mani dei bambini, su nel cielo. Il burattino, ora, giaceva tra gli altri burattini: "Anche io ho creduto di essere il condottiero, il principe che interpretavo in scena. Ma erano i fili mossi da qualcuno che mi facevano fare cose che neanche desideravo. Credetemi, sono come voi,

accettatemi tra voi: forse, insieme reciteremo una cosa che vogliamo noi... vi prego aiutatemi a farlo”.

Oggi quel vento continua a spirare verso quel vicolo: ma non vedo neanche più il negoziante poggiato sull'angolo: e non so neanche se qualche foglio di giornale struscia sulle mie scarpe. Penso solo a quando salirò. Quando toccherà a me dirò “Sono Claudio alcolista” e stringerò i denti dicendo le mie cose, testimoniando le mie testimonianze, parlando le mie parole, emozionando le mie emozioni. Che non ce la potessi fare da solo lo avevo capito: importante era restare convinto di questo.

“Claudio, vino bianco?” chiese l'oste. “Acqua, grazie” risposi “Ne ho già bevuto troppo nella mia vita”. Un'occhiata rapida, un pasto essenziale e la piazza: traversata diritta, con una forza interiore che mi davano le parole pronunciate dai miei amici in un posto che certo non poteva definirsi un club.

“Non tornerò più ragazzo” dissi a me stesso “ma potrei diventare finalmente un uomo.

Uno che sa cogliere il passo di un altro uomo nella notte, un suono antico nei vicoli, il crescere lento di un fiore che sboccherà”. Mi stavo togliendo gli occhiali di alcol che avevo sul naso. Dovevo lottare contro la malattia. Dovevo contrastarla con tutto me stesso. L'abbaiare di un cane mi parve un segno semplice di vita. Una lacrima, non so perché, scese lenta verso il labbro. “Possiamo farcela, Claudio” dissi a me stesso “non vuoi vedere il mare che ti invita a bagnarti, la notte a riposare, degli occhi che desiderano incontrarti?”

Continuai a camminare. Qualche passante si strinse il bavero dell'impermeabile. La strada era ancora lunga da percorrere: ma sapevo dove arrivare. Stavolta sapevo dove arrivare. Strinsi i pugni nelle tasche del giaccone. Li strinsi forte ma non sentii niente: se non che la vita, la mia vita, non volevo farla scappare più via. Come quel bianco rapace che rientrava nell'orto botanico dopo aver tentato una sortita...

La bambina più sola

Sono Grazia, alcolista, figlia di padre alcolista e madre isterica ed attenta solo al suo aspetto fisico, egocentrica al punto che in tutto il mondo esiste solo la sua infelicità e la sua fatica. Si è sempre commiserata e tuttora è vittima degli eventi; piccolo particolare: non sa amare, è incapace di una carezza o di un bacio.

Ho iniziato presto a vedere come l'alcol distruggesse la famiglia, ho provato sulla mia pelle, troppo giovane, la paura di vedere mio padre ubriaco e soprattutto, la paura delle conseguenze catastrofiche: scenate da coltello e da disperazione.

Allora io non piangevo: il dolore era talmente forte che non lo sentivo neppure. Frequentavo volentieri la scuola e desideravo continuare gli stu-

di e magari diventare insegnante (nella mia vita sono riuscita ad amare solo i bambini). Arrivò subito il divieto inappellabile di mia madre: "NO, io non ho potuto fare l'infermiera, ebbene la farai tu al mio posto". "Sì, mamma" fu tutto quello che riuscii a rispondere. Lei decideva tutto ciò che riguardava la mia vita e io, pur di avere l'agognato diploma, accettai.

Feci lavori saltuari fino a raggiungere i diciotto anni, età richiesta per entrare in una Scuola-Convitto. Esame di ammissione, selezioni, visite, insomma emozioni e angustie a non finire, ma io avevo un compito ben preciso: diplomarmi per far felice mia madre che però vedevo sempre più depressa, ansiosa ed infeli-

ce. Mi sono diplomata bene, poi mi sono specializzata.

Sul lavoro ero precisa e puntuale, davo tutta me stessa e faticavo per due. Arrivavo a casa mortalmente stanca ma dovevo ancora cucinare, rassettare, stirare, parlare con mio figlio, che all'epoca era ancora piccolo. Quasi inconsciamente, da astemia quale ero stata fino ad allora, cominciai a "gratificarmi" con un bicchiere di vino bianco frizzante. Appena rientrata dal lavoro, stressatissima, correvo verso il frigorifero dove trovavo il sospirato sollievo, l'anestetico amico vino. Allora invece di riposarmi continuavo a sgobbare e a fare, fare... Dovevo fare e pensare per due perché mio marito era lontano e assente fisicamente a causa del suo lavoro. Continuai a "gratificarmi", aumentando sempre più le dosi.

In seguito subentrò una brutta depressione che mi costrinse ad assumere psicofarmaci e a sottopormi a psicoanalisi. I dieci anni che seguirono furono tutti in discesa, un vorticoso precipizio: più stavo

male e più bevevo, più bevevo e più stavo male... L'inferno non può essere peggiore. Ero costretta a bere al mattino per fermare i tremori e il vino non mi bastava più, dovevo ingurgitare dosi sempre crescenti, finché non conobbi la "grappa": odore nauseabondo, dovevo assumerla mischiata a svariate bibite perché mi disgustava, ma dovevo berla. Finii ubriaca nel fosso e venni portata in un Pronto Soccorso dove ero ben conosciuta, la vergogna era tanta e mentii ancora: "Non ho bevuto, ho preso solo qualche pasticca..."

L'amico alcol che mi dava calore, affetto, amicizia, forza, oblio, non solo mi stava abbandonando, ma mi stava chiedendo il riscatto, ho perso tutto quello che avevo: dignità, onestà, sincerità (e per poco anche mio figlio, il bene più prezioso che possiedo).

Finalmente, ormai stanca di bere e di mentire, disperata mi rivolsi ad un medico, il quale mi pose una sola domanda: "Quanto beve?" ed io: "Mezzo litro di grappa al giorno". Intel-

ligente e sensibile, quello specialista mi consigliò gli Alcolisti Anonimi. Era l'ultima spiaggia; il fondo della mia solitudine e disperazione l'avevo già toccato diverse volte, cos'avevo da perdere ormai? Una persona già morta dentro cos'ha da perdere? Certo, "alcolista" è una parola terribile ma, una volta fatta la diagnosi basta solo seguire una terapia. Ho incontrato gli amici A.A. del gruppo, ecco la mia cura. Dopo un po' di tempo, tremante e confusa, ho cominciato a fare le ventiquattr'ore. Vivere senza alcol, ventiquattr'ore alla volta: uno sforzo enorme, impossibile per me che non riuscivo più a stare senza. Sono sopravvissuta nove mesi in astinenza, con l'ossessione mentale dell'alcol, ci pensavo in continuazione e stavo male; gli amici mi assicuravano che sarebbe venuto il giorno in cui anch'io avrei trovato la loro serenità e mi sono stati vicini con affetto e comprensione. Dopo nove mesi di astinenza senza gioia dunque, ho avvicinato il primo bicchiere. Mi ricordo il

primo ma non l'ultimo... La vergogna, l'umiliazione e il malessere post-sbornia sono stati efficaci, dopo sette giorni di rimuginamenti ho confessato la ricaduta. Nessun rimprovero, solo tanta solidarietà e le "congratulazioni" per la mia sincerità. Dolce balsamo la comprensione dopo un terribile sbaglio, dopo aver cercato un po' di umiltà dentro di me per chiedere scusa.

Da allora, ventiquattr'ore alla volta, ho festeggiato il 14/09/'96 il primo compleanno. Grazie agli esempi e alle testimonianze in A.A. ho raggiunto il primo di tanti altri traguardi. So che la mia astinenza è per oggi soltanto. Non posso fare promesse a nessuno perché sono e rimango un'alcolista; l'unico momento in cui vivo è il presente. Grazie A.A., per l'infinita pazienza e l'infinito amore e, soprattutto, grazie perché la tua porta è sempre aperta all'alcolista che chiede aiuto.

Grazia (Emilia Romagna)

Caro amico, mi scrivo...

Caro Daniele, è un po' di tempo che ti volevo scrivere questa lettera e penso che questo sia il momento.

Vorrei dirti alcune cose. Perché io ti voglio bene e tu sai quanto. Te ne voglio... ti ho sempre seguito, giorno per giorno in questa tua tormentata vita.

Ti ho sempre voluto dire che la strada che avevi preso era sbagliata, e tu lo sapevi ma eri troppo orgoglioso e testardo per starmi a sentire.

Mi ricordo, sai, la tua prima sbronza a tredici anni in quella festa di ultimo dell'anno, e che per due giorni rimanesti scioccato e imbambolato. Ma poi tu continuasti perché ti piaceva. Ti piaceva sentirti così allegro, pieno di vita, più grande della

tua età, ma eri solo e ancora un bambino.

Poi le tue prime paure, i tuoi primi fallimenti. Cominciasti a lavorare così presto che non finisti neppure le medie, e l'alcol ti dava la forza di lavorare di più. Allora, te ne bastava poco.

Ti credevi sempre il più bravo in tutti i campi: sul lavoro, con le donne e a giocare a calcio. Vigliacco, non volevi ammettere che avevi fallito, e ti vedevo sai, quando baciavi quella bottiglia e le parlavi dicendo che per fortuna c'era lei.

Quella bottiglia color rosso, come l'inferno; rosso come i tuoi occhi al mattino. Ma i tuoi occhi non potevano e non volevano vedere oltre quel muro che tu ti eri costruito.

Poi venne il tuo diciottesimo anno, la sospirata libertà, l'indipendenza. Ma, ancora una volta, tu non volevi capire che non eri libero: eri soltanto "indipendente". Ti credevi già un uomo, in tutto, ma l'alcol ti difendeva, ti aiutava a non pensarci.

Così ti sei arricchito di tutte quelle cose negative che io non volevo che tu avessi. Eri orgoglioso, egoista, impulsivo e arrogante. Ti credevi il dio della situazione ma, ancora, mentivi a te stesso.

In un anno hai voluto fare tutto: ti sei sposato, hai fatto il militare, e poi hai avuto una figlia. Una figlia che quando hai aperto gli occhi te la sei trovata grande, e non certo per merito tuo.

Tua moglie, poi, io so quanto poco amore le hai dato, e penso con raccapriccio a come deve essere alienante vivere con un alcolista come te. Vivere, parlare, confidarsi e amare, con una persona raramente presente a se stessa, e quindi piena di contraddizioni. Una persona che normalmente, in continuazione alternava due

caratteri opposti: quello della persona incoscientemente allegra e ottimista, e quello del censore, cupo, incontentabile e scostante. Questo eri tu, caro il mio ragazzo, e dico eri perché so che stai prendendo quella strada che anni fa volevo tu prendessi.

Poi avrei tante altre cosette da dirti, sottovoce, in un orecchio, ma non voglio farti troppo male e quindi ora ti lascio nelle mani di Dio come tu puoi concepirlo. Lui ti ha dato, ancora una volta, una possibilità, e sai di cosa parlo.

Lasciati aiutare ad abbattere quel muro, e a sprigionare quella luce che c'è dentro di te, così, piano piano, semplicemente, senza fretta, un giorno alla volta, come qualcuno ti ha insegnato. Cerca di imparare, testone, in quella scuola di vita che è A.A., perché lì troverai la vera libertà e la vera indipendenza.

Ora ti saluto con un bacio e uno schiaffo, perché è di questo che tu hai bisogno. Stammi bene.

Un nuovo stile di vita

Mi chiamo Luisa... e sono un'alcolista.

Oggi compio il mio primo anno di sobrietà.

Sono veramente felice di essere un'alcolista anonima, perché prima la mia non era vita, ma un vero inferno.

Ora, con l'aiuto del Gruppo e del mio sponsor, procedo giorno per giorno, ventiquattr'ore alla volta in un meraviglioso cammino di recupero e di crescita, sicura che al mio fianco mi accompagna e mi sorregge un Dio di amore che ha voluto salvarmi e offrirmi una nuova possibilità di recupero.

Se ritorno con la memoria al mio passato, ricordo le infinite promesse che mi facevo di smettere di bere e forse lo consideravo ma non riuscivo a

mettere in pratica i miei propositi; malgrado i miei sforzi ritornavo a bere più di prima.

Chiedevo a Dio di farmi smettere di bere ma non riuscivo a capire che il primo passo lo dovevo fare io.

Non sapevo che l'alcolismo era una malattia e piangevo dalla disperazione quando non riuscivo nelle mie intenzioni e sentivo amici e parenti definirmi una viziosa senza volontà.

Disperata, distrutta e senza più voglia di vivere, sono entrata nel Gruppo A.A. e qui, dopo alcuni giorni, con l'aiuto dei nuovi amici, ho capito cosa voleva dire "toccare il fondo" e ho smesso di bere per le prime ventiquattr'ore.

È stata una vittoria meravigliosa, mi sono sentita viva e pronta ad affrontare, non senza

trepidazione, le successive ventiquattr'ore e le altre ancora. Ci stavo riuscendo, il meraviglioso miracolo di A.A. si stava realizzando anche per me.

Successivamente ho capito che bisognava applicare il Programma in tutti i campi della mia vita, e affrontare giorno per giorno i miei problemi; se volevo continuare a restare sobria non bastava smettere di bere, ma bisognava uscire dalla tana e affrontare la nuova vita con coraggio e desiderio di cambiare.

La mia vita è cambiata, sono diventata più serena, sorridente e felice soprattutto dentro di me.

Il Programma, un nuovo stile di vita, sta lavorando dentro di me e io mi trasformo ogni giorno; se ne accorgono tutti e questo mi dà ulteriore felicità e gioia.

La fatica che faccio per mettere in pratica il Programma mi ritorna trasformata in serenità e voglia di vivere. Sto anche imparando a conoscermi profondamente, cosa che prima non sapevo fare, e soprat-

tutto ad accettarmi per quello che sono.

Oggi vivo nel presente, i ricordi di ieri non mi fanno più male e mi sono riavvicinata a Dio, mi sono sentita perdonata e pronta a ricominciare questa vita nuova, il passato che ancora ricordo serve solo come esperienza per non ricadere negli errori di prima.

Non desidero più cambiare gli altri, ma lavoro sui miei difetti di carattere per migliorare me stessa. Ho accettato davvero di modificarmi e di cambiare, ma non come facevo prima, ora so che non sono più sola e che se chiedessi aiuto gli amici del Gruppo si farebbero in quattro per aiutarmi.

È solo un anno, uno stupendo, importantissimo anno, credo il migliore della mia vita e mi auguro che la crescita che ho portato avanti in queste 365 ventiquattr'ore alla volta continui per tutto il tempo che Dio vorrà concedermi.

Ringrazio Dio, voi tutti e me stessa.

Proprio tu!

Sulla Preghiera del VII Passo

Sono un tifoso, confesso molto all'acqua di rose, della Juve, ma spero di festeggiare insieme a lui la vittoria dello scudetto dell'Inter, a fine campionato. Si infuria, quando perde la sua squadra. Non so come, ma riesce a infuriarsi con calma e serenità.

Ci siamo conosciuti in ospedale. Il primario del reparto ci aveva dato un colpo di telefono, un alcolista voleva parlarci. Ce ne fossero tanti, di medici così. Mezz'ora di macchina e ce lo ritroviamo davanti, lui e i suoi trent'anni di alcol sulle spalle. Poco più anziano di me, sulla quarantina: era arrivata presto la malattia, come era successo a me. Pareva sapesse già tutto: del primo bicchiere, delle ventiquattr'ore e della inevitabilità del nostro destino, se non riusciamo a fermarci.

Un Dodicesimo come tanti

altri, per salvarmi la vita, per restituire una briciola ad A.A., ma anche questa volta me ne verrà tanto altro. Esce dalla clinica e inizia a frequentare il gruppo: per quattro anni da allora non ne salterà uno, né una riunione di servizio in giro per l'Area. Mai trattenuto da impegni, né dalle sofferenze fisiche che sopportava, quando si è trattato di correre, di giorno o di notte, per una chiamata d'aiuto. Abbiamo fatto tanti chilometri, insieme. Quando, dopo qualche mese, mi chiede di divenire il suo sponsor, quasi stava già lui sponsorizzando me.

I primi tempi, come capita a tanti, parlava poco o niente, al gruppo. Da quando ha poi iniziato a dare le sue testimonianze, ogni volta che apriva bocca, era meglio stare attenti: al Programma ci aveva lavorato su

davvero. Basti pensare al suo periodo - lungo, non era facile prendere il suo posto! - come segretario di gruppo. Sempre pacato, la parola giusta per ognuno, le situazioni più difficili affrontate sempre con una calma e una saggezza esemplari per tutti noi. Per tutti gli A.A. calabresi, che tanto lo amano.

Con la stessa serenità ha affrontato il salatissimo conto che gli aveva presentato l'alcol. Una situazione economica difficilissima - lui che aveva conosciuto periodi davvero floridi - e condizioni di salute ancora più precarie. Il fegato stava saltando del tutto. Dopo tre anni di test, di controlli, di diete crudeli, di interventi preparatori - una trafila terribile - e nel contempo di attrazione A.A. presso il Policlinico di Bari che ne seguiva il caso, finalmente in settembre in lista per il trapianto. Forse noi alcolisti abbiamo qualche difficoltà in più a ottenere la possibilità di un organo nuovo, né possiamo dar torto alla diffidenza dei medici. Ma con lui nessun problema...

Al gruppo sempre sereno durante tutto questo tempo, il suo calmo sorriso e tutte le sue energie a disposizione degli amici in difficoltà. Sempre un esempio per tutti, a cominciare dal suo sponsor: la Preghiera della Serenità fatta uomo. La cita sempre più spesso, anche se qualche momento di scoraggiamento non manca. A gennaio di quest'anno lo chiamano d'urgenza per il momento tanto atteso. Parte. Si sveglia dopo l'intervento riuscito perfettamente e tra le prime cose che dice alla moglie, il giorno successivo, è di ricordare agli amici del gruppo che c'è da pagare l'ultima rata dell'affitto: lui è il tesoriere, attualmente. Io mi trovo l'indomani a Roma per una riunione di servizio, gli amici ricorderanno con quanta commozione - e credo fin troppe volte - ho raccontato loro questo episodio come esempio di responsabilità A.A. Non aveva accettato altri incarichi nelle nostre strutture perché aspettava il trapianto, non si sentiva in grado di svolgere al meglio il suo

compito, se prima non fosse stato in buona forma.

Dopo una settimana accade qualcosa: non sono medico, ma perde conoscenza, qualcosa è avvenuto nel suo cervello. L'ho visto l'altro giorno al Policlinico, siamo a marzo, credo mi abbia riconosciuto, vorrei esserne sicuro, ci guardiamo, sorride, ricordi come mi chiamo? ehi, ricordi il gruppo? ti salutano gli amici! non parla affatto bene, non ricorda le cose. Già adesso non ricorda che ci siamo visti. I medici dicono che la ripresa sarà lenta, molto lenta. Sono stati colpiti i centri del linguaggio, dicono, non sanno come, né perché. Per ora riesce, a fatica, a camminare, biascica qualche parola. Si riprenderà di sicuro. Deve riprendersi.

Siamo diventati più che fratelli, da quando abbiamo cominciato a lavorare insieme in A.A. E' il mio migliore amico. Non mi sono fatto nessun altro amico come lui, da quando ho smesso di bere, sette anni e mezzo fa. E prima non avevo amici, non avevo niente di niente. Ora lui sta male, e an-

ch'io, avrei bisogno di parlargliene, che mi insegnasse come affrontare questa situazione, che mi aiutasse. Forse so cosa mi direbbe. Ma non riesce a parlare, ancora.

Da solo è difficile, e non ci riesco. Sono furioso. Non so infuriarmi con calma. Dove è finita tutta la spiritualità che elargiva a tutti noi a piene mani? E la sua generosità? E l'immenso amore per la sua famiglia e per Alcolisti Anonimi, dove sono finiti? E il suo granitico senso di responsabilità? E la sua saggezza - ti invidio, tu ci sei nato, saggio! -, lo sottevo, mentre lui mi ricordava che la trovava nel Programma? E tutta la forza, la pazienza e semplicità con cui è riuscito a affrontare problemi tali da far impallidire chiunque? Come faranno ora tutti i suoi cari e gli amici che hanno bisogno di lui? E gli alcolisti che ancora non lo hanno conosciuto e che hanno bisogno del suo aiuto? I principi in A.A. vengono prima delle singole personalità, è vero, ma in lui, dove brillavano così tanto, dove sono finiti? Il

“Programma incarnato”, lo sfottevo ancora... dove è finito tutto quel lavoro sul Programma? Quelle dannate 12 Promesse, il Potere Superiore, noi ci crediamo, che diamine...

Interrogativi senza risposta. Non capisco. Fanno male. La rabbia fa male. Non dovrei pormeli. Forse sto criticando il mio Potere Superiore. Anzi, senza forse. Anzi, criticare è dir poco. Il mio amico mi direbbe: “Ma scusa, proprio tu (quel proprio tu sta a significare che io sarei un anziano, il suo sponsor, e dovrei saperle queste cose, ed essere io a suggerirle a lui), proprio tu ti metti a criticare il nostro Potere Superiore senza il quale saremmo morti tutti e due, e che ci ha fatto conoscere?” Continua ad aiutarmi. Ho anche il mio sponsor, ad aiutarmi. Soprattutto ho il Programma. Devo essere più umile. Il VII Passo, il Passo dell'umiltà è lì per quello, con la sua preghiera. Devo pregare.

Non credo in un Dio personale come la roccia del gruppo - il nomignolo con cui chiamo

spesso il mio amico - lui è cattolico, ma anch'io conosco bene il valore della Preghiera. Non ho un credo religioso, ma conosco bene gli effetti della fede. Io e lui siamo davvero vivi grazie alla fede, è vero quanto gli facevo dire prima.

Mi rendo conto, non crediate, che sento di fare quanto non dovrei, di esigere in modo irragionevole da Dio che faccia qualcosa per il mio amico. Un altro mio difetto di carattere che viene alla luce. E' una parte di me cattiva, che non aiuta né me, né lui. Con umiltà chiedo che venga eliminata dal mio animo. Recito la Preghiera del VII Passo: Mio Creatore, ora voglio che Tu diventi il Signore di tutto il mio essere, delle mie parti buone e di quelle cattive. Ti domando di spazzare via ogni singolo difetto di carattere che mi impedisce di essere utile a Te e ai miei amici. Fin d'ora dammi la forza di fare la Tua Volontà”. Come dice Bill, il mio dolore comincia a farmi meno paura, a farmi un po' meno male. Mi rendo conto che da solo non

sono niente, tantomeno onnipotente né in grado di stabilire qual'è la Sua volontà. La rabbia si placa, e trovo la forza di attendere, per aiutare la roccia a riprendersi. Mi costa parecchio sforzo, devo ripetere la preghiera, con umiltà.

Sulla preghiera mi permetto di citare Gesù, che dell'argomento dovrebbe intendersene, e che dice nel Vangelo di Marco (11,23-26): Se qualcuno dirà a questa montagna: Togliti di lì e gettati nel mare, e non avrà nessun dubbio nel suo cuore, ma crede che quel che egli dice s'abbia compiere, ebbene questo si compirà. Bill, nel VII Passo, dice che se il nostro Potere Superiore è riuscito a farci vincere la nostra ossessione per il bere, allora gli è

possibile qualunque altra cosa. C'è molto in comune. Non credo che sarebbe stato più difficile far gettare una montagna nel mare che farmi smettere di bere. Davvero. Purché trovasi la fede.

Ecco, ho fede che con la roccia del gruppo faremo certo tanti altri chilometri insieme, per portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora, e che con i nuovi venuti condividerà anche quest'ultima, terribile esperienza della sua vita di alcolista. Sia fatta comunque la Tua volontà, non la mia. Dentro di lui le belle cose che ha ci sono, e torneranno alla luce. Devo con umiltà trovare il coraggio di aspettare. È forza Inter.

Anonimo (Calabria)



Il coraggio dell'umiltà

Come spesso ripete Bill, le Tradizioni di A.A. hanno un duplice obiettivo: il primo è quello – aperto e dichiarato – di preservare e consolidare la preziosa unità della nostra Associazione (anche se a me piace di più il termine inglese *fellowship* che sottolinea il legame di affetto e amicizia che c'è in A.A.), l'altro è quello di spingerci a lavorare con taluni nostri tipici difetti, che molti di noi si riconoscono se si autoanalizzano con sincerità, per progredire in quel cammino di recupero intrapreso quel benedetto giorno in cui mettemmo piede in un Gruppo.

Mi è capitato spesso di sentirmi chiedere da qualcuno (anche da qualche non alcolista) “come si fa a fare il settimo Passo” e cioè a lavorare su se stessi e sui propri difetti; credo che le Tradizioni di A.A.

siano una buona risposta a questa domanda. Pur non esaurendo certo il panorama sconcertante davanti al quale mi ritrovai col Quarto Passo, cercare di mettere in pratica le Tradizioni è stato per me un grosso lavoro su me stesso, per non dire una guerra col mio non facile carattere.

Con la Prima Tradizione ho fatto a botte col mio egocentrismo, con la Seconda ho affrontato il mio autoritarismo, con la Terza la mia intolleranza e la mia grettezza spirituale; la Quarta mi ha fatto rivedere tutte le mie idee sull'autonomia, la libertà e l'indipendenza, la Quinta e la Sesta mi hanno fatto lavorare sulla mia tendenza a perdermi dietro idee grandiose senza mai perseguire un obiettivo concreto; la Settima ha messo in luce le mie gravi lacune in tema di respon-

sabilità e nel mio rapporto col denaro, l'Ottava mi ha insegnato a riconoscere il giusto compenso a chi lavora e a non approfittarmi degli altri. La Nona è stata per me una guerra sanguinosa col mio distorto concetto di autorità mentre la Decima mi ha insegnato il rispetto per gli altri e l'Undicesima ha gravemente messo in crisi il mio innato protagonismo.

Poi, sono giunto alla Dodicesima Tradizione di cui spesso dico "*La più amata dagli italiani*"...: l'anonimato, i principi al di sopra delle singole personalità, l'umiltà, ecc. ecc...

Non faccio alcuna fatica a confessare che all'inizio non l'avevo proprio capita, anzi mi sembrava un'inutile ripetizione del concetto di anonimato così ben chiarito nell'Undicesima.

Rileggendone il commento fui colpito dal cammino "storico" che Bill racconta: la paura iniziale dei pionieri, il progressivo prendere fiducia, la voglia di raccontare a tutti il proprio "miracolo", l'attrazione che

ognuno di questi racconti esercitava sulla gente, i rischi di questo entusiasmo, il faticoso raggiungimento di un equilibrio così ben espresso in quella frase "...non potevamo essere una società segreta, ma era ugualmente chiaro che non potevamo neanche essere una compagnia di varietà".

Dunque, la ricerca di questo equilibrio in me: da una parte tutte le mie paure (quante sono? Milioni?) che mi spingono a fuggire, a nascondermi, a mentire e negare la verità, non solo quella sul mio alcolismo ma qualunque verità che possa ledere quell'immagine di me che mi tranquillizza, dall'altra il mio protagonismo, i miei assurdi entusiasmi e manie di grandezza che mi ubriacano quanto e più dell'alcol e mi fanno mettere a rischio non solo me stesso ma anche quelli che mi stanno intorno.

Certo, il nuovo venuto ha bisogno di un rifugio sicuro nel Gruppo, del velo di protezione dell'anonimato più stretto ma poi il Gruppo stesso gli mostra che la paura è la madre di tutti

i nostri comportamenti peggiori, che è necessario “provare e sbagliare” senza vergognarsi dei propri errori.

E allora il Gruppo si apre all'esterno, entra nella realtà della società in cui è immerso, non ha paura di “mischiarsi” e “sporcarsi le mani” e, spinto dal suo bisogno di trasmettere il Messaggio, esce allo scoperto.

Ma non diventa mai una “compagnia di varietà”: che vuol dire? Che la sua azione è coordinata e preceduta da un'attenta valutazione, che si avvale delle esperienze degli altri, che non mette mai a rischio il bene più prezioso (l'immagine dell'Associazione), che evita azioni eclatanti e preferisce collaborazioni in cui gli altri fanno da protagonisti e noi operiamo senza clamore.

Il protagonismo individuale va bandito in maniera totale (è l'unico caso – dice Bill – in cui i principi sono al di sopra delle singole personalità senza eccezione!), ciò che va posto in luce è il nostro essere assieme, uniti, vincolati a un cammino di recupero che ci è stato rega-

lato e che vogliamo regalare ad altri.

Questa è, dunque, l'umiltà secondo il nostro Programma: essere coscienti dei propri limiti, non farsi prendere da sciocche esaltazioni ma, nello stesso tempo, essere coscienti della propria forza, vincere le proprie paure, avere il coraggio di uscire allo scoperto e di agire, per sé e per gli altri. Passare dall'anonimato individuale della paura (quello dell'io non dico come mi chiamo, dove vivo e che faccio) all'anonimato spirituale che mi fa mettere il bene comune al di sopra del mio piccolo utilitarismo, che mi rende responsabile di me e del benessere altrui, che mi fa essere anonimo ma in mezzo agli altri, nella società, nel mondo, operando senza paura.

Insomma, la Dodicesima Tradizione è come il Dodicesimo Passo, è la sintesi del nostro Programma, del nostro cammino. Adesso ho capito perché è l'ultima Tradizione...

Domenica pomeriggio

Domenica pomeriggio, quattro amici, un bar, una tazza di caffè, un babà, l'attesa. Tra una manciata di minuti festeggeremo l'apertura di un gruppo di N.A. e ci troveremo assieme, molti amici alcolisti.

Le parole avvolgono la nostra complicità, rimbalzano tra noi, diventano magia: "Facciamo nascere un gruppo. Sì, un gruppo che dia vita soltanto a riunioni aperte e solo di domenica pomeriggio".

"Quando si inizia?".

"Domenica prossima".

"Scriviamo su di un pezzo di carta l'invito per alcuni amici romani".

Così nasce il gruppo "Domenica Pomeriggio".

E' trascorso un anno da quell'alchimia di emozioni ed entusiasmo, da quella preziosa nascita, da quello stare insie-

me. Da allora, il gruppo effettua esclusivamente riunioni aperte con dibattito: tutti possono intervenire sull'argomento che di volta in volta la coscienza di gruppo decide.

Tutti possono vedere, ascoltare, respirarsi. L'entusiasmo non abbandona gli animi, diventa capitolo di crescita, passione, volti e mani, frasi e silenzi, storia e dolore. Si cammina insieme con la volontà di trasmettere il messaggio, con la volontà di calamitare gli animi.

Domenica pomeriggio ed è subito voglia di fare e disfare, costruire le emozioni, rapide, sincere, dirette al cuore, all'animo di chi vuole e dà.

Tra le nostre mani abbiamo ritrovato un lungo e resistente filo. Siamo aggrappati alla roccia, in cordata, senza primi od ultimi, doloranti, con molte

rughe sull'anima e immagini in bianco e nero nel cuore. Ma siamo lì, uniti da quel filo, legati al nostro presente, ai nostri compagni, al nostro Gruppo.

Si avanza un passo alla volta, ma si va avanti insieme: nessuno lasciato indietro. Tutti in cammino sul nostro sentiero, stretto, difficile, puntato verso il cielo, arrogante come una sfida, ma il nostro sentiero. Fosse anche un solo grandioso centimetro, ma percorso da tutti, amato da tutti.

E quel passo viene festeggiato. Un compleanno respirato nel gruppo.

A breve, altri compiranno quel primo luminoso sorriso: festeggeranno con tutti noi.

Motore di "Domenica Pomeriggio" è l'amore, tangibile, avvertito. E' presente nelle mani, nei piccoli gesti, negli sguardi, nella memoria. Come un mosaico, si ricompone periodicamente, chiamando a sé ogni tassello, ogni scheda, ogni briciola colorata. Parliamo di quell'amore senza condizioni, privo di apparente fascino, ma dal sapore definito, lontano dai moti plateali, vi-

cino alla terra, quella da arare, percorrere in lungo e in largo, affondando le mani. Non si godrà dei suoi frutti, si amerà incondizionatamente perché terra, perché nostra, perché libera, perché gruppo.

E da qualche settimana sono stati aboliti i tavoli, le pedane, le cattedre.

Il gruppo si riunisce in circolo, guardandosi negli occhi, donandosi agli altri, senza alcuna pretesa. Si legge il preambolo e si parla. Ma nessuno ha la parola, nessuno "viene interrogato". Testimonia chi ha la volontà di farlo, senza sovrapporsi, senza dilungarsi, senza aggrapparsi al tempo. Seguendo la propria voglia di sentirsi vicini, ognuno apprende il proprio spazio, lo rispetta, lo ridona.

E per chi ne ha voglia, è nata una cassetta dove lasciare uno scritto: verrà letto la volta successiva.

Questo è il gruppo Domenica Pomeriggio. Un gruppo come tanti sparsi nel mondo.

Un gruppo in Azione.

Lo vedo così

È lunedì mattina. Come faccio da un po' di tempo, sto raggiungendo il posto di lavoro a piedi.

Cammino lentamente e rifletto.

Ho ancora negli occhi e nel cuore i volti delle persone con le quali ho fatto gruppo a "Domenica Pomeriggio": uomini e donne seduti a formare un cerchio, un cerchio d'amore. Alcolisti, familiari e amici di alcolisti, "estranei" hanno scelto di condividere esperienza, forza e speranza allo scopo di risolvere il loro problema comune.

Prima di iniziare scambiamo quattro chiacchiere in attesa del caffè. Poi la lettura del Preambolo di A.A. e ancora la lettura di una testimonianza tratta da "Giunsi a credere".

L'argomento è "tosto" e difficile, ma bello come sempre è ciò che costa fatica: il II e III passo.

Fidarsi e affidarsi.

Iniziamo le nostre testimonianze. I toni sono pacati e tranquilli. Mi lascio "cullare" dalle parole che ascolto con attenzione. Non so ancora se parlerò: l'argomento mi coinvolge molto. Lo faccio: le parole riflettono la mia esperienza sofferta ma bella con i due passi. Altre testimonianze. All'improvviso sento che nella stanza c'è una forte empatia: ancora una volta il gruppo ha svolto il suo ruolo "magico".

La riunione si conclude con la Preghiera della Serenità, dopo aver sorriso e scherzato alla richiesta di un alcolista di poter marinare il gruppo domenica prossima a causa dell'argomento che si è deciso di affrontare "IV passo".

Serene 24 ore

Adele Al-Anon (Napoli)

Confusione

Cari amici,
ogni volta che mi capita un imprevisto mi fermo a pensare a come avrei reagito tempo fa e mi arrovello così tanto da capirci ancora meno.

Il ventinove maggio, tre anni orsono, in un raro momento di lucidità scelsi la ragione.

Già frequentavo da un po' A.A. ma non avevo fatto succedere nulla, quell'aria di magia respirata con il gruppo non bastava ancora; era come se dopo tanto aver fumato mi fossi incamminato in un sentiero di montagna....una tosse!

Sono passati quasi tre anni da quella sera nel bagno della sede del gruppo, durante la settima tradizione, da quando ho deciso, dopo l'ultima tasca-bile di stravecchio, che mi dovevo fermare per guardare più da vicino per la prima volta, quali potessero essere i modi

per poter ripartire. I primi giorni terribili, la confusione rendeva tutto così "perceettibilmente incomprensibile" : un paradosso della "autoincomunicabilità."

Un po' di tempo e la sensazione che la lucidità rendesse un po' meno difficile l'elaborazione del mio stato. Mesi, giorni, mesi e ancora settimane e ancora mesi di dolorosa paura (sensazione che non ha ancora deciso di lasciarmi); Poi una mattina un risveglio sereno: con la consapevolezza di sapere chi fossi veramente senza provarne disprezzo o vergogna.

Ho passato una gran bella parte della mia vita a credere che tutto il "circo" che avevo attorno, altro non fosse che un grosso e unico complotto contro di me.

Ma quanto folle posso essere stato per averlo potuto credere! Come avrebbe potuto tutta quella gente, passare tutto il proprio tempo inventandosi la maniera per fregarmi e poi tutti così inspiegabilmente d'accordo e soprattutto così inspiegabilmente sconosciuti tra loro. Mettetela come vi pare, ma io il complotto lo intravedevo...

Adesso è tutto più limpido ma, sempre per uno strano paradosso, a volte la realtà senza l'ebbrezza dello stordimento diventa "lucidamente faticosa".

A volte mi viene di pensare così: "Sto meglio con il mondo, il mondo sta meglio con me quindi va tutto bene". Che ragioni esistono per le quali qualcun altro che non sia io stesso dovrebbe avere, faccio per dire, il bisogno di essere insincero con me?

Va detta una cosa: rimettermi in discussione, ritornare sui miei passi, fare ammenda e finalmente espiare (almeno in parte) non mi dà il diritto di pensare che tutto si sia ri-

messo a posto con l'ordine a me congeniale e che, inoltre, l'ordine fatto dagli altri sia identico al mio, quindi ancora una considerazione: non posso convincermi che una volta ammesse tutte le mie debolezze, le mie leggerezze, le mie cazzate, messo da parte l'orgoglio, coloro che avevo accanto quando stavamo camminando insieme, io li debba ritrovare per forza dalle mie parti. Anche essi avranno camminato per strade e viotoli, magari meno impervi, e saranno arrivati prima di me. Ora loro sono sul cucuzzolo e io indietro gli devo gridare di aspettarmi.

Ho pensato di parlare di confusione perché è uno stato d'animo che vivo spesso e credo di poter condividere con molti altri amici dell'Associazione.

Abbiate pazienza se alle volte è parso più un delirio che una lettera al nostro giornale ma, *ho soltanto poco meno di tre anni di sobrietà...*

Alessandro (Lazio)

Ho paura... di dire che ho paura

“Ho paura di dire che ho paura” può sembrare un gioco di parole, invece è uno dei pensieri che ha condizionato tutta la mia vita. Una grande recita che mi ha portato a indossare maschere continuamente e tutte con un forte sfondo di violenza.

Imponendomi di diventare una persona violenta, ho finito per diventarlo sul serio. Ora, faticosamente, sto cercando di sentire dentro di me qual è il modo di vivere che si avvicina di più al mio modo di essere, senza avere più tutti questi condizionamenti.

Non capivo da dove venisse tutto questo dolore di vivere, penso però che iniziando a perdonarmi un po', sono sicura

di potermi togliere, piano piano, il peso di queste convinzioni estreme che mi stanno schiacciando.

Non è solo la parte più violenta di me che temo, ho paura anche dei rapporti affettivi, nei quali ho cercato sempre di dominare la persona o viceversa di essere trasportata dal bisogno, da quella sensazione continua di “non mi basti mai”. Credo che questa grande sensazione di vuoto, può essere colmata, con il tempo, con l'aiuto del programma AA.

Oggi ho vent'anni e sono certa che anch'io, un giorno, potrò avere un rapporto più sereno con me stessa e con gli altri.

Daniela (Lazio)

No, non ti voglio!

Ho sempre vissuto camuffando le mie paure dietro un falso orgoglio, dando agli altri e a me stessa un'immagine di persona forte e sicura che doveva avere sempre una risposta pronta e che cercava con la ragione di risolvere tutti i suoi problemi e magari anche quelli degli altri.

Ma le risposte non bastavano mai, anche perché sempre più spesso mi trovavo a fare i conti con la mia emotività che andava per conto proprio; mi rendevo conto che in certi momenti la mia ragione serviva a ben poco, soprattutto quando scaricavo le mie esplosioni di rabbia sui miei figli e su mia madre: questo poi mi provocava dei sensi di colpa indescrivibili.

Più stavo male, più cercavo risposte, fino a giungere a chiedermi, a un certo punto, quale fosse il senso della vita e a tro-

varne invece "il non senso".

Mi sono sentita persa e ho cominciato a bere...

Dopo qualche anno di angoscia inconsolabile e di voglia di morire (ogni giorno era un'agonia), sono arrivata in A.A. come a un'ultima spiaggia. Mi sentivo sull'orlo di un baratro: "Mi lascio andare o c'è ancora una speranza?"

Sono passati tre anni da quel giorno in cui per la prima volta mi sforzai di prendermi le mie responsabilità, nonostante i miei limiti e, quindi, le mie paure: "Mi chiamo... e sono un'alcolista."

Questa ammissione, che dentro di me immaginavo come una sconfitta, mi diede un senso di liberazione e di leggerezza come se mi fossi scrollata una montagna dalle spalle.

Con tanta paura, in seguito, accettai di fare servizio; ancor

prima di cominciare ne toccai con mano l'efficacia; affrontai il confronto per le votazioni e, con mia meraviglia, queste non furono all'unanimità: mi arrivò perfino un "No".

Ci stetti male e per un po' mi chiesi: "Che bisogno c'era di scrivere proprio 'No'? Non bastava lasciare il foglio in bianco? Ma si vede che proprio no, qualcuno non mi voleva!"

Con l'aiuto degli amici, che sorridendo sdrammatizzavano, incassai il colpo e cominciai a ragionare: "Non a tutti posso piacere, gli altri hanno le loro idee e io posso avere le mie, sbagliate o

giuste che siano, e poi posso imparare la tolleranza! Siamo tutti nella stessa barca.

E, comunque, qualcuno mi ha detto 'No, non ti voglio' e io non sono morta: forse sono più forte di quello che immagino".

Ancora non avevo cominciato ma mi ero messa in gioco e subito c'era stato un ritorno; avevo scoperto soprattutto che potevo rischiare, che potevo non prendermi tanto sul serio e questo mi dava un senso di libertà e di leggerezza che non avevo mai provato. Ancora oggi ringrazio quel "No"!

*Più
stavo male,
più cercavo
risposte, fino a
giungere a
chiedermi, a un
certo punto, quale
fosse il senso della
vita e a trovarne
invece
"il non senso"*

Non cercano di volare, ma volano!

Mi chiamo Daniela e sono una dipendente: dipendente dall'alcol, da altre sostanze, da molte cose.

Vorrei parlare qui delle mie paure: la più grande, in questo momento, è quella di affidarmi a un Potere Superiore, che sia il Gruppo o qualcosa di più. Paura di perdere il controllo ed essere soltanto una piccola dipendente piena di paure. Paura di perdere tutto quello che ho costruito fino ad ora. Paura di ammettere che la mia vita è ingovernabile. Paura dell'incapacità di essere onesta con me stessa fino in fondo.

Sono Daniela e sono una dipendente, questo è vero: tutte le volte che ho cercato di smettere usando la mia "grande" forza di volontà ho fallito; ho distrutto tutti i rapporti che ho avuto: distruggere è una delle cose che so fare meglio, mi viene spontaneo: peccato

che non esista un premio per le persone come me!

Ho ancora la superbia di credere di essere in grado di governare la mia vita: io, legata a un filo sottilissimo e fragile a un Dio che cerco disperatamente; io, fallita come tanti altri al mondo.

E' doloroso questo programma di recupero, il mio ego si ribella, si preoccupa e si interstardisce. Vorrei cancellarlo, eliminarlo, dimenticare me stessa.

Ho sentito una bella frase che vorrei ripetermi spesso: "Gli uccelli non cercano di volare, ma volano"; così dovrei fare io: non cercare di vivere ma lasciarmi vivere sorretta da una Forza che non riesco a concepire.

Sono Daniela, un'alcolista dipendente e... nient'altro.

Daniela (Lazio)

Le mie paure

Leggendo su "Il meglio di Bill", che parla della paura, mi hanno colpito alcune frasi e me le sono fatte mie. Qualsiasi essere umano che abbia raggiunto l'età di quarant'anni e non ha ancora i mezzi per capire chi sia, dove stia e dove sta andando, non può fare a meno col tempo di diventare nevrotica e tormentata dalla paura. Io ero esattamente così, non solo a quaranta, ma anche a cinquant'anni. Io avevo paura di tutto, paura di vivere, di affrontare la vita, con tutti i problemi che essa comporta. Incapace di

assumermi le mie responsabilità, paura di esprimere i miei sentimenti, le mie idee, mi sono sempre sentita una nullità. Ho sempre dipeso dagli altri, incapace di camminare con le mie gambe, quindi incapace di crescere, di maturare, soprattutto spiritualmente. Questa insicurezza mi portava

a essere scontenta di me stessa, mi rendeva aggressiva, con stati di ansia e di depressione, accompagnati da una buona dose di autocommiserazione.

Diversi ricoveri ospedalieri, cliniche senza risultati, poi sono ricorso agli

*Per esempio
spesso la paura
di sbagliare,
di non essere
all'altezza della
situazione mi
sboccia e vado
in crisi*

psicofarmaci, aggiunti all'alcool, l'annullamento della mia personalità, incapace di reagire, una vera e completa autodistruzione e una ossessione continua al suicidio, ma più che suicidio fisico era spirituale. Un vero inferno e in poco tempo ho toccato il fondo.

Poi la fortuna, il miracolo per me di avere trovato A.A., il coraggio, il Programma, gli strumenti necessari per iniziare una nuova vita. A distanza di anni che frequento il gruppo, sono riuscita a vincere l'ansia, la depressione e alcune delle mie paure e tante altre mi assalgono ancora, ma sono riuscita a individuarle.

Per esempio spesso la paura di sbagliare, di non essere all'altezza della situazione mi sboccia e vado in crisi. Orgoglio e presunzione a volte non mi fanno ammettere che le mie paure

derivano dalla poca conoscenza ancora di me stessa e la mancanza di accettazione dei miei limiti. Ma soprattutto la mancanza di fiducia in me stessa, mancanza di fede in un Potere Superiore, affidarmi a Lui, ammettere che sono incapace di gestire la mia vita da sola, che ho bisogno di lasciarmi andare, di smetterla di lottare.

Come essere umano soggetto a sbagliare ho bisogno dell'aiuto di tutti, confrontarmi con gli altri, per capire meglio me stessa, per poter sempre migliorare, maturare e crescere spiritualmente.

Grazie A.A. di esistere, grazie amici del gruppo e di tutti i gruppi per l'aiuto che mi date ma grazie soprattutto al Potere Superiore per essermi sempre vicino nella difficoltà della vita.

N. (Friuli Venezia Giulia)



Quanti A.A. servono per cambiare una lampadina fulminata?

A) Solo uno, ma non può cambiarla finché non ha trovato la saggezza e il coraggio di farlo recitando la Preghiera della Serenità.

B) Dieci, perché si deve consultare la coscienza di gruppo prima di fare qualcosa che coinvolge il gruppo nel suo insieme;

C) Un solo servitore di fiducia, che sia in grado di farlo presto e di mantenerla semplice, senza pensare alla coscienza di gruppo.

I bevitori si possono dividere in tre categorie:

MODERATI: Quando una mosca cade nel loro bicchiere, ne ordinano un altro.

PESANTI: Quando una mosca cade nel loro bicchiere, la levano via e poi bevono tranquillamente il liquore.

ALCOLISTI: Quando una mosca cade nel loro bicchiere, la prendono per le ali e cominciano a colpirla sulla schiena, urlando: "Sputa tutto, brutta ladra!"

* * *

Mentre ritorna da uno spettacolo, un giocoliere viene fermato dalla polizia. Un agente gli chiede: "Cosa ci fanno quei machete nella sua auto?" E il giocoliere: "Li uso per il mio spettacolo." "Ah sì? - chiede il sospettoso agente - mi faccia vedere come li usa". Il giocoliere scende dalla macchina e comincia a lanciare, riprendere al volo e far ruotare i machete con velocità e precisione impressionanti. Passa di lì un alcolista in via di recupero, e rallenta per osservare meglio. Caspita, altro che palloncino! - dice - ho deciso di smettere di bere appena in tempo. Guarda che razza di test per l'alcolismo hanno escogitato!"

COSA FA UN RAPPRESENTANTE D

Il suo compito è di:



Accertarsi che il gruppo
riceva "Insieme in A.A."
Chiamare l'Ufficio
dei Servizi Generali
per qualsiasi problema



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



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



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

I GRUPPO PER "INSIEME in A.A."?

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



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



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



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



Quindici segnali per accorgerti se cominci a avere qualche problema con l'alcol.

1. Discuti accanitamente con oggetti inanimati, anche se spesso hai ragione;
2. Il tuo lavoro comincia a interferire seriamente col tuo bere;
3. Le tue analisi cliniche mostrano tracce di sangue nell'alcol;
4. Ancora non sei un miliardario a capo di un impero industriale, e non capisci il perché;
5. Il giorno è fatto di ventiquattr'ore, e in una cassetta ci sono ventiquattro birre... può solo trattarsi di una semplice coincidenza? Non lo credi possibile;
6. Due mani e solo una bocca per bere... un problema aperto per un bevitore, pensi;
7. Riesci a vederci meglio con un occhio chiuso;
8. Tutte le donne che incontri hanno una gemella identica al fianco;
9. I discorsi televisivi degli uomini politici cominciano ad acquistare un qualche senso;
10. Quando entri in un qualsiasi bar tutti ti salutano;
11. Quel dannato elefante verde continua a seguirti sino alla porta di casa;
12. Filomena, la tabaccaia sotto casa "che ti ha visto nascere", comincia a sembrarti una donna molto attraente;
13. Qualcuno cambia posto alla tua auto ogni volta che la lasci nei pressi di un bar, quando addirittura non sposta il parcheggio;
14. Non riesci sempre a centrare esattamente la bocca col bicchiere in tre soli tentativi;
15. Ti commuovi assistendo alla millesima puntata di una soap opera mai vista prima.

La luce di A.A.

Ciao signora dal sorriso affascinante, ciao signore della pipa.

Gari amici miei, eccomi qui; mi scuso per il ritardo ma ero in attesa, aspettavo di avere un po' di tempo per dedicarmi esclusivamente a voi e a me.

Mi siete mancati, mi sono mancati i vostri occhi pieni di Amore e i vostri sguardi, un momento felici e un momento mascherati da un filo di tristezza, causato dai problemi che quotidianamente piombano a sfidare la nostra sensibilità mettendoci alla prova ogni volta, quasi che dovessimo superare sempre un esame.

Io, con tutto il cuore, vi posso dire che oggi sono contenta di affrontare la mia vita e qualsiasi problema mi si ponga, non ho più paura.

Adesso sono io che gestisco, io che decido consentendomi

ogni tanto di darmi dei voti.

La mia vita non è più buia, non è più un mistero, grazie ai Dodici Passi e alle Dodici Tradizioni di A.A. ho l'opportunità di vedere chiaro in me quando mi capita di sbagliare.

Riesco a vedere l'errore e quando la mia parte negativa torna ad affiorare non lotto più contro di lei, ho imparato ad accettarla accettandomi e quindi ho smesso di avere paura.

La paura diventa un istinto e in conseguenza io perdevi il controllo di ogni situazione; non è facile non avere paura, essa fa parte di noi esseri umani, ma noi siamo fortunati. Io sono fortunata perché il Programma mi dà modo di controllare la paura.

La paura è quella che mi frega, perché mi blocca, mi dà insicurezza, aggressività e impotenza.

*Quando
sono venuta
al mondo la
paura è sempre
stata al primo
posto, grande,
immensamente
grande,
generando con
violenza i miei
istinti
facendomi
fuggire
scappando con
terrore dalla
vita*

Già nel grembo di mia madre avevo paura della luce. Quando sono venuta al mondo la paura è sempre stata al pri-

mo posto, grande, immensamente grande, generando con violenza i miei istinti facendomi fuggire scappando con terrore dalla vita.

Parte della vita è stata distrutta a causa mia per non aver accettato la luce che illuminava il mio cammino forse difficile, tormentoso e doloroso, ma che era pur sempre il mio destino.

Sono scappata da tutto questo rifugiandomi nella sostanza alcolica e tutto quello che mi capitava (psicofarmaci, sonniferi, droghe, ecc.) scaricandomi di dosso ogni responsabilità, dandone la colpa al resto del mondo.

Giungendo in Alcolisti Anonimi, due anni fa (Dio benedica i fondatori), la luce che fuggivo era lì per me, mi aspettava, sembrava che sapesse che un giorno o l'altro io sarei andata a cercarla, e per la prima volta ho amato la mia vita, decidendo di farlo nella luce di una nuova speranza nel cammino di A.A.

Fabiana (Toscana)

Di cosa vive l'amore

Quante belle parole si sono dette e scritte in nome dell'amore, per celebrare l'amore, per fare l'amore! Quanti sogni sognati, raccontati, desiderati sono passati davanti agli occhi degli innamorati! Quanti innamoramenti sull'onda delle vibranti note di belle bocche ridenti, quanti brividi per una voce musicale! Ma... l'amore vive di fatti!

In A.A. non ci sono parole che possano far nascere un Gruppo, né sogni o brividi che possano aiutare un alcolista a giungere in un Gruppo e a restarci. Quando un alcolista chiede aiuto l'amore non usa troppe parole, va, cammina, corre; lascia il letto, il lavoro, il gioco; il pranzo appena servito si raffredda sulla tavola perché l'amore si nutre d'azione, viva e calda, che non si raffredda mai.

L'amore vive di fatti, faticosi, stridenti, disarmonici; di fat-

ti semplici, come salire in treno, in autobus, in macchina, e andare senza sapere esattamente che cosa accadrà: "Ti troverò, tu aspettami, prova a non bere fin quando non sarò lì: il bicchiere non scappa mica!". Via e numero tale, sulla pulsantiera un nome qualunque. "Aspettami, che arrivo!"

Si va sulla montagna, dove un sindaco ci ha trovato una stanzuccia in condominio, con poche sedie sgangherate e un tavolo scarabocchiato; si va perché lì ci sono alcolisti che chiedono aiuto. Molti dicono che per aprire un Gruppo ci vuole gente del luogo, ma l'amore vive di fatti e qualcuno, allora, apre il Gruppo, anche da solo se occorre.

Vive, l'amore, di riunioni nel gruppetto che stenta, di riunioni aperte e chiuse da solo (anzi, no: con un Dio per compagnia), di riunioni dedicate a un

nuovo venuto che fatica ad ascoltare, di richieste d'aiuto, di gratitudine per una presenza inattesa: "Sono venuto a far visita a questo Gruppo che nessuno sa se c'è o non c'è..."; Oh, c'è, eccome! Resterà aperto finché avrò fiato per venire qui, e anche dopo, perché ci sarà sempre qualcuno che non fa l'amore a parole ma s'impegna in prima persona.

Poi arriverà un altro, non so come la pensa ma non importa, sii il benvenuto. Ora che ci sei anche tu sarà più facile per quelli che verranno; avrei preferito che tu avessi ascoltato prima le mie richieste d'aiuto ma siediti lo stesso e conduci la riunione: il Gruppo ha bisogno di te e il Gruppo è l'unica cosa che conta.

L'amore vive di rinunzie. Gli alcolisti del luogo che ancora soffrono potranno forse un giorno scegliere se vivere o morire, grazie alle azioni compiute da quegli A.A. che hanno levato il sedere dalla comoda sedia del Gruppo di casa, dove tanti bei sorrisi li circondano, per andare là dove altri

alcolisti, ancora sconosciuti, soffrono e chiedono aiuto, quell'aiuto che noi portiamo con tutto il nostro amore.

L'amore vive in un cartoncino di plastica col nome del Gruppo, col nostro simbolo, con gli orari delle riunioni scritti in stampatello, appeso fuori la porta. Vive di Letteratura regalata da uno sconosciuto, di candele non accese per serbarle fino al giorno in cui un nuovo entrerà da quella porta. L'amore vive d'amore, si nutre di sé, e qualche volta piange perché nessuno è perfetto.

Non esiste altro amore, non c'è un altro modo d'amare; l'amore non vive di parole vibrante contro vaste platee, ma di presenze solitarie e silenziose perché non c'è nessuno, ancora, con cui parlare. Ed è solo quando qualcuno entrerà da quella porta che conosceremo la vera essenza dell'amore.

Alziamoci, muoviamoci, agiamo: perché l'amore vive di fatti.

Renato (l'oscana)

Zona, un nome tante realtà

Dice il nostro amico Bill in tutte le Tradizioni, ma in particolare nella nona, che A.A. è un'organizzazione unica al mondo, che fa sobbalzare chiunque ci si accosti, perché "non è organizzata"; noi A.A. italiani siamo l'esempio vivente di quello che dice Bill, il nostro livello di organizzazione è veramente al di là di ogni limite di comprensione.

Passiamo oltre metà del tempo a dire quello che NON fanno e dovrebbero fare, o, a scelta, quello che fanno e NON dovrebbero fare: Gruppi, RGSG, Delegati, Fiduciari, Coordinatori, SSGG, Aree, Comitati, Zone e chi più ne ha più ne metta; tutti sanno dirti dov'è che sbagliano "quelli", ma nessuno sa dirti (o, meglio ancora, fare) quello che dovrebbero.

Ricordo un tempo in cui in A.A. italiana non c'erano le Zone né le Aree, ma solo i Distretti; belle quelle riunioni: allora ero giovane e la nuvola rossa mi faceva un'appassionato amante della nostra Associazione. Tutti avevano da dire o fare qualcosa, tutti volevano cambiare tutto ma lasciando quel che c'era.

Solo i poveri RGSG erano scontenti, non riuscivano mai a dire la loro, a parlare del loro Gruppo, perché il Distretto aveva qualcosa da fare: il carcere Tal dei Tali, l'Ospedale Tal Altro, il Comune di Vattelapesca. Era talmente diffuso il malcontento dei RGSG che il mio Distretto decise di cominciare proprio coi Gruppi le riunioni, di riservare le cose più generali per la fine e per quei pochi servitori che avevano voglia di restare. Poco im-

porta se poi quei RGSG, chiamati a parlare, avessero solo da dire "Il mio Gruppo va bene, fa la settimana e celebriamo tanti primi compleanni". Se solo la metà di quelle persone che facevano il primo compleanno fosse rimasta, oggi saremmo duemila Gruppi.

La Conferenza disse: "E' ora che cambiamo, ci dobbiamo adeguare alle A.A. che esistono da più tempo, dobbiamo fare le Aree". Fu fatto, con somma fatica, un Gruppo di Lavoro che poi partorì un Comitato che produsse un nuovo Manuale di Servizio. Nacquero così le Aree e le Zone. E tutti dimenticarono quel che avevano fino ad allora detto dei distretti.

Le Aree avrebbero dovuto essere quella parte di Distretto che si occupava del Servizio verso l'esterno, il Carcere Tale, l'Ospedale Tal Altro, il Comune di Vattelapesca, riservate a quei Servitori che avevano pazienza per occuparsi di questo. Mentre le Zone avrebbero dovuto finalmente dare spazio ai

Gruppi, ai RGSG, agli amici che volevano approfondire il programma, ecc.

Tutti ci aspettavamo che le Aree avrebbero avuto difficoltà a partire: erano un po' la copia dei vecchi distretti, c'erano i personalismi della vecchia A.A., i RGSG volevano fare riunioni, avevamo difficoltà a occuparci dell'esterno anziché delle cose di casa nostra. Tutti credevamo che le Zone sarebbero "volate", trascinate dall'entusiasmo dei RGSG avrebbero finalmente dato spazio a quelle esigenze del Gruppo che per tanto tempo avevamo tarpato. E invece, è stato il contrario. Le Aree, piano piano, vanno trovando il loro spazio, fanno le loro cose, i Servitori servono, i rapporti con gli altri migliorano. Le Zone, invece, che fanno? Qualcuno lo sa?

Al Nord, le Zone hanno dato spazio ai tanti amici che non lo trovavano, hanno dato voce a quelle istanze di "separazione" che non trovavano sbocco nel vecchio distretto; al sud le

Aree coincidono con le Zone, a causa del limitato numero di Gruppi: le persone che vanno da una parte vanno pure dall'altra, si tolgono un cappello e se ne mettono un altro. A Roma le Zone non decollano; non c'è appartenenza geografica (tutti i Gruppi stanno nella capitale, tutti hanno lo stesso comune e la stessa regione), non si sa bene se debbano fare servizio o debbano approfondire la spiritualità, o cos'altro debbano fare. Sono poche le Zone che funzionano, e, spesso, fanno altro da quello che immaginarono gli amici del Comitato per loro.

Sono passati alcuni anni da allora, è tempo di fare il punto e di rivedere i concetti di quel tempo, se trovano o no applicazione oggi, nella realtà dei nostri Gruppi. Che cosa disse il Comitativo? Le Zone dovevano riunire tutti i RGSG dei Gruppi di una certa parte geografica e riunirsi con una certa frequenza. Dovevano occuparsi della "crescita spirituale dei Gruppi", il che significava: ap-

profondimento di temi del programma, come trattare i nuovi venuti, che cos'è lo sponsor, quando serve lo sponsor iniziale, come fanno i Gruppi le riunioni, che cosa sono le riunioni aperte, dove mancano i Gruppi, chi fa servizio, chi non lo fa e perché, che cosa possiamo fare per far capire che il servizio è parte integrante del recupero, ecc.; non si trattava di trovare delle "verità" che forse non esistono, bisognava solo confrontarsi, portare le proprie esperienze, sentire quelle degli altri, sapere chi aveva bisogno di aiuto e darglielo. Dovevano essere un'occasione per stare insieme, confrontarsi e crescere assieme, perché il Gruppo è come l'alcolista: da solo muore.

Dovevano essere il tramite tra l'Area e i Gruppi. I RGSG non vanno più all'Area (al massimo una volta l'anno per eleggere i Servitori), ma i Coordinatori di Zona vanno al Consiglio di Servizio dell'Area e dovevano portare indietro quanto lì veniva stabilito e vi-

ceversa. In quel punto serve qualcuno che vada all'Ospedale, lì c'è un carcere, il comune di Vattelapesca ha bisogno di un presidio stabile. I Coordinatori ascoltano, portano in Zona e mettono in collegamento i Gruppi col Comitato che ha visto qualcosa.

Non fanno, le Zone, comitati di servizio né servitori "ad hoc"; ascoltano, riferiscono, soddisfano l'esigenza, continuano il loro lavoro e danno spazio ai Gruppi, ai RGSG, ai nuovi venuti, a chi vuole vivere un po' di più il programma.

Domani? Domani le Zone diverranno i Distretti di altre nazioni, dove la densità dei Gruppi è ben altra da quella italiana. Nasceranno gli intergruppi che sostituiranno le Zone e le Zone faranno il servizio che le Aree richiedono. Ha un senso oggi questo? Quasi tutte le Aree hanno una zona o al massimo due o tre, i servitori sono sempre gli stessi.

Invece, A.A. è tutto un brillare di idee, di intenzioni, di desideri.

* * *

Facciamo il punto. Scrivete, raccontate come è la vostra Zona. Come va. Come non va. Cosa fa e cosa non fa. Cosa dovrebbe fare. Che cosa vorreste che facesse. Se ci andate o non ci andate, che cosa vi diverte o vi annoia, cosa manca. Facciamo assieme il punto. Non pensiamo solo alla Lombardia o al Veneto dove ci sono più di cento Gruppi, pensiamo anche alla Basilicata o alla Calabria.

Perché la crescita spirituale non interessa nessuno? Quando ci vediamo in Zona, perché parliamo (o abbiamo voglia di parlare) del tale Ospedale, del tal Carcere e non pensiamo mai al Gruppo che sta lì, non sa più cosa fare e sta chiudendo? C'è un RGSG lì, viene? E dove andare ad aprire un Gruppo? Chi ci va?

Mettiamo insieme le nostre idee, vediamo se quello che scrissero "quelli del '92" non va più (o ancora) bene e che cosa vogliamo per oggi. Questa è A.A.

La redazione

La zona, questa sconosciuta

La Zona è una libera aggregazione di Gruppi, da cinque a quindici, distribuiti su un territorio omogeneo e che dovrebbe favorire la crescita spirituale degli stessi attraverso il servizio e lo scambio d'esperienze. Favorire il collegamento tra loro, formare gruppi di lavoro per approfondire il Programma di AA, sponsorizzare il Servizio e favorire lo scambio d'informazioni provenienti dalle varie strutture.

Dopo aver svolto il Servizio nel mio Gruppo mi è stato proposto di coordinare una Zona. Ho accettato questo servizio con responsabilità e gratitudine verso gli amici che mi avevano dato non solo la loro fiducia, ma anche un'opportunità di crescita spirituale attraverso il servizio, che è parte integrante del mio recupero.

La città in cui vivo, Roma, è stata divisa in tre zone comprendenti ciascuna dieci Gruppi circa. Sono ancora all'inizio e debbono, secondo me, trovare una loro posizione per evitare che siano una replica delle strutture già esistenti.

A Roma sono presenti tutte le strutture di AA compresi i S.G.I., e questo secondo me fa sentire un po' meno la necessità di una struttura come la Zona. Immaginiamo una regione che abbia cinque Gruppi e una città che ne ha più di trenta. Nella prima anche per necessità, si crea un collante che stimola il senso di appartenenza alla Zona stessa. Nella mia realtà questo a volte viene a mancare proprio perché la necessità è sentita meno.

Ho cominciato a frequentare più Gruppi di prima e, mi sono accorto di quante poche

persone siano disposte ad uscire dal proprio Gruppo di nascita, di quanto poco si sappia e si parli di Alcolisti Anonimi nel suo insieme. E' vero che tutto comincia dal Gruppo ma di certo non finisce lì.

In una riunione invitando gli amici a frequentare gli altri Gruppi della Zona, un alcolista mi rispose che se avesse potuto

avrebbe chiuso agli altri alcolisti la porta del suo Gruppo. Ecco credo che uno dei compiti della Zona sia quello di far capire agli amici che esistono nuove realtà, altre esperienze cui attingere. Essendo alcolista conosco bene l'isolamento e la mia tendenza naturale ad isolarmi. In Alcoli-

sti Anonimi non si può restare isolati ne va' delle nostre stesse vite, e se non riusciamo a vincere le nostre paure qui, difficilmente vinceremo quelle del mondo esterno.

Sto svolgendo questo servizio insieme con un amico più anziano, ed insieme stiamo organizzando un Seminario che speriamo possa far incontrare il maggior numero di amici alcolisti

possibile. Stiamo cominciando, grazie anche ad un protocollo di collaborazione tra la nostra Area e diverse strutture sociosanitarie, a portare il messaggio al di fuori senza aspettare che l'alcolista approdi ai nostri Gruppi. Questo è fondamentale e le Zone, attraverso i

*In una
riunione
invitando gli amici
a frequentare gli altri
Gruppi della Zona,
un alcolista mi rispose che
se avesse potuto avrebbe
chiuso agli altri alcolisti
la porta del suo
Gruppo*

loro Gruppi e la divisione del territorio, possono incentivare fortemente il lavoro delle Aree sgravandole di compiti che riuscirebbero a portare a termine solo in parte. Per far sì che ciò sia possibile stiamo cercando di formare, attraverso la sponsorizzazione al servizio, dei gruppi di lavoro che faranno parte dei vari Comitati dell'Area. In questo modo ogni Gruppo potrà occuparsi delle strutture mediche, ospedaliere, sociali presenti nel suo territorio rendendo più efficace la trasmissione del messaggio. Quest'ultima parte sarà possibile solo se ci saranno amici disposti a fare servizio, e purtroppo la realtà è ben diversa. Dieci alcolisti per dieci Gruppi, e mi sono tenuto stretto, fanno cento alcolisti. Il numero è congruo ma nonostante ciò molti Gruppi hanno difficoltà a completare la loro struttura di servizio interna, perciò ci troviamo con la clas-

sica coperta: le persone sono sempre le stesse e hanno più compiti. Assumersi una responsabilità, pensare agli altri dimenticandosi per un po' di se stessi, sono elementi fondamentali per vincere quell'egoismo che il Grande Libro definisce alla base di tutti i nostri problemi. Questo è uno dei doni più grandi che dà il servizio.

Ho ancora molte lacune, ma quest'esperienza mi sta' dando molto e mi sta' facendo apprezzare quanto sia bello sentirsi parte di qualcosa e lavorare insieme con altri alcolisti per altri alcolisti, e quindi per me stesso. Avere la possibilità di conoscere altre realtà, nuove esperienze, forze e speranze e soprattutto avere l'opportunità di poter restituire quel poco dell'immenso debito che ho nei confronti di Alcolisti Anonimi.

Fabio (Lazio)



*I sacerdoti e
Alcolisti Anonimi*



*L'incontro tra l'esperienza
spirituale di A.A. e i religiosi*

I Giocatori Anonimi

I Gamblers Anonymous chiedono aiuto

Anche in Italia è nata un'altra Associazione dei Dodici Passi che prende il proprio Programma da quello che Bill disegnò tanti anni fa. In molti nostri Gruppi abbiamo amici con doppia dipendenza e più d'uno di noi ha qualche familiare con questa dipendenza che, troppo spesso, viene chiamata vizio. Fedeli al nostro obbiettivo di dare la parola ad altre Associazioni che vivono e lavorano accanto a noi, diamo un paio di pagine ai nostri nuovi amici di G.A.: auguri!

Il 18 dicembre 1999 alle ore 21.00 a Milano si è aperta la prima riunione di Giocatori Anonimi in Italia.

Il 18 dicembre 1999 il primo giocatore, Luca, ha iniziato le sue prime ventiquattr'ore.

Il 5 febbraio 2000 ospiti del Servizio di Educazione alla Sa-

lute della Regione Veneto è stato costituito ufficialmente il Gruppo di Giocatori Anonimi.

Il Servizio di Educazione alla Salute ha organizzato una Informazione Pubblica ma soprattutto ha formalizzato un incontro con medici, terapeuti, psichiatri, operatori sociali che rappresentano punte di valore vicine alla sofferenza e che si sono offerti come helper-iniziativi per l'apertura di gruppi nell'Area Veneto.

Si è formata così l'ipotesi ormai già operante di una rete.

Giocatori Anonimi si offre come risorsa, specificatamente come risorsa spirituale nel recupero. Una realtà già affermata nella qualità dei gruppi dei 12 Passi.

Segretario Nazionale, l'Iduciario Responsabile del settore Esterno, Fiduciario non alcolista, i Gamblers chiedono aiuto.

È stato aperto un numero telefonico "nazionale" per accogliere la richiesta di aiuto. Un G.A. risponde e:

- parla subito con l'amico che soffre;

- smista la richiesta di familiari o di informazioni.

I G.A. che possono offrire aiuto in termini di servizio sono ancora troppo pochi rispetto alla richiesta.

E' necessario che gli amici che soffrono sappiano che la mano di G.A. esiste, e allora G.A. ha bisogno della mano di A.A.

A Milano l'iniziativa è partita da amici di A.A. con doppia dipendenza che ci hanno dato una mano con le traduzioni

Abbiamo bisogno che tutti i Gruppi di A.A. e tutti i Gruppi dei Dodici Passi conoscano l'esistenza di G.A. in Italia. Abbiamo bisogno che amici A.A. ed amici con doppia dipendenza diano una mano concreta ad aprire Gruppi nelle loro zone

Portare un po' d'acqua e quattro caramelle ad una riunione che prende vita per la

prima volta è un'esperienza quanto meno importante, dove le sofferenze si uniscono fino a far sorgere la parola speranza.

* * *

"Da casa sono andato a piedi fino a S. Siro senza prendere i mezzi per giocare le uniche 10.000 Lire che avevo in tasca"

Un giocatore di Milano

* * *

"A Sanremo una sera avevamo finito tutto, alla stazione c'era un carro di pulcini, ne abbiamo rubato una scatola.

Il mattino dopo sul campo abbiamo fatto una pista con dei cartoni.

Potevamo soffiare, gridare, incitarli, distrarli...

Abbiamo scommesso sui pulcini.

Un giocatore tennista

* * *

"... e senti un nodo, qui, alla gola..."

I Gamblers Anonymous

Il mio cammino in A.A. nel tempo

Sono trascorsi parecchi anni dal momento in cui sono arrivato in A.A.

Ho smesso di bere da quella sera stessa, una serata indimenticabile piena di paure e fortissime emozioni.

Qualcosa di molto importante era successo, stranamente mi sentivo a mio agio, uno di loro, un Alcolista Anonimo.

Ricordo i primi tempi difficili, la mia condizione psicofisica era molto precaria ma allo stesso tempo ero felice, orgoglioso di essere riuscito a smettere e dentro me sentivo che l'incubo di dover bere in ogni momento stava piano piano sfumando.

Sono arrivato in A.A. che avevo trentun anni, avevo iniziato a bere quando ne avevo tredici alle prime feste domenicali con gli amici.

Ero un ragazzino, un musicista promettente con buone

qualità ma con grandi difficoltà caratteriali, emotive.

Avere relazioni con gli altri mi era sempre difficile, per suonare in pubblico dovevo bere qualcosa altrimenti non riuscivo, camuffavo i miei disagi bevendo, mi rendeva disinibito, più forte.

Per qualche anno mi è stato di aiuto, avevo la convinzione di avere la situazione sotto controllo, di gestire il mio bere. "Non è andata così."

Verso i ventitre anni il mio problema era già diventato grave, la mia vita era condizionata dal bere, con la famiglia era già un disastro.

La mia esuberanza, l'instabilità emotiva avevano già recato danni anche nel lavoro, ero divenuto inaffidabile e violento quando avevo bevuto, soprattutto con le persone che mi erano più vicine, mia moglie e i

miei figli i quali hanno subito per anni impotenti le conseguenze devastanti del mio alcolismo

Mi chiamo Renzo sono un alcolista e a distanza di anni dal mio arrivo in A.A. sento come non mai che A.A. fa parte della mia vita.

I timori le paure che hanno condizionato i primi anni sono quasi scomparsi, è stato un percorso faticoso, sempre in salita, dopo l'entusiasmo iniziale ho vissuto tre anni in A.A. con distacco, orgoglioso, rinchiuso nel recinto che mi ero costruito convinto oramai di non avere più bisogno di nessuno.

Avevo cambiato attività, ero diventato un buon lavoratore, stavo con la famiglia, cercavo di seguire i figli (cosa che non avevo mai fatto), cercavo il rapporto con il

mondo esterno ma mi era difficile.

Difficile come quando ero un ragazzino, ero ritornato come allora, come quando avevo iniziato a bere per non sentirmi a disagio con chiunque e in qualunque situazione.

In quel periodo ho rischiato molto, avevo gli stessi atteggiamenti aggressivi di quando avevo bevuto, la stessa presunzione di essere in grado di gestire la mia e la vita di chi mi stava accanto.

*I timori
le paure che
hanno
condizionato i primi
anni sono quasi
scomparsi, è stato un
percorso faticoso, sempre
in salita, dopo
l'entusiasmo iniziale ho
vissuto tre anni in A.A.
con distacco, orgoglioso,
rinchiuso nel recinto che
mi ero costruito
convinto oramai di
non avere più
bisogno di
nessuno*

Sarò sempre grato a quell'amico ormai scomparso che con "durezza" ma con grande sincerità mi ha riportato alla realtà delle cose.

Il mio benessere, la mia sobrietà dipendevano solo da me, mi mancava quel briciolo di umiltà per farmi sentire come gli altri, la mia presunzione, il mio orgoglio mi faceva sentire un alcolista "diverso".

Accettavo di non più bere ma non digerivo il fatto che dovessi anche cambiare. I Passi, le Tradizioni li snobbavo, in me c'era ancora forte la presunzione che "IO" e soltanto con le mie forze avevo smesso di bere.

Grazie a Dio e Alcolisti Anonimi il mio modo di pensare e di vivere è cambiato, i Passi e le Tradizioni servono a me, ho accettato fino in fondo che la mia malattia fosse dentro di me, nella mia anima, l'alcol è stata solo la sostanza che ho usato per affrontare le mie difficoltà e di cui sono diventato "dipendente".

Un grande aiuto negli ultimi anni l'ho ricevuto dal Servizio: ho ritrovato me stesso, la mia

identità e una mia crescita Spirituale.

Il gruppo mi ha fatto rivivere, adesso sto bene in qualunque posto mi trovi e lo debbo ad A.A. Sono tornato anche quest'anno dal Nostro Radu-

*Sarò
sempre grato
a quell'amico
ormai scomparso
che con "durezza"
ma con grande
sincerità mi
ha riportato
alla realtà
delle cose*

no, contento, felice di appartenere ad A.A., felice di aver vissuto tre giorni in A.A. "I miei compagni A.A.", questo mi fa stare bene.

Ventuno anni

Sono Ugo e sono un alcolista e vorrei ritornare indietro con la mente a ventuno anni fa.

Allora ho iniziato a incamminarmi lungo un sentiero sconosciuto a Napoli fino ad allora.

Grazie all'interessamento della dott.ssa Rossella Aurilio del Reparto di tossicologia d'urgenza del Policlinico, che comprese per prima, a Napoli, la validità del Programma di Alcolisti Anonimi, mi misi in contatto con Key (membro del gruppo NATO di lingua inglese) e con Carlo di Roma.

I principi di A.A. mi affascinarono anzi ci affascinarono perché oltre me c'era un altro amico, Guglielmo. Mossi dall'entusiasmo e dalla voglia di azione facemmo di tutto per aprire il primo gruppo A.A. a

Napoli: era il maggio del 1980.

Mi sono impegnato anima e corpo in questa impresa.

Eravamo un gruppo così sparuto che tutti i membri erano servitori e tutti si sentivano partecipi.

Mi ricordo che a volte ero da solo e così iniziavo a leggere un brano del Grande Libro ad alta voce, forse per farmi compagnia, forse per esorcizzare le paure di allora.

Ricordo, ancor prima del gruppo, prima di una sede vera e propria, che venne in seguito, le riunioni a casa di qualche amico che come me aveva iniziato quel cammino; ci raccontavamo, intorno al tavolo di una cucina, insieme, la voglia di continuare, la voglia di sentirci uniti, la voglia di appoggiarci l'uno all'altro per andare avanti.

Le difficoltà incontrate sono state tante, ma non ci si avviliava e si continuava, a volte con caparbia che rasentava la cocciutaggine. Da quel momento, lasciati usare una frase di Bill, "in quei momenti di pionierismo", con il cammino mio, dei miei primi amici e di tanti altri che sono venuti, A.A. è cresciuta nella mia città; sono nati il primo gruppo, il secondo il terzo, il quarto, il quinto ed ora due nuovi gruppi che stanno muovendo i primi passi.

In questi momenti di gioia, quando vado nei gruppi, e li vedo crescere, in un angolo della mia mente rispolvero il passato e tutti quei ricordi che ci hanno portato qui. A.A. è una realtà e tutto ciò mi riscalda il cuore, e sono grato a Bill e a Bob perché è grazie a loro che siamo qui. Ringrazio tutti i miei amici di allora e di oggi, e ringrazio ancor più i giovani che dopo di me hanno creduto

e si sono fidati ed affidati, ed hanno continuato.

E' da loro che la linfa vitale della nostra Associazione viene di volta in volta ristorata e aumenta, è grazie a loro, e non a me che A.A. è viva e continua. Cosa sarebbe stata A.A. a Napoli se io avessi continuato e se non ci fossero stati e non ci siano loro?

A.A. cresce per i giovani, noi, "gli anziani", dovremmo cercare di essere quanto più è possibile discreti e nascosti, pronti a sorreggere quando è giusto sorreggere, ma per il resto l'esperienza viene messa in comune e ci deve pur essere qualcuno pronto a raccoglierla, altrimenti resta una cosa sterile ed inutile.

Immaginate in una gara di corsa a squadre un testimone non passato o peggio ancora non raccolto.

Ugo (Campania)





Dallo stadio del bar alla partita della vita

Per anni ignoravo l'umiltà, pensavo di essere il più forte e ogni giorno mi recavo allo stadio del bar, da cui uscivo intontito ma sicuro di aver ancora vinto la mia partita; il giorno dopo però ero malconco, il risultato non lo ricordavo. Nella mia presunzione avevo vinto io. Oggi, sconosciuti giocatori, mi hanno chiesto di far parte della loro squadra, "cosa ci rimetto dopo tante vittorie, ci

sta pure una sconfitta" mi sono detto. Ed eccoci allo stadio della vita, l'altoparlante scandisce la formazione ospite: Chianti, Merlot, Verdicchio, Soave, Corvo, Trebbiano, Pinot, Porto, Barbera, Barolo, Lambrusco, poi le riserve, tutti campioni DOC italiani ed esteri. Per i padroni di casa: undici A.A. !!! La mia partita con loro è appena cominciata ma non durerà novanta minuti, durerà una vita se riusciremo ad essere tutti per uno e uno per tutti. Grazie anche al nostro mister Potere Superiore che ci invita ad esser umili e a non accettare le provocazioni degli ospiti (il primo bicchiere). Tutto lo stadio è pieno di gente felice, serena,

fra loro vi sono mia moglie e mio figlio che fanno un tifo incredibile, con qualche lacrima; non posso deluderli. E dall'alto del cielo, sereno come non mai, le nuvole disegnano il volto di mia madre e mio padre anche loro a sostenermi finalmente sorridenti. La partita continua allo stadio della vita, una partita che si può e si deve vincere, specialmente per l'unione che esiste in questa unica e meravigliosa squadra, in questo gruppo di persone anonime che compongono A.A.. Grazie amici, solo insieme vinceremo per sempre al bar dello Stadio. Buone ventiquattr'ore di partita..

Roberto, un alcolista



5 aprile 1996

Sono L. e sono un alcolista. Quando entrai in A.A. e sentii parlare del Programma, fu per

me un sollievo sapere che potevo fare qualcosa per il fatto che la malattia è caratteriale.

Il Sesto Passo mi è stato utilissimo, mi ha colpito la parola essere completamente pronti e così ho cercato di incominciare a fare qualcosa per eliminare quelle vecchie tendenze nevrotiche, ho cercato di cambiare atteggiamento in molti miei comportamenti sbagliati, specialmente perché si ripetevano delle situazioni analoghe al passato e sentivo che dovevo fare qualcosa se volevo stare bene.

Questi miei difetti di tanto in tanto riemergono e questo mi fa capire che devo lavorare sempre su me stesso e continuare sempre a correggere i miei difetti e come dice il Sesto Passo, senza escluderne proprio nessuno: perché mi sembra che se ne lascio qualcuno, ne riemergono altri. Mi sembra che "aiutati che Dio ti aiuta", funziona.

Sono un alcolista che ha raggiunto il suo primo, importante traguardo, la prima candela insieme ad un amico che ne spegneva sette.

È stata una bellissima festa di tutto il Gruppo.

Se qualcuno me l'avesse detto un anno fa, non l'avrei preso in considerazione, tanto ero sfiduciato in me stesso. L'unico mio merito è quello di aver continuato a frequentare i Gruppi, pur non avendo smesso di bere.

Invidiavo tutti quelli che festeggiavano i vari anniversari, mi riempivano di rabbia, consideravo impossibile smettere, mi consolavo dicendo che loro erano diversi, non avevano il problema come avevo io: io ero più alcolista di loro.

Un bellissimo giorno mi è scattata la famosa molla, è "Successo il miracolo".

Ora ho solo sana invidia per coloro che, con il loro comportamento, credo siano esempi da seguire.

Il bilancio di questo primo anno felice, lo giudico molto positivo.

Mi è costato molto, non tanto stare lontano dal primo bicchiere, quanto cercare di sgonfiare quella superbia, quell'ossessione dell'IO, che avevo e, nonostante tutti i miei sforzi, qualche volta ho ancora.

Certo se avessi dovuto fare da solo questo piccolo cammino che ho fatto, mi sarei arreso il giorno dopo: ma in A.A. ho trovato tanti amici che mi aiutano, anche se non se ne accorgono. A volte basta una frase,



Questa rubrica è dedicata a quegli amici che non sentono la necessità di scrivere un vero e proprio articolo ma che hanno comunque qualcosa da comunicare, da raccontare.

Questo spazio è riservato quindi ai loro contributi

un saluto, un abbraccio e dentro di me si scatena quella voglia di riconoscenza, di dare, di aiutare.

Non mi basteranno gli anni che mi restano per restituire ciò che mi è stato dato. In dono da A.A. ho avuto la vita. Grazie A.A.

Mauro (Toscana)



Daniela, dipendente

Sono Daniela e sono un alcolista, una dipendente. Tante sostanze, luoghi e persone hanno segnato la mia vita da dipendente e lo sfacelo che essa comporta. Sono nel Programma di A.A. da un anno e tre mesi e sono veramente grata a questa associazione che mi dà la possibilità, giorno dopo giorno, di mantenermi pulita e di crescere spiritualmente.

C'è qualcosa però che mi rende molto triste e che credo essere una grossa contraddizione. Noi alcolisti andiamo ai gruppi per cercare quel rispetto verso noi stessi che ci siamo sempre negati, per ritrovare la forza di volerci bene malgrado i nostri difetti. Per vivere. E poi, all'interno delle nostre stanze, respiriamo tonnellate, litri di fumo denso di sigarette. Cerchiamo il rispetto tra di noi, cerchiamo di volerci bene l'un l'altro e poi ci uccidiamo con le sigarette. Io sono una fumatrice, come tanti di noi, quasi tutti. Perché non prendiamo una decisione responsabile, forte, serena e consapevole di astenerci dal fumare quando siamo al gruppo? Lo facciamo quando ci viene imposto, al cinema, in aeroplano, nei luoghi pubblici. Noi che odiamo le imposizioni siamo in questi casi, e in altri, costretti ad accettarle. Perché non siamo in grado da noi stessi di scegliere un'aria più pulita, un rispetto reciproco, l'amore tra noi, che è poi alla base della nostra associazione?

Desideriamo diventare adulti responsabili, perché non facciamo un piccolo sforzo per crescere?

Anche nell'uso delle sigarette troviamo una serie di auto giustificazioni e di auto inganni che sono molto simili a quelli che usavamo per negare l'evidenza di essere degli alcolisti e per darci la possibilità di continuare a bere. Alcune di esse suonano più o meno così: "Il nuovo venuto ha bisogno di una valvola di sfogo... le sigarette"; "Abbiamo sempre fatto così"; "Non riuscirei a stare due ore senza fumare... (dov'è finito il nostro Potere Superiore?)"; "Ho abbandonato tutto lasciatemi almeno le sigarette". Bugie. Altre bugie.

Io ho cominciato il mio recupero in Inghilterra e lì ai gruppi non si fuma. Chi vuole fumare si alza, esce e consuma la sua sigaretta. Rispetto. Diamoci una mano. Proponiamo alla coscienza di Gruppo una scelta responsabile.

*Daniela,
un'alcolista in recupero.*



Anna, alcolista

Carissimi amici di A.A., sono Anna un'alcolista (finalmente felice di esserlo!!!)

Mi sento molto privilegiata nell'aver conosciuto persone così "grandi" che col bellissimo Programma di A.A. mi hanno "riportato in vita".

E sì... riconosco che ormai vivevo per bere e bevevo per vivere, tutto era così difficile da affrontare ... le persone, i problemi, il marito, i figli, il mio vivere quotidiano e il mio essere una casalinga rassegnata.

Grazie a voi ho cominciato semplicemente ad accettare di essere un'inguaribile malata, buttandomi a braccia aperte e con mente aperta nel mio bellissimo Gruppo... ho chiesto aiuto e mi è stato dato sincera-

mente e liberamente così ho potuto rendermi responsabile di me.. dei miei difetti e dei miei pregi affidandomi veramente ad un Potere Superiore, che già durante le mie prime 24 ore aveva vegliato su di me e mi aveva riportato alla ragione.

Adesso vivo le mie giornate "abbracciando" la Preghiera della Serenità in cui credo profondamente e mi ripeto spesso che la mia vita non è più affrontare le persone o i problemi, ma convivere serenamente con le persone, i problemi e la famiglia: sono una casalinga felice!

Vi ringrazio perché ho ricominciato a volermi bene e perché posso finalmente dire che la vita è ritornata a sorridermi!!!

Serene ventiquattr'ore.

Anna (Lombardia)



Un anno di sobrietà

Un anno di sobrietà è una piccola luce che si è accesa dopo la notte in cui avevo deciso di vivere la mia vita!

Un anno di sobrietà è la dimostrazione che si può vivere senza alcol! E' una strada faticosa da percorrere e non si finirà mai di percorrerla!

Ma io sento che ogni giorno che passa e che passerà, diventerà meno accidentata, meno faticosa, più normale, come dovrebbe essere la vita!

Tutta questa normalità, che per gli altri può essere naturale, per noi alcolisti ha un enorme valore, alto e spirituale, è un tesoro che non ci deve abbandonare mai ora che sappiamo di possederlo intimamente nel profondo del cuore e dell'anima.

Ringrazio Dio, ringrazio A.A., ringrazio il Gruppo degli amici di Meda, per avermi aiutato ad iniziare questa nuova strada!



La gratitudine verso il mio Gruppo ed A.A.

Mi chiamo Graziano e sono un alcolista convinto; ho smesso di bere l'8 marzo 1986.

Un grazie di cuore lo devo ai miei familiari per avermi aiutato ad aprire quella porta. Avevo paura, vergogna e umiliazione, ma dovevo farlo per ottenere l'aiuto che mi era necessario per non prendere il bicchiere in mano. L'accoglienza fu così grande che rimasi stupito nel vedere quei volti sereni e gioiosi; quella sera stessa promisi che sarei tornato dopo avere sentite quelle bellissime testimonianze dei membri del Gruppo che mi hanno dato una speranza di serenità e di vita.

Accettai subito di essere un alcolista; e accettai le mie re-

sponsabilità verso me stesso. Da allora ho scoperto molte cose, soprattutto che si può vivere bene anche senza alcol e che la nuova realtà non era come l'avevo immaginata.

Ora non sono più solo! Se qualcosa viene a turbare la mia serenità so dove appoggiarmi. Il Gruppo per me è l'insegnamento per saper vivere sereni, sobri, per avere una carica spirituale di amore nei confronti di noi tutti alcolisti.

Serene 24 ore.

Graziano (Friuli Venezia-Giulia)

Riflessioni

Sicuramente, molte volte ho trasmesso il messaggio di A.A. in maniera discutibile, e di questo me ne dolgo. Ma se c'è qualcosa di cui devo vergognarmi, è quella di evitare di incontrare un potenziale Nostro Membro per paura, pigrizia, o discriminazione.

* * *

Per troppo tempo ho creduto che alla fine sarei riuscito ad avere il controllo su me stesso, sul mio bere. Un giorno mi trovai a riflettere sull'ingovernabilità del mio battito cardiaco, e fu come se una piccola luce si fosse accesa nella mia mente. Infatti, se potevo accettare che la mia volontà non aveva alcun potere e quindi alcun controllo sul mio battito, alla stessa maniera avrei potuto accettare l'ingovernabilità nei confronti del primo bicchiere e quindi della mia vita. Questo fu solo il primo passo, ma per molto tempo è stato più che sufficiente.

* * *

È più facile misurare il grado di serenità raggiunto in una giornata in cui ci sono molte cose che non vanno per il verso giusto, piuttosto che nelle giornate in cui tutto fila liscio.

* * *

Accumulare lingotti spirituali è anche non rendere vano un dodicesimo passo che va a buon fine, prendendosi meriti che in realtà sono solo di Dio, ma piuttosto dicendo di se stessi: non ho fatto altro che il mio dovere, e forse con maggiore attenzione e affidamento, sarei riuscito a fare di meglio.

Anonimo

Non fateci
mancare
le vostre lettere!



Temi su cui riflettere

L'umiltà che porta alla fede è il traguardo che un nostro amico raggiunge nel faticoso provare a vivere il Programma, così come ci dice il dodicesimo passo, mettendo in pratica quei principi in tutti i campi della nostra vita. Considero ancora l'umiltà come mi apparve la prima volta che ne sentii parlare in A.A. e cioè come una sorta di mortificazione e umiliazione di me stesso? Oppure ho cominciato a viverla come consapevolezza dei miei limiti, riuscendo, quindi, laddove essi mi mostrino la mia impotenza, ad affidarmi a qualcuno più potente di me, lasciando che sia lui a dirigere?

Ancora una volta nella sezione "Programma" si affronta il problema della importanza delle Tradizioni non solo per il funzionamento del gruppo, ma per il nostro progresso spirituale nel vivere il Programma di A.A.

Ho meditato su questo aspetto delle Tradizioni?

Le Tradizioni mi hanno aiutato a trarre più beneficio dal Programma di A.A.? Oppure penso sempre che siano dei regolamenti ai quali obbedire come se fossero dei comandamenti?

Nella sezione "Parliamo di..." alcuni nostri amici ci parlano della paura che è stata spesso alla base di tanti nostri comportamenti sbagliati nel periodo precedente al nostro ingresso in A.A., e con la quale abbiamo dovuto fare i conti anche quando abbiamo iniziato il nostro cammino nel Programma.

Sto riuscendo a combattere quella paura di tutto e di tutti che ha caratterizzato per tanti anni la mia vita?

Mi ha aiutato in questo, l'opuscolo "Il meglio di Bill"?

La sezione "Noi e noi" ci mette di fronte ad un argomento che A.A. italiana sta affrontando con mille incertezze: la Zona.

Cosa penso della struttura di A.A. italiana?

Ho mai partecipato a qualche riunione di zona?

Mi rendo conto che l'unità di A.A. (uno dei tre legati), non può esistere se non funziona l'unità dei gruppi a livello di zona?

In questo numero abbiamo dato avvio a un dibattito che, crediamo, possa continuare anche nelle prossime nostre "riunioni stampate". Aspettiamo i vostri contributi!

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 un 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 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 piuttosto 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 personalità.

INSIEME

in A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Barbara Leccisotti

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi "onlus"», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00165 ROMA - Novembre 2000
Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: sagr.tipografia@cittanuova.it

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