

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XX n.1 Bimestrale

l'anno
1/2001



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.

Cari Amici,

Abbiamo una grande speranza, quella di riuscire a festeggiare insieme il compleanno di questa nostra riunione stampata.

Crediamo fermante in quello che ha detto Bill a proposito di riunioni stampate, "sono la voce di A.A." e di conseguenza sono la voce di tutti noi.

Scriviamo, disegniamo e perché no critichiamo se qualcosa non ci sta bene.

Vorremo sentire tutti.

È per questo motivo che inviteremo alla preparazione di ogni numero di Insieme in A.A. degli amici di tutta Italia, scelti dalle loro aree di appartenenza, secondo questo calendario:

- 1. Puglia – Basilicata, Lombardia, Lazio*
- 2. Campania, Emilia Romagna, Umbria*
- 3. Piemonte, Marche, Sicilia*
- 4. Veneto, Abruzzo – Molise, Liguria*
- 5. Trentino Alto A., Friuli V.G., Sardegna*
- 6. Valle d'Aosta, Toscana, Calabria*

Vorremo parlare di volta in volta con voi tutti del Programma, delle Promesse in esso contenute, del Servizio, della grande responsabilità del nostro futuro, di come accettiamo le critiche.

Vorremo anche ovviamente sentire tutti i nostri amici anziani che nel corso di questi anni si sono succeduti nel servizio in Insieme in A.A., e poi ovviamente tutti voi, tutti noi, il grande meraviglioso popolo delle 24 ore che prende parte a questa nostra riunione.

Il Comitato di Redazione di Insieme in A.A.

Sommario

3

Benvenuto in A.A.

Un angelo con la mannaia <i>Alessandro (Puglia)</i>	4
Mi sun... alpin <i>Fulvio (Lombardia)</i>	8
Un compagno di sbornie <i>Giuseppe</i>	10
Una spesa utile <i>Patrizio</i>	12
La forza di continuare a tornare <i>Rossella (Veneto)</i>	14

Programma

Il terzo passo <i>Daniele (Lazio)</i>	16
Ancora sul terzo Passo <i>Marilena (Lazio)</i>	20
Riflessioni di un alcolista dopo una ricaduta	22

Parliamo di...

Un'enorme paura di vivere <i>Claudia (Lazio)</i>	26
Insieme... il suo "meglio"	30

Facciamo servizio

Responsabile del Comitato stampa <i>Dante (Area Lombardia)</i>	34
Il rappresentante di Insieme in A.A... è Superman?	36
La vostra collaborazione è stata davvero preziosa	38

Gruppi in azione

Un piccolo gruppo <i>Elana (Puglia)</i>	42
Gruppo 5 luglio <i>Gruppo 5 luglio</i>	44

Un po' di storia

Un viaggio fotografico	46
------------------------	----

Noi e gli altri

I versi di un medico	47
Come conobbi alcolisti anonimi <i>Adriana - Al-Anon (Puglia)</i>	48

A.A. nel mondo

Come reagiamo alle critiche <i>Linda Chezem</i>	54
---	----

Torre Rossa

Un uomo di vita <i>Giacinto (Puglia)</i>	59
La mia seconda candelina <i>Leone (Padova)</i>	60
Gruppo Rinascita <i>Maria (Puglia)</i>	61

Calendario

64

3

Benvenuto in A.A.

Un angelo con la

Fu istintivo cercare in cielo una stella che mi facesse desistere, alla luce di filtrare: anche le stelle avevano deciso di abbandonarmi.

Mi chiamo Alessandro e sono un alcolista.

Il mio alcolismo ha origini remote: in pratica, se avessi avuto la possibilità di fare la mia prima poppata con un bel biberon di buon brandy, non avrei esitato un momento: avrei pianto, una volta dato fondo al primo, per averne subito un secondo.

Prima sbronza in Friuli alla tenera età di due anni e mezzo, quando una zia di mio padre, degustando un'ottima grappa del luogo al tavolino di un bar insieme ai miei, si rese conto del fatto che il suo bicchiere si era svuotato da solo. Accusò scherzosamente mio padre dell'accaduto, ma lui negò, seriamente preoccupato. Tutti e tre cercarono con lo sguardo il bimbo che fino a poco prima sgambettava per il locale.

Ecco un esserino barcollante

che correva di qua e di là sbattendo contro i muri, ridendo e urlando.

Da bambino bevevo un dito di vino alla fine di ogni pasto *come gli adulti* e mi sentivo adulto al punto di andare di nascosto, qualche volta, a bere un goccetto in più: adoravo quella sensazione di calore, benessere e appagamento che provavo ogni volta che lo facevo.

Dall'età di quattordici anni in poi ho svolto tutti i mestieri possibili nel campo della ristorazione, all'inizio per soddisfare qualche capriccio tipo quello del motorino, poi per mantenermi all'università fuori dalla mia città.

Intanto bevevo abitualmente durante e, sempre di più, fuori dai pasti.

Nel periodo universitario convivevo con quello che è rimasto il

Benvenuto in A.A.

mannaia

ma i nuvoloni densi impedivano

grande amore della mia vita e fu proprio lei a farmi notare un giorno che esageravo un po' con quello che era diventato ormai il mio sport preferito: il *sollevamento del gomito*.

Non so in realtà quando esattamente sono passato dallo stato di *grande bevitore sociale* a quello di *alcolista attivo*, ma certamente quando lei mi disse che non le piacevo più come una volta perché puzzavo di vino anche se non ero briaco, mi resi conto che non riuscivo a stare lontano da quella bottiglia.

Tanti altri, da allora, i sintomi di quella che ora so essere una malattia. Le analisi del sangue mi comunicavano che il sangue era sotto pressione? Il medico che mi consigliava di non bere non capiva niente! Una mai manifestatasi epilessia, che tuttora curo, si scatenava strana-



mente in età adulta e mi veniva imposto di non bere? Anche il neurologo non aveva meritato la laurea! La mia compagna piangeva perché ero ubriaco? Anche io piangevo dopo la sbronza chiedendole scusa, scuse sempre meno ac-

cettate, ma poi, appena possibile, mi buttavo come un rapace sul *primo bicchiere* che mi capitava a tiro.

Bevevo da solo e, sempre più presto, la mattina, naturalmente dopo aver vomitato una buona quantità di succhi gastrici.

Insomma, chi legge questa testimonianza sa di cosa parlo.

Ecco che due anni fa arriva il fattaccio: lei mi lascia e la mia famiglia viene a prendermi in ospedale, dove ero ricoverato a causa dell'ennesimo attacco epilettico. Era estate e una volta giunto a casa cominciai un periodo di astinenza durato fino al periodo natalizio. Non mi mancava l'alcol, una vacanza stupenda e spensierata e poi una tranquilla vita da disoccupato, palestra inclusa.

Benvenuto in A.A.

Perché, allora, quel bicchiere a Natale? Non lo so. So solo che ci fu.

La ricaduta fu così maledettamente pesante da farmi prediligere il brandy. Arrivai a bere solo quello, quasi una bottiglia al giorno di mia proprietà più qualche bicchierino qua e là per i bar della città.

Mia madre in certe occasioni piangeva e in altre tirava fuori le unghie, mio padre non era da meno e io continuavo a cercare di portare avanti l'attività commerciale, che intanto avevo avviato, nonostante fossi sempre meno presente con la testa e nonostante gli sguardi attoniti di certi clienti.

Il primo bicchiere del mattino, oramai, non era più un piacere, era una necessità, mi aiutava a far cessare quel classico tremore che caratterizza l'astinenza.

Due volte ho cercato di smettere da solo, ma al secondo, terzo giorno di astinenza ecco che il cervello, ormai abituato alla sua *dose giornaliera* non ce la faceva a resistere ed ecco che l'epilessia ritornava.

Era la fine di agosto del 2000 quando toccai finalmente il fondo.

Ormai più volte cacciato da casa, senza un amico, senza una donna, decisi di salire sul terrazzo del mio palazzo e fare un passo verso il garage senza ascensore.

Guardavo le luci della città confuse e variopinte, distanti, io



non facevo più parte di quel mondo; ascoltavo il silenzio dell'ora tarda, ma quel mondo non voleva parlarmi più; fu istintivo cercare in cielo una stella che mi facesse desistere, ma i nuvoloni densi impedivano alla luce di filtrare: anche le stelle avevano deciso di abbandonarmi.

Proprio quando mi chiedevo se anche dall'inferno mi avrebbero cacciato, accadde. Forse grazie ai fumi dell'alcol o forse grazie

a una mannaia nelle mani di un angelo riluttante a fare gli straordinari per un rifiuto dell'universo come me, il mio cuore si spaccò in due come una mela e tirò fuori quanto di meglio era successo nella mia vita che stavo per interrompere.

Si materializzò allora una figura umana, era lei, sorridente come l'avevo vista spesso, come non l'avevo vista più negli ultimi due anni.

Neanche lei mi parlava, ma la mia anima era pervasa dal fuoco rassicurante del camino dei bei ricordi.

Realizzai che era l'unica cosa buona che ero riuscito a fare lungo il fangoso percorso puzzolente di vino della mia vita.

Mi raggomitolai ai suoi piedi mi addormentai sereno, scegliendola, per così dire, come *spirito guida*, a ogni Dante la sua Beatrice.

All'alba mi svegliai con un calore nuovo nell'anima; la *molla era scattata*. Telefonai al centralino nazionale di A.A., scovando il

numero in fondo a un cassetto e la voce rassicurante che mi rispose mi ascoltò per mezz'ora e mi fornì il recapito telefonico di Angelo, il mio Sponsor.

Una semplice telefonata mi aveva appena salvato la vita portandomi in A.A. Dopo un paio di riunioni presi la decisione di ricoverarmi in una clinica per disintossicarmi sotto controllo medico al fine di scongiurare il risvegliarsi dell'epilessia.

Diciotto giorni vissuti serenamente tra i pini, coccolato come un bambino e servito come un pascià. Venni fuori ripulito da ogni traccia di alcol; era qui che cominciava il cammino con A.A.

Nel Gruppo ho trovato la forza di resistere alla tentazione di prendere quel primo bicchiere che mi condurrebbe a morte certa.

Seguendo il programma di A.A. conduco ora, giorno dopo giorno, ventiquattr'ore dopo ventiquattro, una vita serena, stando lontano da tutto ciò che potrebbe minare la mia sobrietà grazie all'aiuto del Potere Superiore che ho dovuto inventare essendo ateo, sa un po' di virtuale, ma funziona e in A.A. ho impa-



Benvenuto in A.A.

rato che ogni cosa che porta alla sobrietà è ben accetta.

Ho fatto il mio Primo Passo, ho desiderato di smettere, A.A. la ricetta ce l'ha e sa cucinare alla perfezione.

Sono sobrio dal 4 settembre 2000 e lo sarò di certo per le prossime ventiquattr'ore.

Grazie A.A.

Alessandro (Puglia)

A.A. è un programma spirituale e un modo di vita spirituale. La prima parte del Primo Passo, "Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol", è già un'esperienza spirituale. Un membro di A.A. ha bisogno di più di semplici capacità fisiche; ha bisogno di usare al massimo le sue facoltà di essere umano per ascoltare il messaggio, rifletterci sopra, riesaminare le conseguenze del passato, capire, ammettere e accettare. Queste operazioni sono attive nella mente, che è parte dello spirito.

L'avventura spirituale in A.A.
attraverso le testimonianze di
alcuni alcolisti anonimi

Mi fecero conoscere delle persone degli alcolisti anonimi

Mi chiamo Fulvio e sono un alcolista. Ho fatto le mie 24 ore, anche oggi. Nel Gruppo, dove sono nato, ci sono da quasi due anni. Prima di entrare bevevo. Ho cominciato a bere da militare, negli Alpini, a Merano, e per tutto il periodo della ferma. Poi, congedato, sono entrato a far parte dell'Associazione Alpini del mio paese, e qui passavo gran parte delle mie giornate a bere in allegria. Non voglio e non posso dire che gli alpini sono ubriaconi; io sicuramente lo ero. Quelli che cantavano, bevevano e si ubriacavano erano i miei migliori amici. Solo che loro dopo la *ciucca*, andavano a dormire e per un mese, almeno, non bevevano più. Io invece non riuscivo a capire il perché dovevo continuare a bere e non sempre riuscivo a cantare o a essere allegro, ero sempre giù di morale e bevevo.

sun... alpin

ne, dicevano di essere

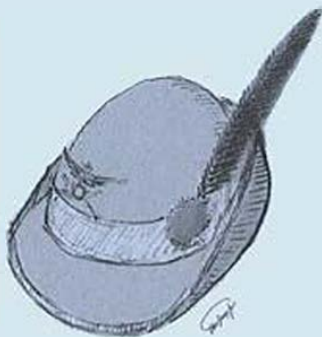
Partecipavo alle loro feste, in paese e fuori, feste di tutti i tipi. Ero il loro effettivo portabandiera o meglio porta gagliardetto. Mi sentivo importante e credevo che non potessero fare a meno di me. E giù a bere. Poi un giorno sento uno strano malessere al fegato, vado dal medico, ricovero immediato. Disintossicazione e una lavata di testa che mi ricorderò per tutta la vita. Mi fecero conoscere delle persone, dicevano di essere degli *alcolisti anonimi*: non mi piacevano. Però c'era qualcosa in loro, non erano mai arrabbiati, parlavano molto seriamente e anche convincenti, ho voluto credere in loro. Oggi sono fiero di essere uno di loro. Non ho abbandonato l'Associazione Alpini, anche perché lavoro con loro; solo che le mie bevande oggi sono a base di acqua minerale, aranciata e coca-cola. I miei amici alpini mi dico-

no che sono stato bravo e non mi offrono più da bere vino, mi chiedono cosa preferisco. È bello poter decidere. Sono stato in ferie, per la terza volta in cinque anni, in Marocco, ma solo quest'anno mi sono accorto di essere in ferie. Prima erano ferie a *bagnomaria* di alcol.

Sono felice di essere un alcolista anonimo, non mi hanno imposto niente, mi hanno solo detto che qualunque sostanza va bene, basta che non sia alcolica. L'ho detto anche a un amico alpino, lui mi ha risposto: *Pensa alla tua salute, io vedrò...* e chissà. Grazie Alcolisti Anonimi.

P. S. Per me è come se avessi portato un messaggio.

Fulvio. (Lombardia)



Benvenuto in A.A.

Un compagno di sb

Quei visi, quelle espressioni e quei loro discorsi mi las

Prima di allora, per venticinque lunghi anni, avevo conosciuto la disperazione, l'inutilità del vivere, il malessere fisico e il tormento mentale e negli ultimi dieci la voglia di farla finita per sempre.

Poi l'incontro!

Tutto successe un giorno di fine maggio di tante ventiquattr'ore fa. Uno dei miei più cari amici, compagno di sbornie e di infelicità recuperatosi prima di me, volle che anche io potessi, come lui, rinascere a nuova vita.

Mi *obbligò* ad un incontro a Roma, mia città di adozione, con l'indimenticabile Prof. Giovanni Bonfiglio che con il suo grande garbo e con la tanta competenza che destava ammirazione, sentenziò che per me non v'era altra soluzione che A.A. Così ebbi la mia prima riunione al Gruppo di Via Napoli.

10 Tentai di capire come fosse pos-

sibile che in tanti, tutti ubriaconi come me, si esprimessero in modo lucido, logico e molti in maniera serena. Ciò non era negli schemi e nelle modalità di chi, aduso ad immergersi quotidianamente nell'alcool, adopera irruenza, verbosità, rancore, dissacrazione e buona dose di masochismo per far del male e per farsi del male.

Quei visi, quelle espressioni e quei loro discorsi mi lasciarono esterrefatto, e cercando di far funzionare il cervello nella giusta maniera, compresi che tutto questo era possibile anche per me: ai miracoli non credo e valutai allora la opportunità l'ultima, forse, di seguire i loro principi. Potevo farlo.

Subito dopo a Palermo ho fortemente voluto l'incontro con quello che sarebbe diventato per sempre il mio gruppo naturale. In una piccola, fumosa, maleodo-

ornie

ciarono esterefatto

rante stanza c'erano i visi sorridenti di Cristina, Antonio, Nicola e di pochissimi altri. Mi accolsero co-

me solo può farsi con il migliore degli amici con il quale hai condiviso per anni, tutto; fui subito uno do loro, a mio completo agio.

Mi accolsero, lo ripeto, e non diedero per nulla l'impressione di raccattare un relitto; mi diedero dignità e sottolinearono l'importanza del mio ruolo nei loro confronti: quello dell'ultimo arrivato della famiglia che tanto può dare con le sue testimonianze.

Mi insegnarono a intervenire, a interloquire al momento giusto e senza disturbare la sensibilità degli altri; mi insegnarono ad ascoltare e, soprattutto, a farmi ascoltare, a tirar fuori quello che per anni avevo scalcciato nel più profondo di me. Mi dissero che nessuno mi obbligava, ma che ognuno di loro *desiderava* come me la mia sobrietà ed il mio benessere. Di più ancora: che se

necessario, se qualcuno ci avesse chiamato, dovevamo correre fuori da quella stanza a portargli il nostro aiuto.

Loro i primi, gli indimenticabili e gli indimenticati.

E poi Eva, e poi Gartano, e poi Maria Teresa, Giuseppe III, Mimmo, Pietro, Maria Antonia, Anna Maria, Maurizio e... tanti altri, compresi quelli che se ne sono andati, anche per sempre, che non ce l'hanno fatto a recuperare o che, recuperati, la morte li ha portati via per sempre.

Questo mio gruppo oggi ha vent'anni: per il volere di uno e per il desiderio di molti altri. Si è cambiata più volte sede, ed altre si cambieranno. Ma che importa? Ci sposteremo tutti insieme e insieme andremo dove il destino, che non vogliamo più contrastare ci porterà a stare insieme, ad aiutarci ed a ripeterci che per noi c'è un domani migliore di ventiquattro ore fa.

Giuseppe

Benvenuto in A.A.

Gli alcolizzati o alcolisti, sono i barboni, quelli che vivono sotto i ponti, vestiti di stracci che vanno in giro a spingere carrozzine

Una

Ho smesso di bere da alcuni giorni. Esattamente il 1 Aprile, già quasi l'avessi fatto per scherzo, come se il mio alcolismo fosse tutto un gioco. Purtroppo non è così e solo ora me ne rendo conto. Fino a oggi ho preso tutto per gioco anche la vita.

Domenica mattina, non ho voglia di alzarmi dal letto. Da quando ho smesso di bere, trascorro le notti in bianco, fumo, bevo litri di caffè e cerco di scacciare, tutti gli insetti che provocano un ronzio micidiale dentro la mia povera testa. Le domande si rincorrono nella mia mente tanto velocemente da creare un vortice infernale, che tenta di risucchiarmi il cuore attraverso la gola. Ho smesso di bere ma ho tanta voglia di non soffrire più. Se questa sobrietà di cui mi hanno tanto parlato gli Alcolisti Anonimi di Sassari comporta questa sofferenza, quanto

tempo riuscirò a resistere? Quante notti dovrò trascorrere a scoprire chi sono? Quanti insetti dovrò scacciare dalla mia mente per non sentire più il loro ronzio assordante? Oltre tutto non sono mica convinto d'essere un alcolista come mi è stato detto. Mia moglie, porgendomi un foglietto con un numero telefonico, mi ha detto: *fatti aiutare, sei ammalato non puoi continuare così*. In quel momento mi sono sentito pervadere da un'ira omicida, l'avrei uccisa con le mie mani. Mi sentivo offeso, umiliato, ferito nell'orgoglio, come se ne avessi ancora. Povera piccola stupida donniciola, cosa mai poteva capire di alcolismo, chissà chi le aveva inculcato queste stupide convinzioni? Gli alcolizzati o alcolisti, sono i barboni, quelli che vivono sotto i ponti, vestiti di stracci che vanno in giro a spingere carrozzine colme di cianfrusaglie senza valore, con il

spesa utile

naso sempre rosso e con in mano l'immane bottiglia. Quelli che ogni tanto trovano morti di stenti, assiderati, soli, dimenticati da tutti. Ecco chi sono gli alcolisti. Ma allora come mai alle due del pomeriggio, mi trovo stravaccato nel mio divano preferito, talmente ubriaco da non aver la forza nemmeno di tirarmi su per darle una sberla? Sicuramente è solo un periodo della mia vita fatto di avvenimenti negativi. Sono sicuro che passerà. Aveva ragione mia moglie, purtroppo, ero ammalato, dovevo farmi aiutare e con urgenza. Quel numero telefonico annotato in un foglietto stropicciato, rimase sotto un posacenere non so per quanto tempo, un giorno dopo l'ennesima sbronza da record mondiale, in uno dei pochi momenti di lucidità, composi con fare incerto quel numero telefonico. Fu la mia salvezza. Una voce serena, rassicurante

mi rispose dall'altra parte del filo. Mi diede giusto il tempo di presentarmi e subito attaccò: *sono Carlo e sono un alcolista*. Parlò del suo alcolismo e di tutte le conseguenze che ne erano derivate in un modo così tranquillo e sereno, che alla fine contagiò pure me. Carlo mi riuscì subito simpatico, catturò subito la mia attenzione e mentre ascoltavo la sua autobiografia, mi sembrava di stare al telefono con un vecchio amico che per ragioni di lavoro non vedevo da un po' di tempo. Chissà quanto tempo stetti ad ascoltarlo, già ad ascoltarlo parlò quasi sempre lui, non chiese niente del mio alcolismo, né quanto bevessi, né cosa avessi combinato a causa del mio bere smodato. Chissà quanto mi costò quella telefonata. Non lo seppi mai, ma adesso posso dire che quella spesa mi servì come acconto per l'acquisto della mia sobrietà. Carlo mi invitò ad una riunione al Gruppo Alcolisti Anonimi di Sassari, vi partecipai... Fu la mia salvezza.

Benvenuto in A.A.

La forza di continuar

Da lì ho cominciato le mie ventiquattro

Sono Rossella un'alcolista ventenne.

Ho cominciato a bere a undici anni. All'inizio bevevo alcolici e un pò di birra ma non la grappa e il vino perché mi facevano schifo.

Andando avanti con gli anni, oltre a essere diventata l'attrazione di tutti, perché si sa, quando ero allegra io diventavo un pagliaccio nelle mani dell'alcol, avevo scoperto per caso che delle sensazioni di piacere e di benessere le ottenevo facendomi del male, avevo 12 o 13 anni non ricordo. È da allora che ho cominciato il cammino verso la mia autodistruzione assieme ai miei migliori amici: la bottiglia e il taglierino.

In quel periodo avevo scoperto che la soluzione ai miei problemi era il bere per dimenticare. In quel periodo mi alzavo di notte per bere, di mattina presto prima di prendere la corriera per andare a scuola, all'epoca la corriera la prendevo alle

sette, quando salivo ero già allegra, di conseguenza dormivo in classe le prime ore e poi, quando mi svegliavo, ero diventata un vulcano in eruzione: rispondevo ai proff., facevo un casino della madonna, in poche parole una disperazione.

Se ho proseguito gli studi è comunque merito per il 90% dei miei compagni di classe, perché mi hanno sempre dato una mano a passare i compiti e le interrogazioni. Le cose poi sono cominciate a cambiare quando sono entrata alle superiori, io nella mia classe non conoscevo nessuno però il mio siero della felicità mi ha dato una mano e infatti in poco tempo avevo conquistato buona parte della mia classe, però le cose erano un pò diverse rispetto agli anni precedenti perché questi amici si preoccupavano per me, infatti quando vedevano che avevo un taglio nuovo o si accorgevano che prendevo pastiglie a caso con *caffè, coca cola, alcolici* si

e a tornare ore per la terza volta

preoccupavano e mi minacciavano di dirlo ai docenti e io per calmare le acque raccontavo delle bugie. Ora le definisco bugie ubriache, perché erano talmente assurde e complicate che loro facevano finta di crederci sperando che avessi capito la lezione.

Il secondo anno ho avuto dei problemi di salute, gastrite cronica e in più ero positiva all'esame sul batterio dell'ulcera, con i miei dolori di stomaco ho attirato molto probabilmente l'attenzione di una mia prof. molto attenta e in gamba. Aveva capito che non riuscivo più ad andare avanti così e, quindi, mi ha teso una mano alla quale io mi sono aggrappata sperando di riuscire a smettere. Questa persona, non lo so, riusciva a farmi tirare fuori quello che avevo dentro, non so come spiegarmi, oggi dico: *Me l'ha mandata il mio Potere Superiore e comunque me la tengo stretta perché credo sia un pò come una mosca bianca.*

Ricordo che un giorno mi ha

chiesto se poteva parlare con il mio medico di base, io le ho dato il via libera dopo quattro, cinque mesi, non ricordo. Lì mi è stata consigliata una psicologa, dalla quale sono rimasta in cura un anno, ma poiché continuavo a bere ho mollato tutto.

Dopo un anno disastroso, perché comunque pensavo di farcela da sola, ho di nuovo chiesto aiuto alla prof. che mi ha portato a un colloquio con un medico del Sert al quale, per tutti gli esami e contro esami che mi voleva fa fare avevo detto sì, ma in realtà non l'ho più visto. A questo punto entra in gioco il mio medico che mi consiglia A.A. Io ci sono andata da sola, ed era circa 17 mesi fa. Posso dire che già la prima sera mi ha colpito il fatto che una persona in quella stanza mi trasmetteva serenità e tranquillità, mentre ce n'era un'altra che sembrava mi conoscesse da un'eternità e mi ha dato una sensazione strana, quasi fosse felice di vedermi e questo mi ha dato la forza di continuare a tornare, anche se prima di smettere ho avuto un paio di scivolate. Ricordo l'ultima: premetto che ero a scuola e c'era la festa di

Natale. Mi sono detta: *ma si dai, che vuoi ti faccia un goccio di vino.* Mi sono trovata da un bicchiere a ubriaca fradicia, beccata dalla prof., con la quale ho parlato per un pò non ricordo di cosa. Tutto quello che ricordo è che la sera sono andata a un gruppo con un amico e con neanche dodici ore di astinenza. Da allora ho cominciato le mie ventiquattro ore per la terza volta e le sto ancora portando avanti; sono arrivata alla bellezza di undici mesi di astinenza e sto lavorando a quelle che sono state le cause della mia malattia, al mio carattere e alla mia persona. Tutto ciò con l'ausilio dei Passi e delle Tradizioni e con i consigli o meglio opinioni dei membri di cui ho più fiducia e anche della prof.

Per concludere: A.A. mi ha dato una vita migliore assieme alla voglia di vivere che io avevo perso da anni. Grazie Alcolisti Anonimi e anche a quelle persone che non frequentano ma che mi sono state vicine e mi hanno dato una mano.

Rossella (Veneto)

Il terzo Pas

Mi chiamo Daniele, sono un alcolista e tossicodipendente. Vorrei provare a condividere con voi l'amore e la forza che trovo in questo Terzo Passo quando voglio e quando riesco a metterlo in pratica.

Nel mio periodo attivo l'unico rapporto che avevo con Dio, mi dichiaravo un credente, era un continuo bestemmiare e l'unica preghiera era di farmi morire per far finire la sofferenza che mi accompagnava da anni.

Il mondo mi sembrava una giostra di dolore e di ingiustizia e gli esseri umani tutti falsi e interessati, tranne me e pochi eletti: persone molto sensibili che per sopportare tutto questo bevevano per non soffrire troppo.

Il mio credere quindi si esternava solo in rabbia e odio. Non avevo il coraggio di togliermi la vita ma bevevo come un suicida sperando in una fine gloriosa e ubriaca. Mi accorsi che non era poi così bello morire alcolizzati,

SO Ero devastato mentalmente ma soprattutto nell'anima, non credevo più in nulla

anzi, era una fine infame: non potevo non bere e non riuscivo più a bere senza diventare pazzo e quindi gli ultimi tempi sono stati solo panico e terrore.

Questo è stato il mio fondo, per questo un giorno ho chiamato un alcolista, che anni prima mi aveva spiegato che l'alcol era pericoloso per un tossicodipendente e gli ho chiesto aiuto.

Così sono arrivato ai Gruppi. Sapevo bene che non avrei potuto più bere normalmente e la semplice ammissione di essere un alcolista non mi è costata molto, l'accettazione invece tantissimo, e pensavo che il Primo Passo dicesse quello. Il Secondo e il Terzo dicevo che li facevo perché ero un credente, e lì mi sono fermato. Per il Quarto non avevo giustificazioni tranne la paura.

Mi ero disintossicato, non bevevo e stavo malissimo: ero lontano, molto lontano dalla resa. Ho frequentato per tre anni con

tante ricadute, decisioni di non tornare più ai Gruppi, ricoveri e ritorni in A.A. Sì, grazie al cielo, sono sempre tornato. L'attrazione funzionava, anche se non capivo questo Programma e quando ho cominciato a capirlo mi ribellavo invece di praticarlo. Quelle persone ai Gruppi mi attraevano: erano come me, avevano qualcosa in più che non capivo ma gli invidiavo: *la serenità*.

Poi, nella mia penultima ricaduta, è accaduto qualcosa che mi ha sbloccato.

Ero devastato mentalmente ma soprattutto nell'anima, non credevo più in nulla: è difficile descrivere a parole la sconfitta totale, l'assoluta mancanza di volontà, la speranza azzerata che ho sentito in quell'ennesimo ricovero.

Un medico mi parlò e mi disse di non abbattermi, mi aveva letto in volto, che per lui io prima o poi ce l'avrei fatta per-

Programma

ché tentavo sinceramente di smettere. Non mi fece un grande effetto. Tante persone nella mia vita mi avevano detto: *Se vuoi ce la fai*, ma non ce l'avevo mai fatta, anzi.

Poi, dopo qualche giorno mi accadde una cosa strana. Ero seduto in giardino sotto un albero, come al solito da solo e non so a cosa pensassi ma all'improvviso mi accorsi, per la prima volta da che mi ricordi, di essere *vivo*. La cosa bella è che non l'ho pensato, l'ho sentito nettamente: *Sono vivo, penso, parlo cammino, sento. Nonostante tutto sono vivo e questa vita è un dono che ho ancora anche se ho fatto di tutto per morire: non ho il potere sulla mia vita e sulla mia morte.*

È scesa dentro di me una tranquillità sconosciuta e mi sono detto che ce l'avrei fatta anch'io con l'aiuto di *Dio*. Quello che mi ha colpito è che non sono cose che ho pensato ma che le ho sentite nel cuore, facevano parte di me ma non provenivano da me.

Credo di aver cominciato a credere in *Dio come possiamo concepirLo* quel pomeriggio e mi sono ritrovato ad andare a

letto quella sera ringraziandolo per la vita che mi era stata donata.

Tornato ai Gruppi, sentivo per la prima volta di aver trovato qualcosa, quella sorta di mio primo affidamento al Potere Superiore mi ha fatto vedere in maniera diversa il Primo Passo: ho capito finalmente l'importanza della mia resa e l'accettazione non solo del mio alcolismo ma di tutto il mio modo di condurre la vita. Nel Secondo vedevo come potevo trovare una nuova *sanità mentale* confidando in un Potere Superiore e tramite il Terzo Passo ho trovato il coraggio di affrontare il Quarto.

Il mio cammino forse è stato un po' tortuoso ma rivedendolo a qualche tempo di distanza credo che quando arrivai ai Gruppi non credevo nelle persone: o ne ero spaventato o le giudicavo. Comunque sia non riuscivo a rompere il mio isolamento.

Ho dovuto finalmente fare pace con *Dio* per cominciare a credere nelle persone e oggi penso che sia tutto collegato.

Mettere in pratica costantemente il Terzo Passo è difficile. Ci

Programma

sono stati e ci sono momenti in cui la vita è particolarmente dura, oppure altri in cui le cose mi vanno così bene che mi ribello e ricomincio a contare solo su me stesso e poi, inevitabilmente, ne pago le conseguenze. Tuttavia ho imparato che alle volte devo star male e accettarlo per capire delle cose e crescere un po'. *Affidarmi alla cura di Dio come posso concepirLo* è la cosa migliore che possa fare: trovo una forza che non penso di avere e la direzione verso la quale dirigerla.

Forse la mia visione è molto semplicistica, ma smettendo di essere l'unico artefice del mio destino e facendo guidare chi lo sa fare meglio di me, la mia vita va molto meglio.

È mia opinione che A.A. sia un cammino spirituale e non religioso, è importante che mantenga chiaro dentro di me questo concetto e abbia sempre una mente aperta.

La frase *Dio come possiamo concepirLo* lascia a tutti la più ampia scelta in cosa o chi concepire o non concepire come Potere Superiore e molte volte degli amici atei o agnostici mi danno delle grandi indicazioni

di valori spirituali a me estranei. Concludo questa mia testimonianza su come mi sono avvicinato al Terzo Passo prendendo in prestito una frase di una preghiera che mi ha molto colpito: *ringrazio Dio di aver esaudito tante preghiere che non gli ho mai fatto.*

Daniele (Lazio)

In questa testimonianza l'amico Daniele mi ha fatto comprendere come vive l'esperienza del III Passo e come questo affidarsi sia per lui fondamentale. Dopo averla ascoltata mi sono chiesto: nel mio gruppo si dedica almeno una riunione settimanale al lavoro sui Passi?

O troppo spesso affrontiamo argomenti che apparentemente ci sembrano al momento più importanti, trascurando spesso proprio quelli che definiamo i Passi più spirituali?

Ancora sul terzo Pa

**Non sempre mi è facile mettere da parte la
e fare la Sua**

Mi chiamo Marilena e sono un'alcolista.

Sono entrata in A.A. qualche anno fa, disperata per lo stato in cui l'alcolismo mi aveva ridotta, ma piena di rabbia e ribellione contro tutto e tutti incluso Dio, nonostante abbia avuto un'educazione *fin troppo* religiosa. Credo di potermi ritenere tra quelli che avevano smarrito la fede.

Già verso i vent'anni avevo cominciato ad allontanarmi da tutto ciò che era chiesa, preti, Dio e a vivere in maniera trasgressiva vantandomi della mia autosufficienza. L'alcol aveva iniziato da allora a essere il mio più caro amico.

Una volta entrata in A.A. ho capito subito che per me si trattava dell'ultima spiaggia. È stata la prima volta nella mia vita che ho accettato e seguito i consigli di altre persone.

20 Naturalmente ho sentito par-

lare di Dio, e questo non mi piaceva perché, con la mente ormai lucida, si risvegliavano tutti i sensi di colpa che in fondo erano per me l'unico legame ancora rimasto con quel Dio della mia infanzia. In altre parole era rimasta solamente la paura del castigo.

Il Terzo Passo è stato uno scoglio notevole per qualche anno, tanto da farne il tema del mio secondo compleanno. Ero convinta di potermi basare ancora sulle mie forze e le mie capacità.

C'è una frase in questo Passo che dice: *Possiamo avere fede e tuttavia tenere Dio fuori dalla nostra vita*. Era esattamente quello che avevo sempre fatto. Anche avendo recuperato in A.A. un minimo di fede, mi guardavo bene da qualsiasi ingerenza di Dio nella mia vita.

C'è voluto un bel po' di tempo

SSO mia volontà

prima che capissi il significato profondo di questa frase.

L'ho capito prima con la fede e poi finalmente

con il cuore.

Ho iniziato a fare un cammino di fede con la guida di uno sponsor e lentamente entrava la luce nel mio cuore.

Soltanto quando ho *sentito* di essere amata da Dio ho sperimentato l'abbandono a Lui, e questo mi sta portando una serenità che non avrei mai sperato di raggiungere. Non sempre mi è facile mettere da parte la mia volontà e fare la Sua, ma ci provo con tutta me stessa.

La famosa *forza di volontà* con cui ho vissuto tutta la mia vita, si sta trasformando sempre di più nella *buona volontà* di cercare di vivere le mie ventiquattr'ore affidandomi al mio Potere Superiore.

Oggi so che la mia esistenza ha un obiettivo ben preciso; quello di coltivare l'amore verso gli altri e anche di saperlo accettare dagli altri.

Ci sono ancora momenti di

paura e di dubbio, ma una cosa è certa: il mio cuore si sta aprendo. Ho buttato via quella corazza che mi rendeva incapace di dare e di ricevere.

Io credo che questo sia soltanto l'inizio di un lungo cammino che, per quanto difficile, desidero continuare con tutto il mio cuore.

Marilena (Lazio)

Questa testimonianza conferma l'importanza dello sponsor personale, e mi ricorda che saper dare e ricevere amore è "un dono che va coltivato". Aiuto sempre il nuovo nella ricerca di uno sponsor? Ho uno sponsor? mi è mai capitato di pensare di aver ormai "raggiunto" la serenità e quindi di poter fare a meno dello sponsor, del gruppo, del Programma?

Con il ritorno della coscienza aumentava il senso di umiliazione per quella degenza

Riflessioni

Frequento Alcolisti Anonimi dal primo giugno del 1996 e a partire dal quel giorno ho iniziato a contare le mie ventiquattr'ore.

In quattro anni ho vissuto lunghi e felici periodi di astinenza alcolica, salvo tre brevissime ricadute.

Il più lungo di questi periodi di astinenza si è protratto per un anno e alcuni mesi: il 17 marzo del 2000 ho festeggiato il mio primo compleanno.

Il 15 luglio sono ricaduto per la quarta volta: la peggior botta che io ricordi.

Per la prima volta ho dovuto subire, con vergogna, il risveglio in un letto d'ospedale. Non ricordavo di cosa avrei dovuto chiedere scusa: sapevo di doverne ma, oltre che la memoria, mi mancavano le parole di giustificazione.

passato, mi sembrava incredibile che dovessero essere gli altri a ricordarmi quello che avevo fatto e detto prima di cadere al tappeto.

Questo bel KO me l'ero procurato shakerandomi nello stomaco alcol, antidepressivi, ansiolitici ed hashish.

Con il ritorno della coscienza aumentava il senso di umiliazione per quella degenza; iniziavo ad avvertire i postumi della lavanda gastrica, ero attaccato a una flebo, avevo bisogno che qualcuno mi accompagnasse al bagno e seduto sul bordo del letto c'era mio figlio grande.

Lo stesso senso di umiliazione mi ha ripreso al rientro: per la strada di casa, nel portone condominiale e nel mio appartamento, tutti scenari di fondo della mia ultima rappresentazione nel ruolo del matador sconfitto.

di un alcolista dopo una ricaduta

Il mio ultimo ricordo è un fotogramma, fratello gemello di una scena di *Via da Las Vegas* in cui Nicolas Cage beve una sorsata interminabile dalla bottiglia.

Due settimane dopo sono tornato al Gruppo di A.A., che non frequentavo da un po' di tempo e ho abbozzato un Quarto Passo.

Era fine luglio, vigilia delle ferie di agosto, per me iniziate a partire dalla seconda settimana.

Nel villaggio turistico ho ripreso a bere, con il programma di tentare il già tentato: non arrivare allo stadio del bevitore smodato e disperato, oltre che testare la mia attuale capacità di autocontrollo con l'alcol.

Non potevo accettare l'ultima bruciante sconfitta senza tirare, in risposta, un ultimo colpo.

Per questo nuovo match mi ero imposto delle regole precise:

- Uso moderato, cinque - sei, massimo sette - otto bottiglie

da 33 cl., di solo *alcol leggero*, così da non accelerare la dipendenza fisica e l'assuefazione; ma sono partito quasi subito con le doppio malto e sono arrivato presto alle speciali, ad alta gradazione, fino a 12°. Di straforo ci sono scappati pure una decina di gin fizz ed altrettanti Jack Daniels.

- Rispettare dei limiti di orario per l'assunzione; ma durante le ferie ho bevuto anche di mattina e tornato al lavoro le ore *No* passavano con sempre più irritante lentezza.
- Stato di massima all'erta nel non varcare la soglia dell'ebbrezza conviviale; ma non sempre ci sono riuscito e, quelle pur poche volte che *mi ha preso male*, ho rischiato, come al solito, situazioni al limite del pericolo. Mi rendevo conto che i miei difetti di carattere, gradualmente, tor-

navano a farsi sentire, vivi e vegeti. Solo con l'astinenza ero riuscito, il più delle volte, a tenerli alla briglia ed avevo iniziato persino a nutrire la speranza che, con il tempo, una salda e sempre più evoluta sobrietà li avrebbe potuti rendere finalmente inoffensivi.

- Continuare, pur bevendo, a frequentare il Gruppo di A.A., confrontandomi e riflettendo quanto più possibile e come meglio potevo.

Ho bevuto così, ininterrottamente, dalla seconda settimana di agosto fino a tutto settembre e per quasi tutto ottobre.

Verso la fine del mese, in un Gruppo della provincia di Bari che ho iniziato a frequentare dopo l'ultima ricaduta, ho ascoltato per l'ennesima volta in quattro anni il quarto Passo; ma mi è sembrato di udire soltanto allora, per la prima volta, il brano in cui si parla dei Peccati Capitali con una particolare attenzione rivolta all'orgoglio, che *non per caso guida la processione*.

È stata una folgorazione. È nel

mio orgoglio, ipertrofico, e forse proprio per questo tante volte ferito, che risiede la radice principale della mia malattia e del suo recidivarsi.

La mia ricaduta è significativa di un intervento insufficiente o comunque superficiale sul mio ego. Per me è fondamentale ricorrere all'uso più frequente e consapevole dell'unico antidoto all'orgoglio l'umiltà, se voglio ottenere una solida sobrietà e tutti benefici che ne derivano.

Per me alcolista questa sobrietà deve passare necessariamente attraverso il setaccio dell'astinenza: ora so anche meglio di prima di non avere altra scelta per raggiungerla.

Ho cercato, trovato e letto, nei miei testi di A.A., le voci ed i riferimenti che penso riguardino maggiormente la mia ultima vicenda personale: *ricaduta, orgoglio e umiltà*.

Tra le tante, un'esortazione di Bill è questa: *nel modo più calmo possibile, rinnovate il vostro sforzo in A.A., specialmente nelle parti di esso che vi inducono alla meditazione e all'autoanalisi*.

Programma

Dal 25 ottobre, sulla strada che dal Gruppo di Castellana mi riportava a Bari, ho deciso di riprendere a contare le mie ventiquattrore.

Novembre 2000

L'amico mi ha fatto comprendere quanto sia importante, dopo una ricaduta, "rinnovare il mio sforzo in A.A." vincendo il mio orgoglio. Non solo, ma ha identificato in esso il suo nemico peggiore e mi ha rivelato anche come combatterlo. Sono sempre in guardia contro questo difetto sempre in agguato, soprattutto quando mi sento troppo soddisfatto di me stesso?

Alcuni di noi sono stati accanitamente contrari alla religione. Per altri, la parola "Dio" faceva rinascere un'idea con la quale qualcuno aveva cercato d'impressionarli quando erano ancora bambini. Forse abbiamo rifiutato quel modo d'intendere Dio perché ci sembrava inadeguato.

Questo rifiuto ci fece credere di aver abbandonato del tutto l'idea di Dio. Ci metteva a disagio il pensiero che la fede e la dipendenza da un Potere più grande di noi sembrassero manifestazioni di una certa debolezza e anche di vigliaccheria. Abbiamo guardato con molto scetticismo questo mondo di uomini sempre in guerra fra loro, di teologi che elaborano dottrine contraddittorie, di tragedie inspiegabili. Guardavamo con un senso di sfiducia le persone che hanno sempre Dio sulle loro labbra. Come poteva un Essere Supremo avere a che fare con tutto questo? E comunque, chi poteva veramente comprendere un Essere Supremo? Però, in altri momenti, davanti a una notte stellata abbiamo pensato: "Allora, chi ha fatto tutto ciò?". Ma è stato solo un sentimento di timore misto a meraviglia che presto è scomparso.

Il GRANDE LIBRO
oltre 18 milioni di copie
vendute nel mondo
Nuove storie italiane

Parliamo di...

Un'enorme paura di vivere

La sofferenza che per anni avevo cercato di lenire o meglio di anestetizzare attraverso l'alcol e

Mi chiamo Claudia e sono un'alcolista.

Sono entrata in A.A. all'età di 18 anni.

Ero disperata. Avevo preso la decisione di venire in A.A. perché non ce la facevo più. La sofferenza che per anni avevo cercato di lenire o meglio di anestetizzare attraverso l'alcol era aumentata. Ormai più bevevo e più stavo male, e più aumentava la mia sofferenza, la voglia di morire, il mio sentirmi isolata, sola, senza via di scampo.

Nell'ultimo periodo mi ero resa conto di quanto l'alcol fosse diventato il mio padrone e di quanto la mia vita dipendesse da questa sostanza. Tutto era correlato ai luoghi ove potevo bere e

alle persone che me lo permettevano.

Alla fine ero rimasta veramente sola. In uno dei momenti più brutti, cominciai a chiedere aiuto a chi mi stava più vicino, ovvero alle mie amiche di scuola. Una in particolare, con la quale non avevo mai avuto chissà quale rapporto, mi stette vicino. Capiva che avevo bisogno di aiuto, e non si arrabbiava con me se bevevo anche se insieme cercavamo di risolvere il problema. La chiamavo quando avevo voglia di bere e uscivamo insieme. Alla fine bevevo lo stesso, ma lei non si arrabbiava e tramite il suo esempio capii sempre più che il problema era il mio.

lenire era aumentata

Cercammo insieme un aiuto all'esterno, ottenni il numero di A.A. da una sua amica, e dopo due giorni chiamai e andammo insieme al gruppo. Le persone

che erano lì dentro erano mol-

to più grandi

di me. Sentii

le loro testimonianze, e la

cosa più bella e

divertente era che queste persone parlavano, pensavano e sentivano come me! Era il colmo, le mie amiche, a parte quella che mi accompagnò, non mi capivano, mi dicevano che ero matta, e queste persone più grandi di me invece erano come me. Comunque uscii dal gruppo con una gioia immensa per questa scoperta, avevo trovato il luogo che da sempre cercavo, ove potevo condividere tutta me stessa, senza vergognarmi o paura di essere compresa. Avevo trovato finalmente i miei veri fratelli, che come me avevano passato lo stesso tipo di sofferenza. Era entusiasmante tutto ciò, però, dentro di me, mi dicevo che forse non ero un'al-

colista, perché non avevo bevuto per moltissimi anni, ma soprattutto perché, secondo me, quello che avevo combinato era niente in confronto a ciò che avevano fatto loro. Nonostante ciò continuai a frequentare. Avevo smesso da quella prima sera, ma ho dovuto frequentare ancora un mese per smettere definitivamente, perché il dubbio era forte in me, più che il dubbio la paura. Questa l'ho affrontata pian piano durante i mesi di frequenza, perché comunque sia una voce dentro mi ripeteva che non lo ero, perché ero troppo giovane. Ma l'astinenza invece mi ha svelato la verità. Non bevevo, e ciò che mi dilaniava di più era l'ossessione mentale dell'alcol. Questa per me era la conferma della mia malattia.

Arrivò quindi la decisione vera, e questa fu aiutata moltissimo dalle ricadute in quel mese, ma soprattutto dal ricordo delle parole del gruppo: *malattia progressiva*, e che quello che mi aspettava era un futuro ancora più nero di quello passato. Questo era confermato dai rico-

Parliamo di...

veri, danni alle famiglie e altro, che i miei amici avevano sperimentato. Grazie a queste loro testimonianze tornai al gruppo. Per molti mesi comunque ho lottato contro me stessa. Ogni tanto mi dicevo: *Beati loro che sono già più grandi, almeno hanno già affrontato la maggior parte della vita.* Era doloroso per me accettare la malattia, e mi davo tremila giustificazioni. Comunque li invidiavo perché, come ho detto prima, avevo un'enorme paura di vivere e smettere significava crescere. Questa è una cosa che non avevo mai accettato, quindi la paura era enorme. Per fortuna il gruppo mi stava molto vicino, mi hanno dato talmente tanto amore da far svanire la paura. A ogni riunione chiedevo aiuto per i miei problemi, soprattutto in famiglia. Attraverso loro ho potuto comprendere meglio la figura dei miei genitori e vederli come persone. All'inizio del mio cammino ho avuto *contro i miei*, nel senso che quando gli dissi che frequentavo A.A. e che ero un alcolista, c'era tanta vergogna e mutismo in casa.

Così decisi di andare via per alcuni giorni, perché non potevo sopportare quella tensione, per loro io non avevo problemi, o meglio forse avevo il diavolo dentro o qualcosa del genere. Insomma era tremendo anche per loro capire e accettare. Ma decisi per il mio benessere. Era un mese che avevo smesso, stavo in nuvola rosa, e non volevo permettere a nessuno di rovinare questo mio stato conquistato con sofferenza. Ne parlavo col gruppo, lo sponsor, e tutti mi aiutarono moltissimo. Non mi sono mai sentita così amata da qualcuno. Avevo una fiducia molto grande nei confronti del gruppo, era la mia famiglia. Con loro potevo parlare di tutto, condividere, essere me stessa. Io ho impiegato un bel po' per capire che oltre alla mia voglia di morire c'era anche l'alcol come problema. Invertivo l'ordine, ma poi ho compreso. Dico tutto ciò perché già anni prima di cominciare a bere stavo molto male e l'alcol mi sembrava una parte naturale e normale della mia vita, i problemi per me erano altri! All'inizio ho dovuto abbandonare tutte le vecchie amicizie,

Parliamo di...

perché bevevano tutti e anche nelle nuove c'erano persone che bevevano. Era naturale, molti ragazzi e ragazze della mia età bevono quando escono. Non ho sofferto particolarmente per questo, forse dopo alcuni mesi un po', perché andare ai pub o alle discoteche lo sentivo ancora come un pericolo. Mi autocommiseravo da morire, perché avevo tutta una vita senza alcol, non potevo fare quello che facevano i miei coetanei. Ma non volevo più morire, il gruppo mi aveva dato la vita e sapevo da ciò che mi avevano detto che l'alcol per me era uguale a morte.

Pian piano negli anni ho costruito nuovi rapporti di amicizia, e soprattutto ho cominciato a fare tutto ciò che sognavo di fare nella mia vita se solo avessi avuto il coraggio. Ora ce l'ho, e ogni giorno che passa, la voglia di vivere e di godere della vita aumenta.

Grazie di cuore ad A.A. per la vita che mi ha dato e per il cammino che facciamo tutti insieme.

Claudia (Lazio)



Non mi stanco mai di osservare, al di là di esso, la foresta sul lato più lontano con i suoi cento toni di verde che si riflettono sulla superficie del lago. Falconi pellegrini nidificano sulle rocce e l'aironi attraversa lentamente in volo il lago per dirigersi al suo nido sugli enormi alberi di una piccola isola. Cigni, anatre selvatiche e oche dal dorso grigio dividono le rive come piovanelli e foleghe e con pochi pescatori di trota. Talvolta riesco a scorgere lontano sulla collina il maschio e la femmina del cervo che attraversano una radura e, se sono fortunato, una coppia di lontre che giocano sulle rocce accanto al lago. La pace regna.

Quando scoprii per la prima volta Kinlochard ero in una delle mie prolungate sborne. Persino allora la bellezza e la tranquillità penetrarono attraverso le nebbie dell'alcol. Ora che sono sobrio, cerco di visitare questo posto di quiete due volte all'anno e sono meravigliato di fronte alla maestà del nostro Creatore. Non scorgo alcuna bellezza nell'arte: scultura e architettura sono opere umane e non possono rivaleggiare con l'opera del Creatore. Come possiamo sperare di far meglio del Maestro che ci ha concepito? Quanto siamo fortunati noi alcolisti ad avere una malattia che ci spinge a cercare la guarigione attraverso lo spirituale!

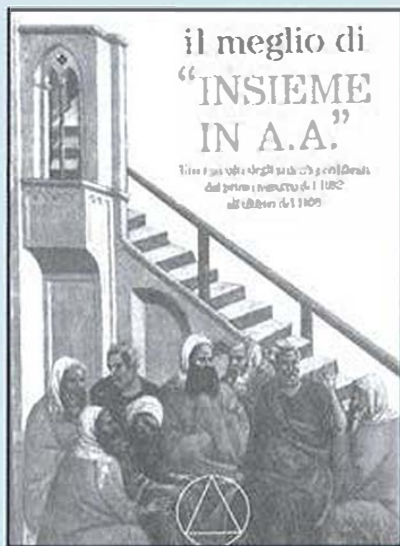
Insieme... il suo “meglio”

Nacque in primavera. Ne sono passate quasi venti da quella prima riunione stampata che divenne, poi, lo specchio di A.A. italiana. Venti anni non sono tanti per un'associazione che si preannuncia oltremodo longeva, tuttavia sono un bel pezzo di storia che si tinge di nostalgia per i più anziani, di curioso interesse per i più giovani, di consolidato intento di crescere insieme per tutti. I vecchi numeri sono purtroppo esauriti da tempo. La voglia di saperne di più di guardarsi indietro, di una con-

divisione più ampia può essere soddisfatta da *Il Meglio di Insieme*, un libro curato con amore che, nell'attuale prima edizione, è destinato a divenire anche un prezioso *album dei*

ricordi da conservare con altrettanto amore. È un testo indispensabile, è certamente un efficace strumento di approfondimento del nostro Programma, una valida selezione di testimonianze, un condensato di esperienze, una guida ricca di spunti e

di tematiche su cui riflettere. È proprio un bel libro da regalarsi e da regalare!



Che cosa è il Programma?

Queste son alcune risposte:

**Il Programma
è la libertà
di essere se stessi,
è il dono più grande
che Bill ha fatto
ad ogni alcolista.**

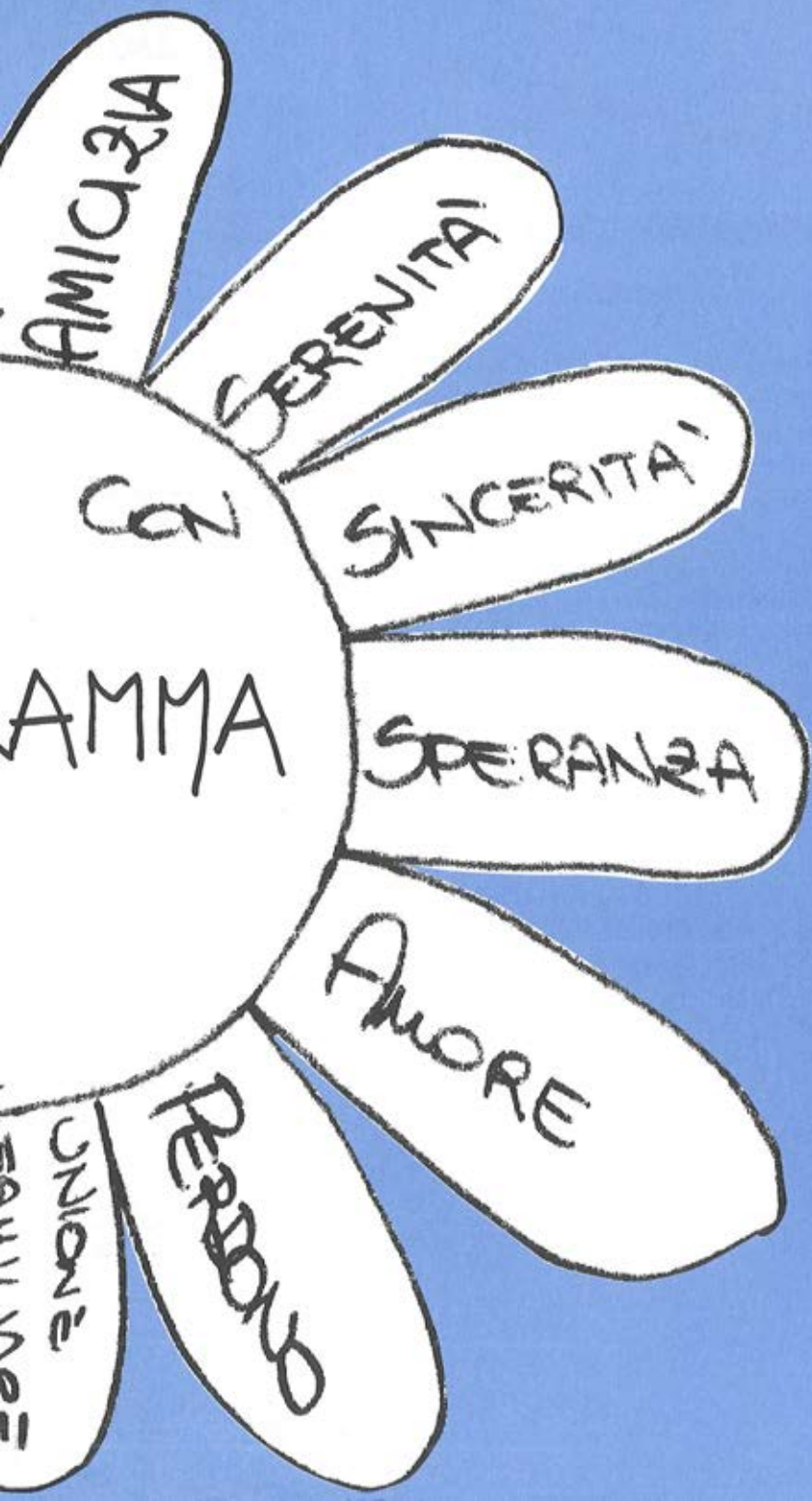
**... Sublimazione
della paura
in amore**

**Seduto al tavolino di una gelateria con davanti una
coppa di gelato misto, alta, senza esagerazioni, 40
centimetri, un amico ci ha risposto: Il Programma è,
per me, anche imparare a gustare un gelato.**

continuiamo ad interrogarci...

*Un Alateen ci ha risposto
con questo disegno* →





Responsabile del Comitato stampa *perché questo servizio...*

... per gratitudine, perché mi sento responsabile, per non lasciare vuoto un servizio, per cercare di migliorare la mia sobrietà attraverso la letteratura, per sponsorizzare amici a quello che è, secondo me, il modo migliore per essere non solo un alcolista anonimo, ma per migliorare la mia vita in tutti i campi e per rendermi conto che ho un solo scopo primario per rimanere sobrio: quello di portare il messaggio, non solo a chi ancora soffre, ma a qualsiasi alcolista che diventa membro di A.A. nel momento in cui entra in A.A. Tutto quello che è letteratura è fonte di salute mentale e spirituale?

Sicuramente è tutto questo, io sono arrivato a quello che sono oggi, proprio perché ho fatto della letteratura e di insieme in A.A. un qualcosa di mio. Ho trovato molte risposte alle mie domande, sia per ciò che riguarda il mio recupero personale che per ciò che riguarda la conoscen-

za della struttura di A.A. attraverso le tradizioni; non solo per il fatto di averle lette, ma cercando anche di metterle in pratica, e metterle in comune soprattutto con il Gruppo. Ho sempre creduto, e ci credo, che tutto comincia dal Gruppo. Non so negli altri Gruppi, non li conosco molto bene, una volta frequentavo più Gruppi: devo ricominciare, ma sicuramente con un altro spirito, proprio per cercare di portare un pò della mia esperienza e per avere suggerimenti e collaborazione per tutto quello che ho in mente di fare. Ho già avuto alcuni inviti a partecipare a delle riunioni di Zona. Questo significa che qualcuno ha fiducia in me, anche per ciò che riguarda la conoscenza del materiale per l'Informazione Pubblica.

Ho cominciato molto presto a fare servizio, sia a livello di Gruppo che dell'allora Distretto, e ora di Area. Per diversi anni sono stato responsabile della

distribuzione della letteratura per i Gruppi della mia Area; in quel periodo ho letto molto, per capirmi e per capire.

Qualche mese fa il responsabile del Comitato stampa dell'Area scadeva, nessuno si candidava, io volevo andare in pensione, lasciare ad altri questo servizio; nessuno si è fatto avanti, pur avendo l'aiuto di chi lasciava l'incarico. Qualche amico mi ha guardato dritto negli occhi, era un caldo invito a non andare in pensione, almeno per ora, mi sono guardato dentro, e mi sono candidato. Il posto vuoto mi dava fastidio; ma perché tanto disinteresse? Non me la sono sentita di starmene in disparte. Ho chiesto e mi hanno dato l'incarico. Probabilmente molti mi conoscono, e io ora non posso tradirli; non voglio essere quel servitore che ha il nome su un pezzo di carta e basta.

Dovrò girare nei Gruppi, nelle Zone, cercare amici che collaborino per far funzionare questo Comitato. Sembrerà non vero, ma la letteratura è quella parte di A.A. che fa funzionare tutta la nostra Associazione, probabilmente viene presa un

pò troppo alla leggera; e non credo si tratti solo di informare che c'è la letteratura, ma riuscire a dimostrare che molti dei nostri problemi interni ed esterni, potrebbero essere risolti se vi fosse un'approfondita conoscenza della letteratura. In *Insieme* esistono esperienze dirette di come ci si dovrebbe comportare in diverse situazioni. È vero, *Insieme* è la nostra riunione stampata, noi l'abbiamo voluta, noi dobbiamo mantenere l'impegno preso. Le testimonianze sulle Tradizioni, sui nostri contatti con l'esterno, le esperienze raccolte durante i nostri seminari dovrebbero diventare motivo di sponsorizzazione e discussione nei Gruppi. Cercare di proporre nuovo materiale per l'informazione pubblica, i nostri rapporti con l'esterno vanno migliorati.

Cercare di proporre materiale per le diversità, per le doppie dipendenze; per gli extracomunitari, che in Italia ormai ci sono e potrebbero avere bisogno di noi, per ciò che ci riguarda come Alcolisti Anonimi, interpellando i responsabili delle varie Comunità.

Nel mio piccolo, da quando ho

avuto questo incarico, qualcosa ho già proposto: un giornalino trimestrale che stimoli ad approfondire la conoscenza del nostro programma attraverso la letteratura, un elenco Gruppi tascabile, con i Gruppi dell'Area senza contatti personali diviso per giorni e ore di riunioni.

Altre cose ho in mente, ma solo lavorando insieme sarà possibile realizzare questo e altro, mettendo in comune ogni possibile idea, per rendere utile questo servizio.

Io ce la metto tutta, non mi manca la buona volontà, però ho bisogno di collaborazione; la chiedo e continuerò a chiederla. Voglio bene ad A.A.

Quello che conta è il nostro scopo primario: trasmettere il messaggio all'alcolista che ancora soffre.

Buone 24 ore

Dante, (Area Lombardia)

Il rappresentante

Il rappresentante di Insieme in A.A. dovrebbe essere presente in ogni gruppo. Perché, purtroppo, ancora molti gruppi non conoscono questa figura di servitore in A.A.?

Non dimentica di controllare se il gruppo riceve il giornale e, quando esso arriva, ne sollecita la lettura e il commento insieme.

Suggerisce ai componenti del gruppo di abbonarsi o rinnovare l'abbonamento.

Invita ad usare il nostro giornale durante le riunioni durante il lavoro di 12° passo, in tutte le occasioni in cui la voce di A.A. deve e vuole arrivare.

Facciamo servizio

nte di Insieme in A.A. ... è Superman?

Elenca al gruppo persone o sedi appropriate a cui far pervenire un abbonamento in omaggio.

Mantiene i contatti e il confronto tra il gruppo e il giornale, sollecitando la partecipazione attiva dei componenti del gruppo mediante articoli, testi, testimonianze, critiche, ecc.; tutto è prezioso per la vita del giornale e per la vita di ognuno di noi.

Il nostro recupero passa anche attraverso il servizio e dar voce alla nostra Associazione è un servizio vitale per tutti noi.

Evita che l'amico che temporaneamente non può partecipare alle riunioni si senta isolato, recandogli in dono una copia della nostra riunione stampata.

INsomma, il rappresentante di Insieme in A.A. fa sentire che il nostro giornale è la voce di

A.A. e che deve poter raggiungere, in tono discreto ma convincente, tutti coloro, donne, uomini, giovani, anziani, sani o malati che vengono a contatto, in modo diretto o indiretto, ma sempre doloroso, con la malattia chiamata *alcolismo*.

La vostra collaborazione è

Cosa ci avete risposto

L' invito a fornire indicazioni e suggerimenti per migliorare Insieme, per renderlo più bello e interessante, è stato accolto da più di 400 amici (2/3 uomini 1/3 donne) che hanno compilato il questionario distribuito al Raduno di Rimini dello scorso settembre: Le risposte alle prime domande ci

hanno permesso di valutare, a livello quantitativo, la conoscenza e diffusione di Insieme tra gli Alcolisti Anonimi.

I risultati riferiti alla domanda n° 2 *Conosci Insieme in A.A.?* ed alla domanda 3 *Quanti numeri di Insieme hai letto o sfogliato?* sono sintetizzati nel seguente schema:

<i>Risposta</i>		<i>Percentuali</i>
Non conosce Insieme		5%
Ha letto o sfogliato	1 numero	5%
	2 o 3 numeri	3%
	4 o 5 numeri	12%
È abbonato		75%
	Totali	100%

Collegato a questi numeri, il dato ricavato dalla domanda 5 *Nel tuo gruppo ti hanno invitato a sottoscrivere l'abbonamento a Insieme?* deve far riflettere un po' tutti noi perché le risposte positive si assestano sul 75%, dato che coincide con quello degli abbonamenti.

Quindi, con un maggior coinvolgimento dei gruppi nel promuovere Insieme, quale strumento utile per la crescita e per consolidare il senso di appartenenza, ci

possono, verosimilmente, prevedere risultati positivi, in termini di aumento degli abbonamenti.

Parimenti è un forte segnale la percentuale 18% delle risposte negative alla domanda 7 *Ricevi regolarmente tutti i numeri?* che richiederà, da parte nostra, il massimo impegno per individuare ed eliminare al più presto le cause dei disguidi e dei ritardi che si verificano nella distribuzione e nel recapito di Insieme agli abbonati.

stata davvero preziosa

Con le domande successive, dalla 10 alla 16, si è voluto testare il gradimento di Insieme, il grado di apprezzamento, da parte dei lettori, dell'impostazione, delle singole rubriche nonché degli argomenti pubblicati.

Insieme ai dati vorremo poter pubblicare il largo sorriso di soddisfazione che ci ha galvanizzato dandoci la carica per continuare nel servizio con ancora maggior impegno!!!

Ecco in sintesi i risultati:

<i>Domanda</i>	<i>Percentuale</i>	<i>Risposte multiple</i>	<i>Percentuali</i>
Gradisce l'impostazione in rubrica	93%		
Vorrebbe ampliare qualche rubrica	26%		
		Testimonianze	10%
		Programma	9%
		Altro	7%
Vorrebbe ridurre/eliminare qualche rubrica	7%		

Le domande 15 e 16, che chiedevano di esprimere, rispettivamente, il gradimento e il non gradimento per qualcosa di specifico pubblicato nell'ultimo anno, hanno fornito indicazioni molto generiche spesso sintetizzate in *tutto o niente*.

Vediamo ora come dovrebbe essere Insieme in base alle risposte degli amici che hanno evidenziato, tra gli aggettivi proposti nel

questionario, quelli più idonei a caratterizzare Insieme:

<i>Risposte</i>	<i>%</i>
Serio	11%
Semplice	49%
Coinvolgente	44%
Spirituale	23%
Divertente	15%
Intellettuale	3%
Di facile lettura	40%
Interessante	30%

Facciamo servizio

È subito evidente che la voce *semplice* raggiunge la percentuale più elevata di segnalazioni, ma questo dato era alquanto scontato per l'ovvio richiamo alle parole di Bob. È più corretto pertanto prendere in considerazione la voce *di facile lettura*, 40%, che sicuramente indica una reale richiesta di argomenti comprensibili e di testi scorrevoli.

In quest'ottica il dato ben si amalgama con le richieste di un *Insieme coinvolgente ed interessante* che raggiungono complessivamente una percentuale del 75%.

Allora abbiamo bisogno della collaborazione di tutti voi perché far sì che *Insieme* risulti *interessante coinvolgente e di facile lettura* non è affatto una cosa *semplice!!!*

Le risposte positive (70%) alla domanda 23 *attualmente Insieme corrisponde alle tue aspettative?* ci dicono però che siamo sulla buona strada: oppure siete troppo benevoli e comprensivi!!!

Anche la domanda 25 *cosa modificheresti di Insieme?* ci fornisce risposte lusinghiere e stimolanti:

Risposte	Percentuale
Formato	5%
Impostazione grafica	7%
Numero di pagine	10%
Numero di uscite	20%
Niente	5%
Altro	4%
Non indica alcuna voce	58%

Emerge, quindi, che tra coloro che rispondono (42%) più dei 2/3 gradirebbe una modifica quantitativa mirata ad aumentare il numero di pagine o il numero di uscite annuali di *Insieme*.

Questo è un altro dato che fa riflettere sulla assoluta necessità di

essere tutti coinvolti ed impegnati per *Insieme* che è *la nostra riunione stampata*, realizzata con le nostre testimonianze, dove ciascuno di noi può riconoscere la propria esperienza, la propria crescita, i propri dubbi, la serenità ritrovata, la felicità da sognare ancora.

Per ora sembrerebbe che solo il 20% di noi ha scritto qualcosa per Insieme e qualcuno molto tempo fa. Speriamo in futuro di essere sommersi dai vostri contributi scritti così potremo concretamente pensare ad avere ogni mese la nostra riunione stampata. Siamo arrivati alle ultime domande del questionario e la

nostra piccola indagine si chiude spalancando le porte alla possibilità ed all'opportunità di portare Insieme anche all'esterno di A.A.

Ecco in sintesi le risposte alle domande 27 *Secondo te insieme dovrebbe essere distribuito anche fuori di A.A.?* e 28 *Dove e a chi distribuiresti Insieme?:*

Risposta	Percentuale	Riposte multiple	Percentuale
Si	71%		
		Medici/Ospedali/S.ert.	57%
		Scuole	14%
		Parrocchi/chiese	14%
		Centri sociali/Volontariato	10%
		Altro	15%
No	9%		
Non risponde	10%		

E allora facciamoci carico di questa auspicata iniziativa! Tutti insieme possiamo riuscire a fare grandi cose: la presenza capillare che coinvolge in prima persona, la voce che nasce dal cuore e comunica un impegno sentito e profondo, riescono sempre a trovare le corde giuste per entrare in sintonia anche con gli animi più distanti e resistenti. Ognuno

di noi pensi che un abbonamento in più significa portare un numero di Insieme in un ospedale, in una sala di attesa, in una parrocchia, in una scuola ... sarà una mano tesa verso tanti che ancora soffrono e non conoscono A.A. e il suo messaggio di amore e di speranza.

Grazie ancora a tutti **41**

Un piccolo gruppo

Un anno fa mi sono trasferita da New York in Puglia dove ho conosciuto A.A. italiana. Devo dire che anche qui ho trovato una calda accoglienza e mi sono trovata a mio agio.

Avevo avuto una ricaduta poco prima e avevo bisogno di aiuto. Soprattutto mi vergognavo davanti alle persone con tanti anni di sobrietà e dovevo liberarmi da questo senso di colpa per ricominciare.

Uno dei Gruppi che ho frequentato era quello di Molfetta, ed è proprio lì che ho conosciuto persone che mi hanno parlato delle loro ricadute e di come si può ricominciare con la massima semplicità.

Vorrei sottolineare che eravamo

in tre, un numero rarissimo negli Stati Uniti. Il Gruppo più piccolo che mi sia mai capitato li era di otto persone. È proprio qui che ho capito il vero senso di A.A., cioè che per darsi una mano basta essere anche in due alcolisti, come d'altronde erano Bill e Bob. Non ha importanza il posto da dove vieni, la tua razza o la religione, età, professione o livello di educazione. A.A. è una grande famiglia mondiale e ovunque tu vada i Gruppi ti accetteranno come uno dei suoi, con le braccia aperte.

Con questo non voglio dire che A.A. sia senza difetti. Siamo umani e quindi non siamo perfetti.

In alcuni gruppi di A.A. italiana c'è il problema dei posti. Cioè, se lo spazio lo permette, in America ci mettiamo tutti in un circolo e così quando parliamo ci guardiamo in faccia e questo dà più attenzione a chi parla e un senso di uguaglianza maggiore a tutti.

Sempre per il discorso di uguaglianza facciamo cominciare la riunione facendo leggere la letteratura ogni volta a una persona diversa, soprattutto includendo le persone nuove. Questo dà loro senso di responsabilità e di appartenenza al Gruppo.

C'è anche l'argomento dell'orario. Io avevo telefonato a Roma per avere gli orari dei Gruppi locali e alcuni orari che mi avevano dato erano sbagliati. Andando al Gruppo trovavo l'orario sbagliato sulla porta. Non c'era nessuno e mi ero un po' scoraggiata. Alla fine ho scoperto che si cominciava più tardi. È importante che il Gruppo che sposta l'ora o elimina una riunione lo comunichi subito a Roma, perché chi viene per la prima volta potrebbe avere tanto bisogno di aiuto

e invece trovarsi come mi sono trovata io.

È anche importante che le persone con tanti anni di sobrietà riescano a comunicare con le persone nuove con quella sensibilità e semplicità della quale avevano bisogno loro all'inizio.

Vorrei tanto ringraziare i Gruppi della Puglia per avermi dato tutto ciò di cui avevo bisogno nelle mie prime ventiquattr'ore dopo la ricaduta, è quello che mi aiuta a vivere in un paese straniero. Mi hanno liberato dalla solitudine nella quale vivevo il mio alcolismo da quando sono qui,

A tutti quelli che si trovano in paesini piccoli con poche persone nel Gruppo, non vi scoraggiate, ricordate che A.A. ha cominciato da un Gruppo di due, quando ancora non c'era letteratura e Passi, però c'era semplicità e comprensione. Sono questi fattori che tuttora aiutano gli alcolisti di A.A. Buone ventiquattr'ore a tutti gli A.A. di Italia e di tutto il mondo.

Gruppo 5 luglio

Il 5 luglio di quest'anno quattro alcolisti in cerca di sobrietà e pace hanno fondato un nuovo Gruppo. È stato chiamato appunto *5 luglio*, un riferimento solo temporale, perché nessuno di noi sapeva se sarebbe andato avanti o no.

Viene tenuto all'interno di un ospedale; si riunisce con assoluta regolarità e puntualità, qualcuno per me importante mi disse al mio primo Rimini *La puntualità è sinonimo di sobrietà*, alle ore 16.50 del mercoledì.

C'è anche un parallelo e nutrito Gruppo di Al-Anon.

Naturalmente in questi pochi mesi di vita ha già avuto modo di sperimentare un andamento abbastanza comune a qualche Gruppo: molti sono venuti, molti se ne sono andati.

44 Ogni tanto la nave perde un

pistone, mi ha detto sconsolato Gaetano.

Facciamo quello che possiamo, gli ho risposto con onestà, dedizione e mente aperta. E poi dobbiamo pensare anche a noi. Forse torneranno.

D'altro canto, però, gli alcolisti rimasti si sono dedicati con passione alla vita di gruppo, al fine di assicurare i nostri obiettivi primari: rimanere sobri e aiutare altri.

C'è un'atmosfera di solidarietà e accoglienza e si fa programma.

Alcune testimonianze a caso, e di getto:

Gaetano: *Il piacere di restare sobri è il motivo che mi spinge a frequentare il Gruppo. Mi sono fatto degli amici. Certo, ci vuole un grande spirito di sacrificio: faccio 124 Km. alla volta. Ma il piacere di scoprire e applicare*

l'accettazione è la forza trainante. Cerco di vivere alla giornata sulla scia della Preghiera della Serenità, o nella speranza di aiutare, un domani, un altro come me. Nei momenti di crisi emotiva trovo piacere a leggere la nostra letteratura.

Piero: Innanzitutto trovo piacere a dire che sono Piero alcolista. Mi è servito moltissimo. Di fronte al libretto Dodici Passi e al Gruppo non si può scappare, per cui mi sono sentito nudo e crudo; è come se avessi tolto i panni vecchi e cominciassi a indossarne di nuovi. Non posso e in parte non voglio più nascondere niente.

Ho finalmente acquistato un po' di calma: basta con i programmi a lunga portata! Voglio vivere veramente un giorno alla volta e ascoltare un po' di più il Potere Superiore.

Paolo, è uno degli ultimi arrivati: Per il momento le cose vanno bene. Mi piacciono due cose in particolare: le spiegazioni, e che si parla uno alla volta.

Pasquale, è il James Bond della situazione, Va tutto bene. Faccio le stesse cose di prima, ma senza bere. Così si sta bene!.

Di recente è venuto anche un

giocatore compulsivo, Giovanni; c'è stato un adattamento reciproco ottimo. Anzi, nell'ultima riunione è venuto fuori che molti di noi, a dir poco, sono stati anche buoni giocatori di poker, e questo ci ha accomunato ancora di più.

Ernesta: lo vengo soprattutto per ascoltare, perché non mi ritengo un'alcolista, in quanto io bevo solo quando gli altri mi fanno incazzare. (più chiaro di così, n.d.r.).

Una sola considerazione finale: la nascita di un Gruppo è fatica, ansia, impegno, all'inizio. Dopo qualche mese mi ha dato la possibilità di capire che significa dare, e... di conseguenza ricevere. È stata una grande, appagante scoperta. Ne sono veramente grato, gioioso e felice.

Per quei quattro passerotti, non vedo l'ora che arrivi il mercoledì.

Gruppo 5 luglio (Puglia)

Un po' di storia

Un viaggio fotografico nella storia di A.A.



Nel settembre 1939 la rivista *Liberty* uscì con un articolo intitolato *Alcoholics And God*. (gli alcolisti e Dio). Fu la prima informazione, a livello nazionale, di A.A.



Fu solo nel 1941 che grazie all'articolo pubblicato su *The Saturday Evening Post* A.A. fu largamente conosciuta



Questo articolo, è diventato un nostro opuscolo tra l'altro sempre attuale

I versi di un medico

Quando mi è stato chiesto di scrivere qualche parola per gli A.A. ho cercato di mettermi dall'altro lato della scrivania e di sentire quello che sente un alcolista, quello che vorrebbe dire al medico sperando... che

non sia solo un camice. Mi sento un po' ridicolo a mandare dei versi, ma, in fondo, li ho sentiti e spero che esprimano l'affetto e la solidarietà che provo per gli amici e collaboratori del gruppo A.A. di Potenza.

Ho bisogno...
Ho bisogno di bere, forse di fuggire...
ho bisogno di qualcosa ho bisogno... di che?
l'ho bisogno di vivere qualcosa di mio,
che non mi scorra in bocca per riempirmi l'anima.
Ho bisogno di toccare qualcosa di vero,
che non sia vetro gelido, senza domani.
l'ho bisogno di sentire un dolore normale,
che non abbia i contorni distorti dal buio.
Ho bisogno di amare qualcuno normale,
... che sia felice di stringere me!
l'ho bisogno di tanto affetto, forse di niente;
ha bisogno di voi, ho bisogno... di te!

Gianfranco Tramice

*Dirigente medico resp. Medicina interna e Centro di Alcolologia
Ospedale S. Carlo di Potenza*

Come conobbi

Ci andai.
Ascoltai...,
ascoltai...
ascoltai...

Sono Adriana Al-Anon di Bari, moglie di Eugenio, A.A. Nel 1979, dopo alcuni anni di alcolismo di mio marito che lo avevano ridotto, sia a livello fisico che mentale, veramente male, partii con lui per un ricovero presso la Clinica Psichiatrica di Prilly (Losanna) in Svizzera.

Questo avveniva dopo i tantissimi ricoveri a Bari e in varie città italiane. In queste occasioni lo disintossicavano per mezzo di flebo e gli somministravano e prescrivevano psicofarmaci. Naturalmente la prescrizione era accompagnata dall'invito a non bere. Raccomandazione per lui vana e per me non del tutto chiara.

Come tutti gli altri alcolisti che non avevano raggiunto la sobrietà in A.A., dopo le dimissioni ospedaliere, prima o poi ritornava a bere il primo bicchiere che scatenava la nuova *girandola* che con i farmaci diveniva una vera e propria miscela distruttiva.

Nel caso di mio marito si era ridotto a non dormire più, anzi a correre per il corridoio tutta la notte. Che tristi e tremendi ricordi...

Il ricovero in Svizzera fu possibile grazie a una giovane signora, impiegata all'Assessorato alla Sanità della Regione Puglia, che aveva bussato alla nostra porta per annunciare la sua fede. In

Alcolisti Anonimi

quell'occasione mi aveva regalato una Bibbia. Fu lei a consigliarmi quell'ospedale e a prestarmi, pur conoscendomi poco, diversi milioni per il ricovero.

Partii con quella Bibbia sulla quale avevo scritto l'indirizzo di Alcolisti Anonimi: Via Lupatelli, 62 Roma tel. 06/5280476... Se ricordo bene, prima di partire, mia sorella lo aveva trovato su di un giornale e me lo aveva fatto tenere.

Il viaggio fu una vera avventura. Arrivammo a Ginevra, ma lì sapemmo che le nostre valigie non erano arrivate. Ci fermammo in un hotel di Ginevra fino al giorno dopo. La stanza era fornita di frigo con all'interno bibite e... alcolici.

Per fortuna il giorno dopo arrivò una delle valigie, proprio quella che conteneva la biancheria e le cartelle cliniche necessarie al ricovero.

Raggiungemmo Prilly. Un ospedale da sogno: salotti, sale da the, sale da gioco, laboratori da lavoro e tanti medici disponibili

e a disposizione dei pazienti. Aveva veramente l'aspetto di un luogo confortevole.

Non avendo il permesso di fermarmi a lungo al suo fianco ed essendo lì la vita molto cara, rientrai a Bari. Ma appena tornata fui invitata dall'ospedale perché dimettevano mio marito, il quale non era disposto a seguire le terapie e le regole ospedaliere.

Ripartii con la solita Bibbia. Il viaggio di ritorno in aereo: Ginevra-Roma. Era il 23 o 24 dicembre del 1979 e mio marito stava malissimo. Non avevo trovato posto in aereo da Roma per Bari.

Ero stanca e smarrita, non sapevo cosa fare e dove andare, quando all'improvviso ricordai quell'indirizzo scritto nella Bibbia e rivolgendomi all'autista del taxi dissi: *Per favore via Lupatelli, 62.*

Quella sera c'era Angelo A.A. Mi ascoltò, dopo poco chiamò Laura, Al-Anon chiedendole di portarmi via, perché parlavo

troppo al posto di mio marito. Poco dopo fui richiamata da lui, che mi disse che mio marito era in uno stato confusionale per cui non riusciva a seguirlo. Mi consigliò di riportarlo in condizioni migliori.

Non ricordo bene come, ma fui invitata poco dopo a partecipare a un Seminario di studio e aggiornamento sui problemi dell'alcolismo tenutosi a Roma dal 21 al 27 gennaio 1980 da A.A.

Ci andai. Ascoltai..., ascoltai..., ascoltai... Capii un po' di cose, ma soprattutto capii che non potevo aiutare mio marito. Ci sarebbe voluto il gruppo A.A. Durante quel Seminario conobbi alcolisti di tutta Italia, ricordo ancora alcuni nomi: Carlo, Pia, Angelo, Mauro, Gabriella, Silvana, Riccardo, e... tanti altri.

Solo l'ultimo giorno mi diedero la possibilità di prendere la parola. Mi ricordo che dissi soltanto che avrei voluto essere un'alcolista per divenire come loro. Le riunioni a cuore aperto mi avevano veramente commossa e riempita di speranza.

L'ultimo giorno partecipai alla grande festa tenutasi per il saluto. Mi colpì la presenza di per-

sone di varia età e vari ceti sociali. Mi colpì la presenza di sacerdoti. Uno dei quali mi confessò che aveva ritrovato Dio in fondo al bicchiere. C'era anche la presenza di giornalisti. Mi fu rivolta qualche domanda. In seguito mi accorsi che su *Famiglia Cristiana* c'era un grande articolo su Alcolisti Anonimi e quel Seminario. L'articolo terminava con il mio numero telefonico. Forse avevo accennato al mio interesse per aprire un Gruppo a Bari.

Miei cari io non so come andai a Roma, non so a chi lasciai mio marito e i miei figli, so solo che ci andai, come so che per anni con lui che continuava a bere ho aperto la porta del Gruppo di Bari. Seguita dai consigli di Pia, la quale mi raccomandava soprattutto la costanza e la puntualità per l'apertura del Gruppo nelle giornate preposte. Spesso si raccomandava di farlo, altrimenti avrei potuto togliere la possibilità di salvare qualcuno che poteva affacciarsi proprio nel giorno in cui io non aprivo. Queste raccomandazioni, unite a una spinta interna che certamente veniva da Dio,

mi portavano necessariamente ad andare al Gruppo con mio marito sempre nel problema.

Mi seguirono anche Carlo e Roberto. Vennero a Bari per tenere alcune conferenze e alcune riunioni. Fui felice di conoscerli anche perché la loro presenza mi lasciava una grande carica.

Arrivavano le telefonate di *Famiglia Cristiana*, mi curavo di prendere i nominativi e di invitarli a frequentare e soprattutto a essere presenti in quelle giornate nelle quali potevano avere testimonianze di alcolisti sobri.

Il primo miracolo di A.A. di Bari fu il caro Francesco. Ora non c'è più ma sulla sua tomba ha fatto scrivere: *Un giorno alla volta*. Questo stile di vita lo ha accompagnato per tutta la sua vita di sobrietà e soprattutto durante la sua malattia e le sue sofferenze. Atroci sofferenze che ha accettato in maniera dignitosa e veramente cristiana. Per questo è stato accompagnato dalla felicità di godere intensamente la sua vita e la sua sobrietà direi oltre la vita, se penso a quella scritta che ha voluto sulla sua tomba.

Vi voglio raccontare come Francesco arrivò al Gruppo. Su un articolo di giornale mandatole dalla sorella Marisa di Roma, aveva trovato il mio numero telefonico. Una sera mi chiamò chiedendomi aiuto. La moglie e i figli erano andati via di casa a causa del suo bere. Pensai di fare quel Dodicesimo Passo insieme a un altro alcolista attivo.

Vi confesso che avevo un po' paura. Quindi prima di partire telefonai ad Annamaria di Potenza per dirle che mi recavo lì e la pregai di telefonarmi in quella casa per rendersi conto di come andavano le cose. La sua telefonata precedette il nostro arrivo. Lei si accorse che Francesco non stava per niente bene e aveva confessato ad Annamaria che ci avrebbe invitati a bere con lui e nel caso non avessimo accettato ci avrebbe fatto del male. Noi intanto arrivammo: io e Franco. Fummo fatti sedere su di un divanetto dal quale non potevamo muoverci. Cercò di ordinare dell'alcol che fortunatamente non riuscì ad avere perché il bar, data l'ora, era chiuso. Parlammo

Noi e gli altri

un po', lui esprime la decisione che saremmo dovuti rimanere lì quella notte.

Gli chiesi la cortesia di fare una telefonata. Chiamai Carlo a Roma e cercai di metterli in comunicazione. Non sapevo che fare. Carlo volle riparlare con me. Dichiarò che Francesco in quel momento era affetto da paranoia alcolica. Per fortuna Annamaria era riuscita ad avere da Francesco il numero telefonico di suo fratello e lo pregò di raggiungere casa di Francesco.

Fu allora che arrivò, mentre ero al telefono con Carlo. Avvenne il miracolo: Carlo parlò di Alcolisti Anonimi. La telefonata si svolgeva tra due persone allo stesso livello. Spesso ho pensato che questo è servito. A tanta distanza come si poteva credere a una persona qualsiasi.

Francesco fu accompagnato da suo fratello a Roma e nel giro di poco acquistò la sobrietà,

Da lui partì la grande catena, Maria, e via via con tanti altri nomi di Bari e dell'intera Puglia e così partì il sud.

Vero Maria, vero Annamaria? Da questo punto sapete di più voi.

Io rimasi per anni al Gruppo con mio marito non sobrio. Mi chiedevo perché non succedeva anche a lui. Alla fine fu allontanato dal Gruppo perché costituiva elemento di disturbo. In effetti attendeva l'alcolista attivo per uscire a bere con lui.

Erano passati degli anni, è vero molta gente era riuscita a bloccare la sua malattia con la sobrietà, tanta altra gente per via dell'alcolismo non c'era più. Senza neanche accorgermi di quando, anche mio marito riuscì ad allontanare l'ossessione alcolica. E per questo ringrazio Dio.

Ho parlato poco di me, Come Al-Anon non ho fatto molto. Mi sono ritrovata mangiatrice compulsiva. Non sono riuscita a formare un Gruppo. Non ho più la forza di vent'anni fa. Mi sento consumata fisicamente e mentalmente.

Ho tuttora tante sofferenze da vivere per malattie che nel tempo hanno colpito alcuni miei figlioli. Non sempre riesco a poggiarmi a Lui, al mio Potere Superiore per affidare al Suo amore me stessa e i miei familiari.

Mi avete chiesto una testimonianza. Eccola!

Noi e gli altri

Spero che possa servire a qualcuno per ritrovare l'astinenza, l'amore per la vita, accompagnato da una rinascita e una resurrezione della vita interiore. Per gli alcolisti attivi: avete a disposizione un salvagente: *Il Gruppo*. Poggiatevi, non vi allontanate, aspettate la vostra rinascita per far parte di quella catena che salva. Posso chiedere a voi che leggete di tenermi qualche volta presente durante la Preghiera della Serenità?

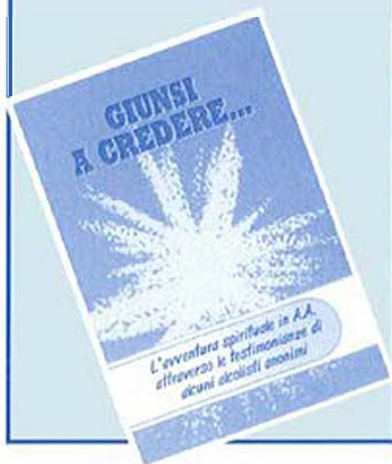
Signore,
Dammi la serenità di accettare
le cose
Che non posso cambiare,
la forza e il coraggio di cambiare
quelle che posso
e la saggezza di distinguere la
differenza

Adriana - Al-Anon (Puglia)

Un giorno, durante la riunione, notai che il Programma di A.A. mi attirava molto in tutto, tranne che nella sua parte spirituale.

Dopo la riunione, un altro membro mi si avvicinò e mi disse: "Mi è piaciuta la tua affermazione che il Programma ti piace a eccezione della sua parte spirituale. Abbiamo poco tempo. Perché non parliamo dell'altro aspetto? Questo pose fine alla conversazione.

Modesto - California



Come reagiamo alle

Grazie per un'altra opportunità offertami da A.A. di ampliare il mio pensiero.

Quando ho letto la parte scelta di *Those Other People* mi sono rivista nel primo paragrafo: ho fatto il mio inventario personale molte volte. Così tante volte in realtà che avrei potuto essere il proprietario di un negozio di parti di ricambio. Il problema era che non facevo l'inventario che mi competeva. E' veramente più semplice fare l'inventario di qualcun altro che prestare attenzione ai propri difetti.

Ma, e di questo sono grata all'Associazione di A.A., sto imparando ad agire e a pensare come se potessi procedere con il secondo paragrafo. E' buffo come cambia la mia comprensione della situazione quando cerco di determinare dove sono i miei errori e i miei fallimenti prima di fare qualche altra cosa.

54 Se cerco di capire che cosa

posso fare per correggere me stessa tutta la situazione diventa più facile da gestire.

Vorrei iniziare ripensando insieme a voi quali sentimenti e ricordi ho della prima sessione di condivisione nel mio primo weekend nel comitato. Due fiduciari stavano condividendo le loro impressioni su un argomento che comportava qualche controversia. Uno sosteneva una posizione a favore e l'altro una posizione contro. Era chiaro il disaccordo tra di loro e nell'Associazione.

Eppure, i due iniziarono e finirono con un abbraccio. Portarono entrambi argomenti chiari e probanti a favore delle loro contrastanti posizioni. Oh, parlarono così bene che avrei voluto essere d'accordo con entrambi! Noi abbiamo iniziato con la Preghiera della Serenità e abbiamo finito con abbracci. Questi due oratori non hanno permesso che la loro

critiche

discussione degenerasse in personalismi e offese. Ma nemmeno nessuno dei due fini con lo sposare la tesi dell'altro. Entrambi acconsentirono ad essere rispettosi e civili e si guadagnarono il mio rispetto.

Questa sessione è rimasta speciale per me come esempio di come A.A. può agire al meglio. Quando vi è buona fede da entrambe le parti contendenti, possiamo risolvere punti difficili con il rispetto reciproco. Il rispetto per qualcuno non significa rinunciare alle cose in cui crediamo con forza. Il rispetto per se stessi significa cercare di informarsi quanto meglio è possibile ed evitare pettegolezzi o interessi personali. Spesso mi chiedono perché ci tengo ad A.A. e una delle mie ragioni personali è che da A.A. io imparo. È l'unico posto che conosco dove andare dove la gente cerca, quando deve espri-

mere opinioni contrastanti, di esprimere disaccordo senza mostrarsi antipatica.

Opinioni diverse e critiche sembrano far parte della condizione umana. Per A.A. avere delle persone che muovono delle critiche o hanno visioni diverse delle cose non è una cosa tragica. È solo indicativa del fatto che facciamo parte dell'umanità.

Il modo in cui trattiamo chi ci critica o come scegliamo di conservare vedute diverse è essenziale per la capacità dell'Associazione di tendere la mano del recupero all'alcolista. Meschini litigi o profonde contese danneggeranno o impediranno il recupero di coloro che in tali cose sono invischiati come pure scoraggeranno il nuovo venuto. Un nuovo venuto che sta cercando di capire e fare i Passi come modo per salvarsi la vita deve chiedersi che cosa A.A. possa offrire quando sente qualcuno che si lamenta per un problema che risale ad anni prima. Mi sembra che anche quando dissentiamo, dobbiamo lasciare andare e lasciar fare a Dio. Non mi pare che io debba portare ancora una can-

della sera prima se ormai è una luminosa mattinata. Così lasciamo che accada per coloro che ci criticano. Lasciamo che le loro critiche siano considerate e utilizzate, e poi lasciamo che una nuova luce segni la strada.

Il recupero è un atto di fiducia nel nostro Potere Superiore, come noi possiamo concepirlo. Quando si fanno degli errori, proviamo che siamo esseri umani. Possiamo provare che la vita spirituale di A.A. funziona andando avanti? Ho già abbastanza scontri nel mio lavoro senza cercarne altri. Vi sono delle occasioni in cui trovo molto duro il dissenso di qualche membro di A.A., ma è qui che mi offre un aiuto la Preghiera della Serenità. Nell'espressione *accettare le cose che non posso cambiare* vi è la chiave importante per capire il modo di trattare chi ci critica. A me personalmente dice di accettare la mia condizione di essere umano, il che significa che non sono perfetta e che molto probabilmente continuerà ad essere così. Accettare la mia imperfezione significa

per me tre cose:

- Uno, devo scoprire come o dove ho sbagliato.
- Due, devo accettare lo stato di imperfezione degli altri esseri umani come me. Semplicemente non posso aspettarmi che siano perfetti. Tenendo presente questo, una differenza di opinioni potrà essere considerata come lezione di accettazione.
- Tre, questo non significa che debba accettare cose che posso cambiare, come me stessa, le mie abitudini, il mio livello di conoscenza o le informazioni che sono a disposizione di chi mi critica. Ho la responsabilità di cercare di capire e poi di farmi capire.

Guardando l'Associazione di A.A. al lavoro, vedo delle discrepanze notevoli nei legami comunicativi.

Un semplice rilievo fatto da qualcuno che ha seguito un problema e ha molte informazioni a riguardo, può assumere un significato totalmente diverso per chi ascolta e non ha fatto lo stesso cammino. Un rilievo mosso da qualcuno che non ha le stesse informazioni di base può facilmente essere causa di

equivoci. Se esiste del risentimento per altri motivi e i due che comunicano vogliono continuare le ostilità, ne può derivare una tragica guerra di pettegolezzi. Il tempo sprecato a lottare o spettegolare, ci distrae dalla finalità di portare il messaggio. Che cosa si ottiene, quando imperversano il pettegolezzo e la rabbia? A.A. nel suo insieme può essere minacciata da come ci rapportiamo alle critiche? La mia risposta è sì.

Ogni volta che nessuno risponde alla richiesta di aiuto di un altro alcolista a causa di contrasti e di critiche, si perde la linfa vitale del nuovo venuto. Ho sentito un membro di A.A. del Sud Indiana che testimoniava dicendo che la persona più importante nella stanza è il nuovo venuto, perché il nuovo venuto rappresenta il modo in cui ha funzionato il resto di A.A. per rimanere sobrio. Non ho mai sentito dire che la persona più importante era chi faceva critiche.

Non sto dicendo che A.A. dovrebbe proibire o criticare le critiche e chi le fa. Dobbiamo esaminare noi stessi individual-

mente e globalmente a tutti i livelli. Ma poi viene il momento di lasciare andare. Quando una decisione è stata presa da anni e la Conferenza dei Servizi Generali l'ha esaminata, credo che sia giunto il momento di rivolgere la nostra attenzione a bisogni ancora disattesi. Girarsi sempre indietro per riandare a vecchi risentimenti indica che qualcuno si è bloccato. Ogni giorno più alcolisti hanno bisogno della mano di A.A., non di vecchi rancori e di personalità egocentriche. Il tempo e le risorse impiegate a stare dietro a coloro che non vogliono accettare la coscienza informata di un gruppo, di un comitato o di altre entità di servizio di A.A., comporta che meno tempo viene impiegato per portare il messaggio; e la causa della struttura di A.A. così semplice, secondo gli scritti dei fondatori, è stata di evitare che litigi su proprietà o prestigio potessero distoglierci dal nostro fine.

Poche settimane fa ho passato una serata con giudici di un altro paese. Il lavoro che veniva fatto da A.A. per portare il mes-

saggio poteva essere decisivo perché il loro paese potesse sopravvivere. Io non posso portare il messaggio, posso soltanto sostenere ed incoraggiare voi. Per favore non consentite che l'importanza del vostro lavoro sia depistata da quei critici che si approprierebbero dell'attenzione e dell'energia di A.A. per la loro gratificazione personale. Rispetto nei confronti di chi critica, sì, ma anche rifiuto a lasciarsi andare a qualche cosa da cui dissentiamo. Non possiamo sopportare di mangiare sempre la stessa minestra.

Pochi anni fa, partecipai a diverse sessioni continue di formazione per avvocati, denominate: *Parlare a chi vi ascolta, scrivere a chi vi legge*. Una comunicazione umana, scritta o orale che sia, presenta almeno tre diversi significati: quello che ha detto chi parla/scrive; quello che chi parla/scrive pensa di avere detto; quello che ha capito il destinatario della comunicazione. Siamo fortunati quando questi tre significati non differiscono troppo.

Quando ho iniziato a prepararmi per questo pomeriggio, mi è

stato ricordato quanto aveva fatto notare un membro della Suprema Corte di Giustizia degli Stati Uniti molti anni fa. Stava descrivendo la sua esperienza di praticantato come avvocato e le sue impressioni di comunicazione orale. Disse che preparava sempre tre discorsi: il discorso che aveva preparato, il discorso che effettivamente faceva e il discorso che avrebbe voluto fare.

Io mi sento simile a quel giudice. Oggi so di aver portato soltanto una delle tre mie testimonianze, ma questo argomento è così essenziale al nostro cammino come esseri umani, e come membri di A.A., che domani, o magari tra pochi minuti, penserò a qualche altra cosa che avrei dovuto dire. Dal momento che è finito il tempo a me concesso, cercherò di sentire da voi quelle cose che avrei dovuto dire.

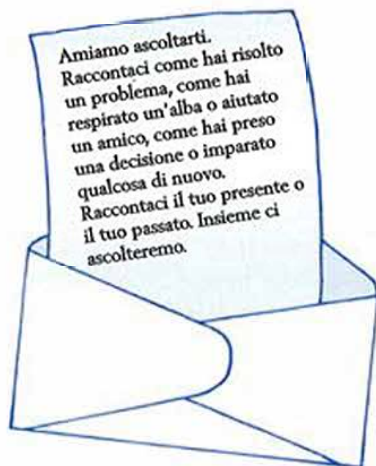
Linda Chezem

Fiduciario non alcolista del Consiglio dei Servizi Generali Usa/Canada Responsabile del Comitato per i rapporti con gli Istituti di pena.

Torre Rossa

Scrivi a:

- Insieme in A.A.
Via di Torre Rossa 35
00165 Roma
- E-mail: aaitaly@tin.it
- Fax: 066628334



Un uomo di vita

Mi chiamo Giacinto e sono un alcolista.

Non conosco esattamente la causa del mio alcolismo, ma una cosa è certa: sono un alcolista a vita.

Ho sessantasei anni di cui quindici di sobrietà. Il mio recupero l'ho avuto all'età di circa cinquanta anni.

Quando mi hanno informato che c'era a Bari un'associazione chiamata Alcolisti Anonimi mi sono precipitato lì. Ho trovato in loro una famiglia, piena dell'esperienza di cui ho subito preso atto. Insieme abbiamo seguito questo lungo cammino. Nella prima fase pensavo di non potercela fare perché pensavo

di essere già un uomo perso, con poche speranze.

Oggi mi complimento personalmente di avere capito di essere impotente di fronte all'alcol, che la mia vita era diventata ingovernabile.

Non sapendo che l'alcolismo era una malattia incurabile io continuavo a bere. È stato dopo una ricaduta andata avanti da febbraio a marzo del 1985, che ho ricevuto il risveglio spirituale. Ho quindi iniziato le mie ventiquattr'ore in una vita distrutta ma con la totale capacità di rinunciare all'alcol.

Ho frequentato con molto umiltà il Gruppo di Bari che mi ha dato tanto e ho fatto servizio con il compito di tesoriere dell'Area Sud 1. L'incarico ricevuto mi ha fatto mantenere la sobrietà.

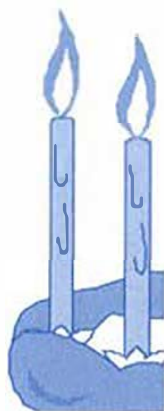
Oggi posso dire che sono un uomo di vita, ma solo in compagnia della mia letteratura. Quando mi sento turbato prendo un libro e mi passa tutta la solitudine.

Quando ho festeggiato il mio primo compleanno, io e il mio amico Piero abbiamo preso coscienza di aprire una sede

presso Castellana Grotte. È nato così il Gruppo *Perdono* che, avendo ottimi risultati ha festeggiato i compleanni di tanti amici.

Giacinto (Puglia)

La mia seconda candelina



Sono Leone e sono alcolista. Che parola amara una volta detta, adesso mi dà solo serenità.

Come ricordare il mio passato che ora mi serve per capire sentire e vedere la differenza.

Se ho imparato qualcosa in A.A. è di dare il tempo alle cose, se io mi comporto e penso normalmente il tempo mi è galantuomo in tutto.

Due anni orsono la mia mano tremava nello scrivere ora è ferma come lo sono io pieno di gioia e di felicità.

La mia famiglia si è formata dopo 23 anni di buio di solitudine.

Al mio compleanno ho ricevuto dai figli un biglietto di auguri dove dicono di essere orgogliosi di me.

Non posso dirvi quanto mi sento ricco come non mai, anch'io adesso mi sento orgoglioso di essere papà.

Sono emozioni che io non sapevo neanche che esistessero.

Amo la mia famiglia, mia moglie di cui prima ero geloso, delle sue attenzioni verso i ragazzi ora è serena e sono io che la richiamo se non gli fa questo o quell'altro.

Dovrei scrivere all'infinito per dire tutti i sentimenti che provo quotidianamente, posso dire con fermezza che è tutta un'altra vita.

Auguro a tutti di trovare quella

forza che io ho trovato nel mio Gruppo e posso dire con piena onestà che nel mio cuore ci sarà sempre un ricordo di persone che mi hanno accolto come fossi appena nato.

Leone (Padova)

P. S. L'uomo non è mai così grande come quando s'inginocchia e chiede perdono

Gruppo Rinascita

È proprio vero. Quando tutto sembra finito e continui a bere in un bicchiere dopo l'altro quel poco di vita che ti rimane e non sai più a che santo votarti perché le hai provate tutte, ti capita fra le mani una pagina di giornale e ti colpisce un piccolo trafiletto in cui si legge che *Alcolisti Anonimi* esiste anche a Bari.

Questo succedeva nel gennaio del 1982 quando, come dice il marito alla moglie alcolista in quel bellissimo film che è

Amarsi, era già tanto se riuscivo a girare il caffè nel cucchiaino.

L'ultima sbronza era stata atroce, mi ci volle più di una settimana per rimettermi in piedi e con la mente un po' più lucida decisi di andare a vedere di che si trattava. Faceva molto freddo quella sera, la Palazzina ex Goccia del Latte era in centro, la conoscevo bene, nel giardino in cui si trova ci avevo giocato da piccola, ma arrivarci per me era una gran fatica. C'erano soltanto due alcolisti di cui uno ancora attivo e due Al-Anon a una delle quali va il merito di aver tenuto quella porta sempre aperta.

Non so come definire il mio incontro con quegli sconosciuti, so soltanto che scoprimmo di avere tutti e tre veramente un forte desiderio di smettere di bere, fu come se le nostre forze si unissero e non solo la speranza si fece strada dentro di noi, ma anche la certezza che, se lo avessimo voluto, le cose per noi sarebbero cambiate.

Nacque così il Gruppo *Rinascita* di Bari, nei freddi locali di quella palazzina che ancora oggi ci ospita e che noi tutti rispettiamo

e amiamo ancor più che la nostra stessa casa.

Si dette inizio a un lavoro che non fu facile portare avanti. Ci convinchemmo che per rimanere sobri si doveva lavorare seriamente a il fiorire del Gruppo lo dobbiamo al nostro grande amico e primo A.A. di Puglia sobrio che, con grande determinazione e volontà seppe trasmetterne il messaggio impegnandosi in prima persona, sollecitando stampa, emittenti locali, TV private e soprattutto visitando ospedali e contattando medici. Ora non è più tra noi ma è sempre con noi.

Ci fornimmo di tutto il materiale allora a disposizione e incominciammo a fare programma. Bellissime erano le nostre riunioni. L'alcolista ancora attivo decise di fare seriamente le ventiquattr'ore, l'entusiasmo e la fiducia non ci abbandonarono ma, cravamo sempre noi tre.

Poi iniziarono le prime richieste di aiuto e noi vivemmo una esperienza magnifica e indimenticabile. Da tutte le parti della Puglia arrivava gente disperata e perduta e, insieme,

Torre Rossa

in quella stanza magica, abbiamo imparato, un giorno alla volta a riprenderci le nostre vite e a viverle come mai avremmo sperato di fare.

Grata ad A.A. il nostro continua a essere un Gruppo di uomini e donne serenamente sobri. I giovani poi sono il nostro orgoglio. Trovando un Gruppo unito e preparato affrontano difficoltà e disagi senza piangersi addosso e svolgono servizio attivo con grande impegno.

Per quanto mi riguarda, da dieci mesi sono la maggiorenne del

Gruppo e sono felice quando mi sento dire che la mia grande serenità è contagiosa. Vivo le ventiquattr'ore con la mia famiglia il cui affetto ho ritrovato intatto e di questo non finirò mai di ringraziare A.A. e il mio Potere Superiore. Il mio unico desiderio è quello di continuare, fino a che Dio me lo concederà, a esser presente in A.A. non foss'altro che per testimoniare che a qualsiasi età e in un momento qualunque dal tunnel si può uscire. Io ce l'ho fatta.

Maria (Puglia)



Calendario degli eventi



Gli eventi riportati in questa rubrica non hanno l'avallo di Insieme in A.A., essi sono riportati per prestare un servizio ai lettori. Per ogni informazione rivolgersi agli indirizzi riportati. Aspettiamo le segnalazioni di tutti voi

- **ARMA DI TAGGIA (RM)**
Domenica 11 marzo 2001 seminario aperto
Tema: Il recupero dall'alcolismo:
il nostro metodo

Informazioni: Tullio 0474138926

Pausa caffè



All'inizio di ogni riunione di gruppo in genere chiediamo se c'è qualche nuovo o qualcuno che è tornato dopo qualche tempo. Dovremmo anche domandare: C'è qualcuno sobrio da tempo che teme di avere una ricaduta?

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 "oilus"», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.●M. - Via S. Romano in Garfagnana 23 - 00148 ROMA - Dicembre 2001

Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it



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