

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO IV - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 1985



A. A.

Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.; noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta; confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non intende impegnarsi in alcuna controversia, né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è di rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

INSIEME in AA la nostra riunione stampata

1^a CONFERENZA gioia e gratitudine

È ormai l'ultima notte e nel silenzio notturno mi è difficile trasmettere la gioia che ho nell'animo.

Due giorni vissuti nell'umiltà di A.A., in questa meravigliosa 1^a Conferenza dei S.G.I., sono difficili da riportare in un solo scritto.

La mole di lavoro svolto dai comitati, dai gruppi, la stessa spiritualità che ha accompa-

gnato, che è stata il trait d'union di questa conferenza, hanno espresso tramite i servitori qui rappresentati, la maturità di A.A. italiana.

Se a Rimini, nell'ottobre scorso, sono state gettate le fondamenta di questa nostra associazione, oggi dopo otto mesi, ancora qui a Rimini, sono state posate le prime pietre che sono affidate ai no-

stri fiduciari affinché le salvaguardino attraverso le 12 Tradizioni.

Vorrei dire tanti grazie, un grazie ai servitori che hanno lavorato anzitempo per la buona riuscita di questa I^a Conferenza, un grazie a tutti gli amici presenti per il prezioso bagaglio di esperienze dal quale posso attingere, ma

un grazie particolare al Potere Superiore come posso concepirLo per avere illuminato, guidato questa nostra meravigliosa associazione. Mi congedo da voi tutti con un abbraccio, un soffio di nostalgia e tanta, tanta gioia.

Sinceramente, Sneder



10 giugno 1935 • 10 giugno 1985

50 ANNI di A.A.

celebriamo con gratitudine
mezzo secolo
di miracoli

50° ANNI- VERSARIO DI ALCOLISTI ANONIMI

Era il tardo pomeriggio di sabato 11 maggio 1935. Nell'affollato vestibolo dell'Hotel Mayflower di Akron, Ohio, in un'atmosfera quasi di festa, un uomo, con un bisogno impellente di parlare con qualcuno in particolare, entrò in una cabina telefonica per fare una chiamata e nello stesso tempo entrava nella storia.

Quest'uomo si chiamava Bill Wilson e si trovava ad Akron per affari. Quel pomeriggio di maggio, come tanti altri pomeriggi, egli lottava per tenersi lontano dal bere.

Telefonava perché voleva perseguire la sua convinzione (un concetto all'epoca totalmente sconosciuto), secondo cui se un alcolista parlava ad un altro alcolista, entrambi sarebbero riusciti a rimanere sobri. Le persone con le quali parlò al telefono lo aiutarono a fare la conoscenza, il giorno dopo, di un residente di Akron, che aveva i suoi stessi problemi con l'alcool. Costui era il chirurgo Robert Holbrook Smith, conosciuto affettuosamente come il «dr. Bob».

Esattamente 30 giorni dopo, il 10 giugno 1935, quando il dr. Bob prese quello che sarebbe stato il suo ultimo bicchiere, i due uomini posero le basi di quella che oggi si chiama Alcolisti Anonimi.

All'inizio la crescita dell'associazione fu penosamente lenta. Due anni dopo l'incontro dei due cofondatori, A.A. era composta soltanto di 40 membri e ancora due anni dopo, nel 1939, essi erano solo un centinaio. Oggi, nel momento in cui gli uomini e le donne di Alcolisti Anonimi si apprestano a celebrarne il 50° Anniversario, l'Associazione è presente in 114 nazioni ed è composta di oltre un milione di membri, mentre tante altre persone hanno raggiunto la sobrietà grazie all'aiuto di A.A.

Sin dai suoi primi tempi Alcolisti Anonimi è cresciuta senza l'impulso di campagne pubblicitarie o tramite l'influenza dei suoi membri, operando e ampliandosi costantemente e solidamente solo grazie al semplice e sobrio metodo di un alcolista che visita un altro alcolista, su base personale e privata, come fu fatto all'inizio da Bill e dal dr. Bob.

Molti hanno cercato di descrivere A.A.; forse l'espressione più idonea sarebbe quella di ritenerla un'associazione «unica». In effetti A.A. è differente. Per esempio, Alcolisti Anonimi non è affiliata ad alcuna setta, denominazione, partito politico, organizzazione o istituzione; non desidera essere coinvolta in alcuna controversia né sostiene o si oppone ad alcuna causa. Per entrare a far parte dell'associazione non ci sono né tasse né quote da pagare; inoltre A.A. è autonoma mediante i contributi dei suoi stessi membri.

Sono queste differenze sostanziali afferma il sociologo Milton Maxwell, nel suo libro «L'esperienza di A.A.», che rendono possibile l'efficacia e la sopravvivenza di A.A. Scrive il dr. Maxwell: «... in una società caratterizzata dalla lotta competitiva per una posizione sociale, per il riconoscimento, il potere e per i loro simboli materiali, A.A. offre un programma di recupero basato su valori totalmente opposti, che insegnano a vivere una vita priva di egocentrismo». Prosegue inoltre il dr. Maxwell, «A.A. dispone di

una vita collettiva, di tradizioni e di una struttura che si attengono e sono sostenute in modo considerevole dal programma basilare del recupero. Non esiste una confusione fra il fine e i mezzi. Esiste una unicità dello scopo. Esiste un'armonia interna sul programma, sui principi e sui metodi, il che è in stridente contrasto con i metodi usati dalla maggior parte delle organizzazioni e imprese presenti nella nostra società. Anche se talvolta i singoli membri o i gruppi di A.A. non seguono il programma alla lettera, ed è anche vero» conclude il dr. Maxwell, «che nessuna organizzazione sociale è immune dall'immobilismo e dal naufragio, a me pare che A.A. possieda alcune insolite qualità che le permetteranno di continuare ad andare avanti nel prevedibile futuro.»

Oggigiorno l'importanza di A.A. viene sempre più riconosciuta dai membri delle istituzioni professionali che hanno contatti con clienti o pazienti alcolisti. Afferma un terapeuta, in merito alla sua esperienza con clienti alcolisti: «A.A. è un ambiente sociale ben caratterizzato, dove

non solo l'alcolista viene aiutato a smettere di bere ma viene pure aiutato a crescere emotivamente. Io una volta consideravo A.A. un complemento al mio lavoro professionale ma ho scoperto che i miei clienti alcolisti, dopo essere entrati in A.A., compiono un progresso tale che ho iniziato a ritenere A.A. il principale motivo del cambiamento e il mio lavoro, nella maggior parte dei casi, di tipo complementare.»

Contrariamente a quanto possa sembrare a una persona estranea, A.A. non isola i suoi membri né è un ambiente grigio. Per il membro che accetta quello che l'associazione offre, il programma è appassionante e confortante. Le riunioni sono più che istruttive; sono amichevoli e vi si respira un'aria di sana allegria. Le stanze A.A. sono piene delle esperienze scambiate fra i membri, della mutua identificazione, di accettazione e di un incondizionato senso di appartenenza.

Mentre si avvicina lunedì 10 giugno, il pensiero di migliaia e migliaia di alcolisti recuperati di tutto il mondo, sarà rivolto ad Akron, nell'Ohio, e

a quel giorno di mezzo secolo fa, quando una semplice telefonata mise in azione un'idea che ha creato un programma di speranza e di forza, che ha portato ovunque la sobrietà e un nuovo senso della vita agli alcolisti, alle loro famiglie e ai loro amici. Per quasi ogni ticchettio dell'orologio esso raggiunge e porge questo stesso

aiuto e questa stessa speranza ad un altro e ad un altro e ad un altro...

Alcuni anni fa, fu chiesto a Bill Wilson come funzionava A.A. Pare che la sua risposta fosse un semplice «Molto bene, grazie». A cinquanta anni la giovane Alcolisti Anonimi sembra davvero funzionare «molto bene».

Prenditi tempo
per amare ed essere amato
perché questo
è il privilegio dato da Dio

Prenditi tempo
per essere amabile
perché questo
è il cammino della felicità

Prenditi tempo per ridere
perché il riso
è la musica dell'anima

Prenditi tempo per dare
perché il giorno è troppo corto
per essere egoista

(da «*Tomate tiempo*
poesia uruguayana)

QUASI UNA VITTORIA

Questa volta voglio parlarvi di una storia d'amore finita male, una storia vissuta da una donna alcolista di trentatré anni, quindici dei quali completamente dedicati all'alcool, alle sue follie e ai suoi deliri.

La storia di cui vi parlo è in fondo una storia abbastanza banale, qualcuno potrebbe anche sorriderci sopra, ma io ho voluto circoscriverle una cornice particolare perché si è maturata completamente in sobrietà. È finita, anche, in sobrietà, e forse, ripensandoci, è invece una storia finita bene.

Mi ha colpito di lui innanzi tutto l'intelligenza, poi il suo equilibrio emotivo, il suo ottimismo, il suo humor; mi ha colpito, anche se mi dava un po' ai nervi, la sua dialettica

concisa ed efficace, così diversa dalla mia, magniloquente, confusa e contraddittoria. Mi trovavo bene con lui: riusciva, cosa non facile, a mettere un po' d'ordine nelle mie idee.

Mi ha conquistato poi la sua corte discreta e raffinata, quel suo mostrare di volermi veramente conoscere, voler conoscere cioè a fondo la mia mente prima ancora del mio corpo. Mi ha conquistato la sua disponibilità ad ascoltarmi, a rivivere insieme i miei problemi, a cercare e a trovare quasi sempre una soluzione per quelli non ancora risolti. Mi trovavo molto bene con lui: io, donna tendenzialmente dominatrice, mi sentivo finalmente dominata e felice di esserlo. Gli ho raccontato quasi tutto di me: mi ascoltava, mi sembrava, con vera

partecipazione. Mi trovava, diceva, molto interessante. Ricordo soprattutto una sua frase «che cosa avrei perso se non ti avessi conosciuta», forse una di quelle frasi rituali in certe situazioni, ma che io in quei momenti credevo profondamente vera.

Mi ha proposto di rileggere insieme i diari della mia adolescenza, quei diari che non ho più il coraggio di rileggere neppure da sola perché parlano di un mondo che ormai non mi appartiene più e di cui ho tanta nostalgia. Voleva che li rileggestimo, diceva, per aiutarmi a ritrovare me stessa, e per potermi conoscere ancora un po' di più.

È stata una storia la nostra vissuta soprattutto in lunghissimi discorsi ai tavoli di ristoranti che spesso dovevano aspettare che noi due avessimo finito di parlare per abbassare le saracinesche, io sempre con la mia acqua minerale davanti le cui bollicine qualche volta mi sembravano più afrodisiache di quelle dello champagne.

La nostra storia è finita, qualche mese più tardi, in una bella camera d'albergo, con moquette, filodiffusione e vi-

sta sul mare, un mare stupendo di una gelida giornata di gennaio.

Ci capivamo tanto a tavolino, non ci siamo capiti per niente sotto le coperte: io cercavo anche un po' di tenerezza, lui sperava di trovare soprattutto la donna disinvoltata e disinibita che appariva spesso nei miei racconti retrospettivi. Io mi sono illusa di poter cancellare tanti anni di vita vissuta male per tornare ad essere almeno per una volta quella romantica ragazza di quindici anni che scriveva diari; ci ho fatto forse una figura un po' ridicola. Lui voleva trovare in quella stanza d'albergo una donna che non mi aveva mai mostrato di cercare quando mi diceva di voler conoscere la mia anima. Neanche lui ci ha fatto una gran bella figura.

Gli ho chiesto a lungo, invano, una spiegazione che potesse evitare che la nostra storia finisse così male, che lasciasse almeno aperto lo spiraglio a un pizzico di amicizia. Ai miei perché ha risposto soltanto con molta nonchalance, con un po' di galanteria, col suo solito senso di humor: almeno in questo non mi ha deluso.

È stata dura: passi anni ed anni, senza dubbio i migliori della tua vita, ad alienarti nell'alcool, riduci la tua vita sentimentale a un immenso bordello, ti mostri nella tua intimità non per come sci veramente ma per come vuoi sembrare e bevi, bevi, bevi, perché senza alcool non ce la fai e poi ti accorgi che non puoi bere più, decidi che non devi più bere e ti rendi conto che è tanto difficile, che ci vuole molto lavoro e tante rinunce e poi finalmente ci riesci, dopo tentennamenti, battute d'arresto, scivolate rapide e risalite faticose, ti sembra di aver trovato una tua forma di equilibrio e ti senti pronta a iniziare a vivere ex novo anche la tua vita intima di donna, riesci finalmente ad accettare te stessa al naturale, riesci a convivere bene anche con i tuoi pudori e le tue inibizioni, forse ormai un po' tardivi ma veramente così bene accetti ora proprio perché non sei mai stata capace di affrontarli prima, incontri un uomo a cui riesci anche a volere un po' di bene, nasce una storia che ti sembra bella e che finisce all'improvviso come un esperimento andato male.

È stata triste: ci avevi un po' creduto in questa storia e ti rode il tarlo che forse non sarebbe finita così se tu fossi stata un po' più simile a quella donna che eri prima, quando bevevi. Mi è anche capitato di pensare che se in quella stanza d'albergo ci fosse stato anche un mobile-bar e mi fosse preso un raptus, forse l'esperimento sarebbe andato bene. Ma è stato solo un pensiero, solo l'ipotesi di un attimo.

Molti invece e prolungati i flash-back sui miei trascorsi sentimentali, tutti più o meno sfocati: troppe immagini sbiadite e incerte, troppi volti confusi e senza nome e soprattutto la mancanza totale della percezione delle sensazioni, perché tutte assorbite dall'alienazione alcolica. No, non voglio tornare al mio passato, neanche ora che il presente mi ha deluso. È assurdo poter desiderare di tornare a vivere senza sensazioni, in stato di perenne anestesia alcolica. Anche il dolore può essere bello se è vissuto con piena consapevolezza: non è masochismo, è vita.

È stata dura, è stata triste, ma sono uscita da questa



esperienza con una sobrietà rafforzata.

Mi sono sentita delusa e amareggiata, forse anche offesa e tradita, mi sono sentita forse anche in tanti altri modi che ora non ricordo più, ma non ho mai provato il desiderio di tornare a bere.

Ora mi accorgo anche che le delusioni e le amarezze nella nostra lotta contro l'alcool possono diventare un'arma a

nostro favore; una vera sobrietà è fatta anche di tanti ostacoli superati.

Per questo ho voluto raccontare una storia quasi d'amore finita male, perché dove un altro lettore ci vedrebbe soltanto un completo fallimento, un A.A. può vederci sicuramente anche una vittoria.

Marina - Roma

VITA DI GRUPPO: gioie e...



Tutti e spesso abbiamo espresso i nostri sentimenti di riconoscenza per il «Gruppo», abbiamo ammesso che dobbiamo a questo organismo la nostra salvezza, abbiamo con sempre rinnovato stupore confermata la validità e la forza di questa Unione. Giustamente sovente abbiamo esternato la nostra gratitudine per il fraterno aiuto ricevuto sin dal primo istante del nostro ingresso in A.A.

Mentre riconosco ancora una volta il valore del bene ricevuto, sento il «diavoletto» che mi dice di dare uno sguardo al «rovescio della medaglia». Sempre pioggia di gioie nell'ambito del Gruppo?

Se rispondessi affermativamente la sincerità andrebbe a farsi friggere. Schiettezza e lealtà m'impongono allora di parlare anche delle sere in

cui, anziché starmene a casa davanti al televisore, sono andato alla riunione di Gruppo e... qualcosa non è andata per il verso giusto. Il «diavoletto» ribatte: «Però avevi ragione tu! Ti sei ribellato a imposizioni sbagliate!»

Questo è da vedere. Lo dice il mio «Io». E anche se così fosse non devo in questi casi sfoderare quella capacità fisica e spirituale che si chiama tolleranza? Non mi è stato insegnato che devo imparare a rispettare le idee o gli atteggiamenti non conformi ai miei? Ma intanto lo scatto d'Ira c'è stato, in un attimo è scomparsa la serenità in me e, ciò che più mi mortifica, forse l'ho allontanata in chi mi circonda. Ma grazie agli insegnamenti di A.A. tali situazioni durano poco. Subito riconosco la mia limitatezza nei con-

fronti dell'«Unità di Gruppo» e abbandonano il campo tacendo.

Per ora mi accontento di essere in grado di frenarmi. Spero che giorno verrà in cui riuscirò anche a «porgere l'altra guancia»; me lo auguro per il mio bene poiché sarebbe un altro piccolo passo verso la duratura serenità.

Però... se ora sono giunto a questa conclusione devo ammettere che comunque ho fatto bene a non restare a casa; in quella riunione ho perduto per un attimo le staffe ma ho avuto poi la possibilità di mettere in pratica qualcosa di ciò che ho appreso: un minimo di umiltà e, sia pur tardivamente, di accettazione.

Quindi per l'avvenire non ci saranno più scatti d'intolleranza? È una illusione! Se le esperienze mi fossero servite a non commettere più errori a quest'ora sarei un Santo. Ma A.A. non pretende da noi la Santità. Vuole solo una continua, costante ricerca, da parte nostra, di tutti quei valori morali e spirituali che ci possono consentire di proseguire il nostro cammino sobri sotto ogni aspetto, in serenità.

Mi sono ovviamente chiesto

per qual motivo, ogni tanto (e non credo avvenga soltanto da noi) sorgono incomprensioni seguite da scatti d'intolleranza con conseguenti dissidi che, ripeto, fortunatamente durano poco. L'unica risposta che mi viene in mente è che ognuno di noi si reca alle riunioni lasciandosi alle spalle i soliti problemi che per noi sono sempre e comunque «Grandi». E quando questi ci opprimono scarichiamo «a massa» la nostra tensione, vale a dire sul primo che, certo involontariamente, pronuncia una parola non calibrata o commette una lieve mancanza di riguardo. Ma il Gruppo ha le spalle grosse e serve anche a questo; si scarichi quindi chi ne ha bisogno ma ricordiamoci in quel momento che tolleranza e umiltà ci insegnano a comprendere l'amico che per quel giorno è in «tilt».

Giorno verrà che l'amico ci ricambierà allorché dovessimo trovarci in un analogo, angustiato stato d'animo.

E avremo sempre, tutti, «serenità».

*Una voce del Gruppo
«Vita Nuova» - Pordenone*

NEMICO NUMERO UNO: il risentimento

Quando per la prima volta avevo cominciato a frequentare A.A. ero convinta di avere, nei confronti del bere, dei problemi solo perché avevo problemi di famiglia e di lavoro oltre a quello di essere senza marito. Se queste cose avessero cominciato a marciare per il verso giusto, non c'è dubbio che tutto sarebbe andato a posto. Oggi questi discorsi mi sono familiari perché li sento ripetere in continuazione dagli alcolisti. Tutto così facile da vedere oggi, ma allora addirittura impossibile.

Di una cosa ero certa: ero probabilmente la creatura più deliziosa e affascinante che avessi mai conosciuto. Durante le riunioni sentivo i membri di A.A. parlare di cose come risentimento, atteggiamenti sbagliati e accettazione; ma

siccome io ero un essere perfetto e senza problemi, parlavano senza dubbio di qualcosa che non mi poteva riguardare nemmeno da lontano.

Ho frequentato saltuariamente A.A. per dieci anni senza mai essere riuscita a rimanere sobria (astinente) per più di otto o nove mesi per volta.

Il non bere era facile, quando mi conveniva; ma quando non mi si addiceva più o mi veniva a noia il ruolo «della nuova ragazza del gruppo», mi allontanavo e ricadevo. Ciò che riuscii a realizzare solo molto più tardi fu che a ogni ricaduta, le mie condizioni di vita divenivano più deprimenti e che scivolavo sempre più nel baratro della disperazione.

E venne finalmente il gior-

no in cui la mia sofferenza e la mia rabbia furono sufficientemente grandi e la mia umiltà sufficientemente salda per dire a me stessa «Smetto» (e lo pensavo davvero). Da sola, ritornai in A.A., con le mie ferite vere e simboliche (ci volle una pugnalata perché me ne rendessi conto) e la mia umiliazione.

Ero angosciata dal fatto che per il passato ero ritornata tante volte ed ero una di quelle persone per le quali non era valso la pena di lavorare.

Veniva al gruppo una nuova ragazza; era sobria da un mese e si chiamava Mary. Era una ragazza bruna, alta e aveva frequentato un college – tutti elementi negativi, per quanto mi riguardava. Mary voleva imporsi all'attenzione del nostro gruppo declamando parola per parola il Grande Libro. Citava cose di cui non avevo mai sentito parlare, ma le citava con un'aria di profonda convinzione. Si presentava come onnisciente. Il mio risentimento cresceva sempre di più e, finalmente, il mio buon senso mi venne in soccorso. Il modo per cogliere in castagna Mary con le sue bugie e i suoi errori stava nel-

la lettura che io dovevo fare del Grande Libro.

È così questa volta lo lessi cominciando dall'inizio. Avevo letto molte delle storie in fondo mentre me ne stavo a casa con il bicchiere in mano, piena di ammirazione per quella brava gente che aveva trovato un così meraviglioso modo di vivere. Che peccato che non fossero come me – perfetti.

Sono ancora stupita del modo in cui riuscii finalmente a imparare la lezione sul risentimento. Le prime frasi del Grande Libro a colpire la mia immaginazione e nelle quali mi riconobbi furono «il risentimento è il nemico numero uno; distrugge più alcolisti di qualunque altra cosa». Letto ciò, mi resi conto d'improvviso di quale era stato il mio principale ostacolo: provavo risentimento nei confronti di tutti e di tutto.

La seconda parte della lezione la ricevetti da un episodio avvenuto con la mia sponsor. Mentre, a chiusura di una riunione recitavamo il Pater Noster * mi resi conto che essa rimaneva silenziosa mentre recitavamo «come noi perdoniamo coloro che ci hanno offe-



M'è venuto un risentimento perché il segretario non finiva mai di parlare... tre settimane fa!

so». Un giorno le domandai una spiegazione di questo fatto ed essa mi rispose «non sono disponibile a perdonare». E questo mi fece intuire con certezza che avevo bisogno di un altro sponsor. *Dovevo imparare come perdonare.*

La parte più triste di questa storia è che la mia sponsor di allora è tornata alle pasticche e poi al bicchiere. Le ultime notizie che ho sentito parlavano del suo vagare da un centro per l'alcolismo a un altro in cerca di aiuto.

Un altro anello nella catena degli eventi fu la mia decisione di assumere la guida del gruppo, una autodesignazio-

ne. Qualcuno aveva chiesto che un pastore venisse a parlare nel corso di una riunione aperta. Un'altra persona per la quale avevo simpatia aveva ribattuto che ai pastori non avrebbe dovuto essere consentito di parlare nelle riunioni di A.A. Poiché era un problema e c'era una tesi da sostenere, non mi parve vero di contribuire ad accendere la polemica sul fatto che un pastore venisse a parlare al *nostro* gruppo.

Venne la sera della riunione e io mi sedetti quanto più possibile vicino alla porta per potermi allontanare dalla sala se il pastore fosse diventato

troppo pesante da sopportare. Anzi, lo avevo già eliminato lasciandomi andare alle mie fantasticherie. D'improvviso fui ricondotta alla realtà quando mi resi conto che stava agitando il dito davanti alla faccia di qualcuno. Il mio primo pensiero fu: «Vedi, lo avrei dovuto immaginare; tutto ciò che voi predicatori sapete fare è puntare il dito su qualcuno».

Poi ascoltai quello che stava dicendo: «Se qualcuno di voi nutre dei risentimenti e punta il dito sugli altri, si ricordi che ci sono altre tre dita della sua stessa mano puntate verso di lui».

Sono sicura di aver sentito ciò che ho detto. Comunque aggiungendo a tutto quello che era accaduto nella mia vita, lo presi alla lettera mettendolo in pratica per me stessa.

In seguito mi sono impegnata nel dimostrare ai vecchi amici quali progressi stessi facendo nel programma. Tuttavia, quando ricevevo dei suggerimenti positivi, diventavo pensierosa. Avevo sorpreso tutti i membri del gruppo domandando come erano riusciti a superare i loro risentimenti. In molti mi avevano risposto:

«Vai a domandarlo alla persona verso la quale nutri i maggiori risentimenti».

La persona nei confronti della quale nutrivo il maggior numero di risentimenti era John H. che era stato anche l'ultimo (almeno così spero) a dover fare un dodicesimo passo telefonico con me.

Andai da John e gli dissi: «John, cosa hai fatto per vincere i tuoi risentimenti?».

«Se fossi in te, Jo Ann – mi rispose – andrei dalla persona nei confronti della quale sono più risentita, (Sorpresa! Ero già lì) tenderei la mano dopo essermi stampato un bel sorriso sulla faccia e direi: "Ciao, mi chiamo Jo Ann e sono contenta di vederti"». Ero sopraffatta dalla sorpresa! John non poteva avermi letto nel pensiero. Sono sicura che non aveva problemi di risentimento e io era arrivata da lui ammettendo amichevolmente il mio stato d'animo. Ora eravamo qui e lui mi dava un suggerimento che mi avevano dato già in molti – e che *sembrava funzionare*.

Ero giunta alla decisione di fare di tutto per ottenere ciò che A.A. poteva darmi e così tesi la mano sorridendo e di-

cendo: «Salve, mi chiamo Jo Ann e sono contenta di vederti».

Sorpresa delle sorprese, John mi strinse in un abbraccio amichevole dicendo: «Jo Ann, che piacere averti come membro di questo gruppo!».

Probabilmente per la prima volta nella mia vita mi rendevo conto di ricevere amore liberamente e gioiosamente. John sapeva dei miei risentimenti e delle mie insinuazioni sulla sua famiglia e sulla sua integrità. Ma mi stringeva in un abbraccio significativo. Una giornata che mi portava a cambiare radicalmente vita!

Mi piacerebbe affermare che nei dieci anni di sobrietà che ho passato, non ho più sofferto di risentimenti ma non sarebbe vero. Questo ho ottenuto, comunque: la capacità di superarli – e il sistema funziona. L'onestà, l'apertura mentale e la volontà sono gli strumenti del mio programma che – ripeto – funziona.

*J.H. Killeen, Tex.
da Grapevine - marzo 1978*

* (n.d.r.) Negli U.S.A. le riunioni vengono chiuse recitando il *Pater Noster*.

il bambino,
l'adulto,
il genitore

In una riunione può accadere di percepire una parola che resterà dentro di noi, che ci aprirà gli occhi su una realtà che prima non riuscivamo a vedere, un insegnamento che ci farà capire più cose in un attimo che in una intera vita di disperazione: quella di alcolisti attivi.

Ecco che la nostra memoria la metterà nel suo archivio e darà ad essa il dono dell'immortalità.

Gli psichiatri insegnano che in ogni essere umano ci sono tre personalità: il Bambino, l'Adulto, il Genitore.

Forse io alcolista sono stato portato ad agire con la coscienza del Bambino e voler fare l'Adulto o il Genitore.

Certo che in A.A. si diventa Adulti solo con il fatto di accettare e mettendo in pratica i suggerimenti dei 12 Passi.

Quante volte nel mio periodo attivo mi è sembrato che il mondo mi crollasse addosso, visto tutto nero, sentito solo con la mia disperazione e cercato rifugio nell'alcol. È naturale che se per tanti anni ho agito da irresponsabile, cioè da Bambino, ora per mettere in funzione, in pratica, il Programma di A.A., faccia tanta fatica. Mi consola però il fatto di aver letto che non bisogna avere fretta nella ricerca di me stesso, della mia coscienza morale perché l'impulso del Bambino non è facile farlo tacere, fargli cedere il comando senza combattere dopo che per tanti anni ha agito da pa-

drone facendo prevalere la sua volontà.

Allora bisogna che io cresca.

Crescere, diventare una persona matura, per me vuol dire ritrovare una visione più chiara del senso che voglio dare alla mia nuova vita e cercare di restare fedele alla meta che mi sono prefisso: «aiutare i meno fortunati».

Sì io ho avuto la grande fortuna, come tanti altri, di incontrare nella mia strada la splendida A.A. e da allora mi sono imposto di farne partecipe chiunque ne abbia desiderio. Lo devo fare non solo con le parole, soprattutto lo devo fare con le mie azioni.

Tutto questo potrà tenermi sereno e soprattutto sobrio e mi darà l'opportunità di essere riconoscente verso chi mi ha salvato.

Guido - Padova



il sussurro dell' umiltà

Una parte del meraviglioso programma – le dodici Tradizioni – ha significato per me la vita stessa.

Le Tradizioni, così come il nostro cofondatore Bill W. le ha scritte, mi indicano con chiarezza e precisione come raggiungere il benessere e come continuare a stare bene. Mi dicono chi è Dio, ciò che Egli fa, e dove Egli agisce. Mi indicano cosa è la spiritualità, come debbo cercarla e trovarla. Mi chiariscono il significato dell'anonimato.

E, forse ciò che è più importante di tutto, mi additano il sentiero che porta all'umiltà.

È di grande aiuto il fatto che questo sentiero non venga indicato categoricamente, ma suggerito sommestamente in ogni Tradizione.

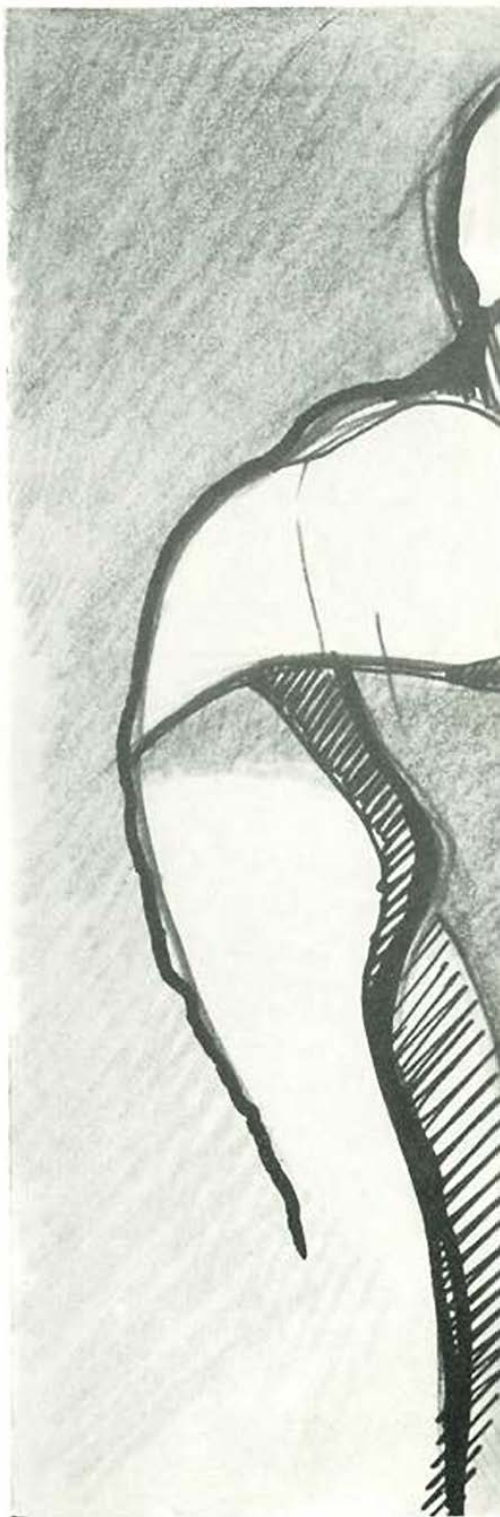
La prima Tradizione mi dice: «Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo...» Non secondo, quarto o decimo, ma *primo*. Perché? Perché il «recupero personale dipende dalla unità

di A.A.» Così, dopo aver assimilato i dodici Passi, imparo che il mio gruppo, la mia A.A. *vengono per primi*; non io, capite, ma il mio gruppo o i gruppi A.A. Il mio recupero – ciò che apprezzo di più perché significa la vita stessa – dipende dall'unità del mio gruppo.

Con la prima Tradizione mi si è insegnato come stare bene; e mi sorprende a rendermi conto di aver ricevuto un gentile suggerimento che mi sospinge sul sentiero dell'umiltà.

La seconda tradizione mi dice chi è Dio, dove Egli è, e che cosa Egli fa. Dice: «Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'Amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del gruppo.»

Quindi Dio si manifesta in un luogo preciso: la mia coscienza. Per me, questa è una buona notizia. Per oltre quarant'anni mi sono domandato dove fosse e chi fosse Dio e che cosa Egli facesse. Ora ho capito il significato del Comandamento che ho appreso un tempo lontano: «Io sono il Signore Dio tuo».



INSERTO DA STACCARE

**QUI
AL-ANON**



INSERTO DI INSIEME N. 3

MAGGIO-GIUGNO 1985

tradizioni

come superare la mia diffidenza

Una delle cose più belle di Al-Anon è il suo anonimato. Quanto sia confortante e rassicurante per i parenti confusi e spesso senza speranza degli alcolisti sapere che non solo in Al-Anon trovano conforto ed amore, ma che pure l'anonimato dei suoi membri sarà rispettato.

L'anonimato ci aiuta a superare quelle barriere che si trovano nella società; quelle che ci impediscono di comprendere e rendersi conto de-

gli altri. Ci permette di dare più spazio ai principi che alle personalità ed è questo che ci aiuta l'uno con l'altro in un modo distaccato, ed obiettivo.

Mi ricordo benissimo la nostra prima riunione. Fui incoraggiata a parlare, e dovuto alla profonda convinzione che mi ispirano i miei amici della riunione, mi fu possibile scaricare tutte le mie frustrazioni e le mie paure. In un ambiente dove non esiste l'anonimato,

non sarebbe possibile arrivare a questo.

Mantenere l'anonimato dei membri del gruppo è una responsabilità che va rispettata e riconosciuta, dal primo momento in cui facciamo parte di quest'associazione. Dobbiamo assicurarci che questa responsabilità venga tenuta in conto anche dai membri recenti e che non venga meno a quelli che hanno avuto la fortuna di appartenere al gruppo per poco tempo.

Il nostro scopo è di proteggere l'anonimato dei membri del gruppo, sapendo quant'è vitale assicurare che i loro segreti e le loro esperienze siano protetti. Nello stesso modo, ci auguriamo che anche gli altri mantengano la stessa discrezione. Una volta che questo principio è compreso e rispettato, allora gli scopi di Al-Anon possono essere illimitati.

Il fatto di sapere che l'anonimato è sacrosanto, può attirare nuovi membri e potrebbe anche dare più coraggio ai membri che partecipano a rivelare i loro sentimenti, le paure e i dubbi.

Clare, Prendeville

tradizioni

il benessere

Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; (Tradizione n. 1). La prima volta che incontrai queste parole mi misi a pensare ad una famiglia riunita negli sforzi di superare i danni causati dall'alcool – un disperato grido d'aiuto che veniva dalla nostra famiglia 16 anni fa.

In realtà, non mi aspettavo di cambiare da un giorno all'altro, e certamente me l'aspettavo ancor meno degli altri, ma il programma mi diede coraggio, per il futuro, se ero disposta a conoscere me stessa. Attraverso gli anni ne abbiamo beneficiato tutti quando decisi di aspettarmi il meglio e non il peggio da mio marito e dai miei figli, e anche da me stessa.

L'applicare all'inizio questo principio di comune benessere per il mio recupero personale mi fece capire quant'era

comune incomincia da me

importante per me nell'ambito del mio gruppo familiare – la mia famiglia adottiva. Dopo tanti anni nei quali mi era stato detto come dovevo pensare ed agire, mi domandavo se volevo veramente che questa «altra gente» mi suggerisse come vivere giorno per giorno, però, questo, non durò a lungo. Nessuno mi diceva quello che dovevo fare. Eravamo uniti da problemi comuni... e non solo mi fu permesso, ma si aspettavano che fossi io a prendere le mie decisioni.

Nelle rare occasioni in cui ci sono stati momenti di discordia nel Gruppo perché qualcuno di noi voleva fare le cose in modo diverso, fu evidente subito il perché delle tradizioni. Le opinioni di ogni membro individualmente sono estremamente importanti, ma al di sopra di tutto que-

sto c'è il pensiero che questo gruppo continui a funzionare bene perché aiutando noi stessi possiamo aiutare gli altri.

Facendo parte dei servizi generali ho imparato che il benessere comune incomincia da me. Ho una veduta aperta e sono tollerante verso le opinioni degli altri? Supplico il Potere Superiore che mi guidi giorno per giorno perché io possa mostrare la mia premura per ogni persona, e al Gruppo stesso, così da poter fare anch'io qualcosa per l'unità ed il benessere comune.

Quando qualcuno, da qualsiasi parte provenga, tende la mano e chiede aiuto che sia la mano di Al-Anon e Alateen quella che è sempre presente, e che possa questo incominciare da me.

*Doreen M. Delegata
South Queensland*

La settimana scorsa stavo leggendo di un signore che stava seduto dietro ad una finestra nei tempi in cui le strade erano ancora illuminate a gas.

Stava guardando l'uomo che accendeva i lampioni con un palo lungo lungo ch  infilava sotto il vetro per accenderli uno dopo l'altro.

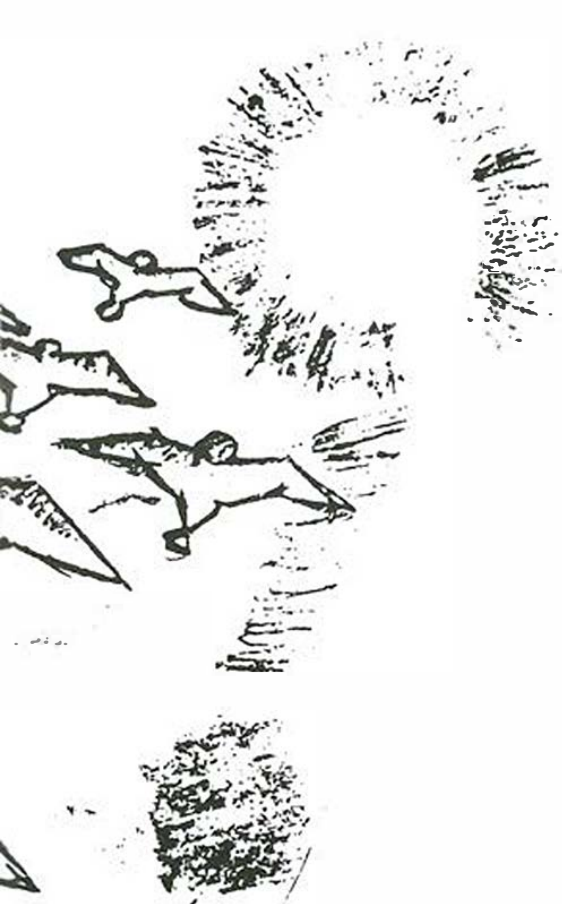
Ben presto l'uomo si allontanava finch  non si vedeva pi , ma si poteva osservare il modo in cui progrediva guardando la fila di luci man mano che lui le accendeva. L'uomo pens : non aveva importanza chi fosse l'uomo che illuminava i lampioni purch  rimanesse la fila di luci che brillavano per guidare gli altri.

Il mio pensiero torn  ai primi giorni in Al-Anon, e degli «anziani» che tornavano, una settimana dopo l'altra, ad accendere «le lucine che brillano» per me. Mi rendo conto che anch'io ho acceso delle lucine per altri membri ripetendo quello che ho imparato dai membri che sono venuti prima di me, e anche da quello che ho imparato dalle mie esperienze perch  a volte si sente qualcuno durante una riunione che dice: «Ho prova-



to a fare quello che diceva Maria ed ha funzionato.»

Di solito non sto a casa durante la settimana, ma il giorno dopo aver letto dell'uomo che accende i lampioni, ho dovuto tornarmente a casa all'ora di pranzo. Suon  il telefono ed era una ragazza (appena conosciuta) alla quale avevo prestato un libro qualche mese prima. Voleva dirmi che aveva prestato il



AL-ANON: UN CAMMINO VERSO LA LUCE

mio libro ad altre quattro copie, le quali a loro volta lo avevano prestato ad altri. Ne comprarono anche 4 copie, tre da dare come dono a Natale, ed il secondo libro dello stesso autore, che avevo suggerito.

Fa piacere osservare che anche noi accendiamo luci per gli altri. Ringrazio Dio, il mio Potere Superiore, per la gente che ha mandato ad illuminare il mio sentiero e di avermi insegnato ad illuminare il cammino per gli altri. Lo ringrazio soprattutto di aver suggerito a quella ragazza di telefonarmi quel giorno a pranzo anche se io non avrei dovuto esserci, per dirmi quanti lampioni erano stati accesi. Se torno indietro col pensiero a come ero incoerente e pronta al suicidio 15 anni fa quando entrai a far parte di Al-Anon, mi meraviglio adesso che tocca a me spegnermi lentamente nel nulla, di aver lasciato dietro di me tante file di lucine che brillano che possono essere riaccese per gli altri – forse gente che è ancora bambina.

*Joy. City Thursday
Sydney, Sth., NSW.*

la mia sobrietà

Probabilmente la prima cosa che speriamo di imparare in Al-Anon è come fare per indurre l'alcolista a cessare di bere. È molto difficile liberarsi da questa idea. Ma «riuscire a far questo», in Al-Anon, dipende interamente dalla consapevolezza che la sobrietà del nostro congiunto non è affar nostro, per quanto l'alcolismo sembri influire sulla nostra vita e distruggere la nostra felicità.

Le parole chiave nell'applicazione del programma Al-Anon sono: io, me, mi. È in me che devono aver luogo i cambiamenti per avere un atteggiamento più ottimista. Il nostro lavoro su noi stessi, in Al-Anon, induce spesso l'alcolista a volere la sobrietà ed a raggiungerla. Ma questo non è che un meraviglioso premio alla nostra costante volontà di attuare il programma di Al-Anon.

(da «Un giorno alla volta in Al-Anon», p. 133)

Io mi chiamo Gianfranco (e ho anni 11) sono un Alateen e ho frequentato il gruppo «Serenità» di San Giovanni Lupatoto.

Il gruppo di San Giovanni ha cominciato a frequentarlo mia mamma e successivamente io e mia sorella.

Ormai è più di 3 mesi che frequentiamo questo gruppo e in casa mia le liti di una volta si sono calmate.

Mio papà, anche se gli abbiamo chiesto tante volte, non vuole venire al gruppo; però a

volte tenta di fare a meno di quel bicchiere di vino.

Da quando ho frequentato questo gruppo mi sento più sollevato perché, nei gruppi, ci si scarica dei nostri problemi.

Infatti, parlando e discutendo mi libero la mente di pensieri, e così miglio a scuola e sono un po' più calmo a casa.

Concludo nel dire che nessun problema è tanto difficile da non potersi risolvere.

Gianfranco

AUGURI PAPÀ...

da Roma

Il mio nome è Fabrizio e sono il figlio di un alcolista.

Il 1° giugno mio padre compie due anni di sobrietà e preparandomi a questa festa che a me sembra meravigliosa non posso fare a meno di ricordare solo per un momento il passato, ma non per compiangermi ma per apprezzare sempre meglio quello che ho oggi, quello che abbiamo oggi io, mia madre e mia sorella. Fino al primo giugno 1983 mio padre ha bevuto e a niente sono valsi tanti ricoveri e tutto il desiderio suo di smettere di bere. Papà aveva una malattia che non gli permetteva di smettere di bere e che poteva essere curata solo nei gruppi di Alcolisti Anonimi.

Ma io questo non lo sapevo e soffrivo tanto e avevo perso tutte le speranze.

Ma un bel giorno, mia madre, trovò il Gruppo e ci portò mio padre.

Da quel giorno papà non ha più bevuto. In casa le cose vanno sempre meglio e papà ha addirittura ripreso a lavorare.

Io ringrazio sempre il gruppo A.A. che ha fatto guarire mio padre e il Potere superiore, come lo chiama lui che certamente lo guiderà sempre sulla strada della sobrietà.

da S. Giovanni Lupatoto

Domenica è Pasqua ed è il primo anno che per me è veramente Pasqua perché il mio papà ha smesso di bere grazie al gruppo A.A.

Io e la mamma frequentiamo AL-ANON ed io attraverso il gruppo ho imparato a capire il mio papà e a comportarmi meglio con lui.

Nella nostra famiglia si vive meglio, anch'io sono più felice e vedo i miei genitori più sereni.

Spero che con il tempo si formi il gruppo Al-Ateen e nel frattempo auguro a tutti voi buona Pasqua e vi mando un bacione. Il vostro Davide.

*Gruppo Serenità
S. Giovanni Lupatoto
Verona*

DUE CONVEGNI INTERREGIONALI

Milano

Il 19 maggio u.s. si è tenuto a Milano in Via Stratico un seminario per la Lombardia.

Il tema del seminario è stato per la mattina: Impegno, servizio e responsabilità in Al-Anon.

Nel pomeriggio si è parlato dell'anonimato, ci sono stati numerosi interventi che hanno reso il seminario molto positivo. Vi hanno partecipato tutti i Gruppi della Lombardia e dell'Emilia con una presenza di circa cento persone.

*una simpatica
iniziativa*

L'iniziativa presa dal gruppo Al-Anon Roma Montesacro, per una gita domenicale in Abruzzo a Carsoli, presso il santuario della Madonna dei Bisognosi, è stata accettata con molto entusiasmo anche dal gruppo A.A. con la partecipazione di molte persone.

Roma

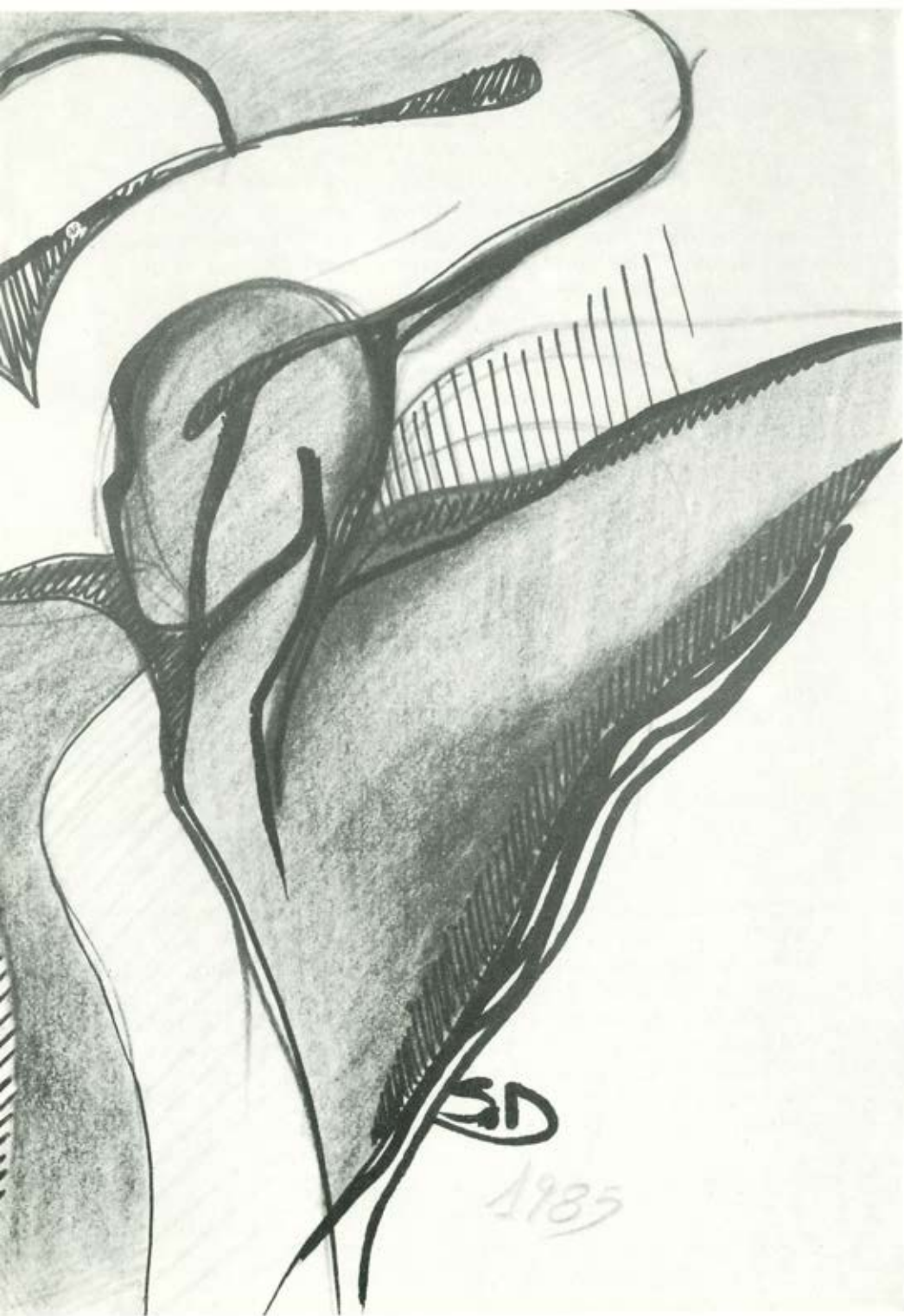
Il 4 e 5 maggio si è tenuto a Roma il Convegno Interregionale per il Centro Sud.

Al Convegno, organizzato presso la sede del Gruppo Roma-Montesacro in Via Antelao, 14, hanno partecipato, oltre ai Gruppi di Roma, (era presente per la prima volta il Gruppo di lingua inglese rappresentato dalle amiche Valeria e Patricia), rappresentanti dei Gruppi di Reggio Calabria, Genova Nervi, Pescara e Perugia.

Il tema del Convegno è stato svolto con tre relazioni alla presenza di circa 70 persone.

Queste pagine presentano le esperienze e le opinioni dei membri di Al Anon e di altri interessati all'alcolismo.

Le opinioni espresse non sono da attribuirsi né ad A.A. né ad Al Anon nel loro insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi né di «INSIEME».



Proseguendo nella lettura della seconda parte della seconda Tradizione, trovo un secondo, garbato suggerimento sul cammino dell'umiltà: «I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia: essi non governano.» Mi piace la chiarezza e l'efficacia di quel «non sono altro che». Come capo, *non sono altro che* un fedele servitore; è necessario che io non governi. Dio sia lodato! Per troppo tempo sono stato un capo di dubbia fiducia che sentiva di *dover* governare. Ora mi sento sollevato da tutto questo. Per come Dio può esprimersi nella mia coscienza, sono il Suo e il vostro servitore, e governo solo me stesso! La terza Tradizione mi dice: «L'unico requisito per essere membri di A.A. è il desiderio di smettere di bere.» L'avere un *desiderio di smettere* qualcosa rappresenta per me una novità; è così che ricevo il terzo garbato suggerimento sulla strada dell'umiltà. E, quando lo ho recepito, di giorno in giorno mi sento più legato a una diversa qualità di vita; come aveva detto, a Los Angeles, un membro di A.A.: «La vita diventa una dimensione di libertà e di gioia».

La quarta Tradizione mi riconduce con chiarezza e semplicità alla ragione: «Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme». Voi e io siamo autonomi; sul piano collettivo o individuale possiamo fare tutto ciò che vogliamo. Non esistono restrizioni, salvo quando pestiamo i piedi a qualcuno o li pestiamo a un gruppo. Ed ecco tornare a me un quarto sommesso suggerimento sul cammino dell'umiltà: «Fratello, il benessere comunque viene al primo posto per la semplice ed egoistica ragione che il tuo recupero personale dipende dal fatto che A.A. continui a esistere.»

La quinta Tradizione enuncia in termini chiari la mia sola ragione di esistere. Per me non ce ne sono altre. «Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario – trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora». Questa è la mia risposta. Sento il bisogno di avere uno scopo, e ce l'ho: debbo trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora. E così mi dico: «Ti ringrazio, Dio, per l'al-

cool e per gli alcolizzati non ancora recuperati!». E mi accorgo che per la quinta volta una voce gentile mi sussurra sino a penetrare profondamente in me: «Finalmente sei arrivato a renderti conto che il servizio per gli altri è tutto ciò che hai da offrire nella vita!».

La sesta Tradizione chiarisce l'aspetto spirituale del programma. Dice: «Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare, o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario». Sono contento di saperlo perché così posso stare in guardia.

Ho un compito primario di natura spirituale, che problemi di denaro, proprietà o prestigio potrebbero inquinare o distruggere. E per la sesta volta sento dentro di me la voce che mi spinge sulla strada dell'umiltà che mi dice: «Il tuo scopo principale è quello di portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora!» Nel ruolo del servitore fedele, debbo seguire gli insegnamen-

ti di una autorità amorevole che alberga nel profondo della mia anima e che mi dice: «Con ogni riguardo porta all'alcolista malato il messaggio che ti ho affidato».

La settima Tradizione mi insegna a ottenere la pace della mente. Mi indica come riconquistare il rispetto di me stesso. Finalmente capisco la pace interiore che deriva dall'essere responsabile per me stesso e verso me stesso. Questa settima Tradizione dice: «Ogni gruppo dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni». Che sollievo è per me! Non debbo, non debbo più aspettare aiuti; ora sono libero di darne.

L'ottava Tradizione dà a me, che sono un professionista, l'indicazione base, la chiave, di ciò che è l'umiltà: «Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.» Conosco la routine professionale, ci sono dentro fin sopra i capelli e mi piace.

Ma so anche che nella mia vita di servizio in A.A. non c'è assolutamente posto per la

professionalità; qui sono solo un essere umano senza qualifiche che mi differenziano da altri.

La nona Tradizione viene a sorprendermi con l'affermazione: «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». Vedete, per il passato mi sono organizzato così bene, o perlomeno ne ero convinto, tanto da rischiare di morire. All'inizio ho avuto paura quando mi sono accorto che sentivo il bisogno di stare in un gruppo che non era organizzato. Ma in A.A. sono libero di essere me stesso così come mi sento al momento e qui vengo ancora sospinto verso l'umiltà: posso essere impegnato in comitati o consigli di servizio; e posso essere servitore fidato, direttamente responsabile nei vostri confronti, amici A.A.!

La decima tradizione mi piace molto e la leggo ogni giorno sorridendo con gioia. «Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe essere

mai coinvolto in pubbliche controversie.»

Giusto: come A.A. sento il bisogno di non essere coinvolto in pubbliche controversie. Non debbo preoccuparmi di aver ragione, non più; non debbo più combattere – ne ho avute abbastanza di controversie.

Dio abbia in gloria il nostro buon cofondatore Bill per aver suggerito alla mia mente confusa di prendermela con filosofia. Lo ha fatto dandomi l'undicesima Tradizione che mi consente di comprendere sino in fondo la decima. Infatti: «La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di radio, stampa e filmati». Mai più dovrò impegnarmi nel divulgare una determinata cosa; ora sono libero di essere me stesso. Sono libero di credere ciò che credo, di dire ciò che credo e di dirlo a modo mio. E sento un sussurro (l'undicesimo) dentro di me che dice: «Il cammino verso l'umiltà sta nel rendersi conto che tu *hai bisogno* di mantenere il tuo anonimato!» Non

mi dice che io devo o che io dovrei: mi dice che ho bisogno così come ho bisogno del cibo, dell'aria e dell'acqua per mantenermi in vita.

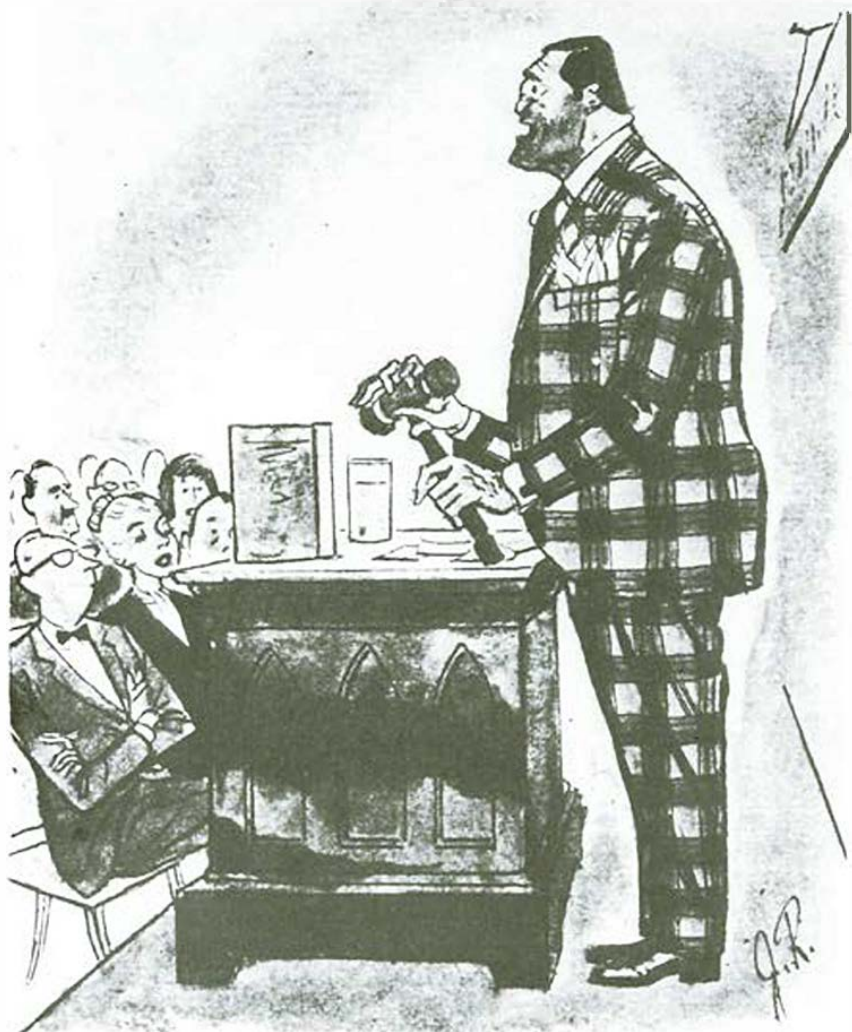
E così la dodicesima Tradizione capita a proposito: «L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole persone». Sono rimasto perplesso sulla questione dell'anonimato. Ora, ho capito. Anonimato vuol dire che io sono Earle. Sono una persona qualunque proprio come te. Tu ed io siamo uguali. Non ci sono distinzioni di classe. Non sono un professionista; sono solo Earle. Il clima sulla vetta del prestigio e del successo economico era rigido e freddo; qui, nel mondo dell'anonimato, è tiepido e dolce. Posso stringerti la mano e guardarti dritto negli occhi mentre dico: «Salve. Il mio nome è Earle». Sono proprio uno qualunque. Né più, né meno. Sono un granello di sabbia che va a formare la grande spiaggia di A.A.. Senza di me, granello di sabbia, non ci sarebbe una spiaggia A.A.. Senza una spiaggia A.A. non ci saremmo né io né te.

Ed è così che sento l'ultimo e il migliore di tutti i suggerimenti. Dice: «... che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole persone». Sorrido interiormente di un sorriso profondo. Di giorno in giorno sempre di più mi rendo conto che il nostro comune benessere viene in primo luogo, che il mio Dio è un'autorità che vive dentro di me, che io sono il suo fedele servitore che non governa ma si è dedicato all'impegno spirituale di portare il messaggio – senza fanfare – all'alcolista che ancora soffre.

Sorrido perché sono un disorganizzato nella mia organizzazione, perché non ho bisogno di essere un professionista che ha delle opinioni che deve imporre. Sorrido perché in ultima analisi posso essere me stesso e, se non esercito un'attrazione su qualcuno, in fondo non voglio convincere nessuno.

Ma sorrido soprattutto perché voi – tutti voi di A.A. – mi avete dato l'opportunità di combattere per i vostri principi piuttosto che per la mia personalità.

*E.M., M.D., da Grapevine
marzo 1955*



... e come voi tutti ben sapete, noi alcolisti siamo tutti molto sensibili.

sulle della ali fantasia

Ho sentito un giorno da una persona esprimere il desiderio di essere perfetta. Personalmente non è mai stata una mia ambizione, anche per l'assoluto sicurezza della sua impossibilità. Peraltro cercai d'immaginarli come mi sarei trovata. Mi vidi sulla vetta del monte più alto della Terra, una vetta mai raggiunta da essere umano. La vetta della Perfezione.

Dopo la soddisfazione iniziale di essere arrivata, mi guardo in giro cercando qualcuno a cui confidarlo. Non c'è

nessuno, sono sola. Guardo in basso e vedo gli altri uomini e donne che camminano, chiacchierano tra di loro, si arrampicano, ridono o piangono, amano od odiano, ma sono insieme.

Sento il desiderio di scendere giù, raggiungerli, stare nuovamente con loro, poter parlare con qualcuno.

Ma non posso. Grido loro di raggiungermi, ma sono troppo in alto perché possano sentirmi e capirmi. Mi annoio. Sento freddo. Vorrei leggere, ma non c'è scopo. So

già tutto. Vorrei suonare, ma dentro di me non ci sono più quei sentimenti umani che rendono la musica viva e meravigliosa.

Quei sentimenti non sono più miei. La perfezione me li ha tolti. Cosa posso fare? Cosa imparare? Quale meta cercar di raggiungere? Non c'è più niente. Niente da imparare, niente da inseguire, nessun difetto da cercare di correggere. Niente amore, niente tristezza, niente allegria, niente dolore, niente felicità? Niente amici, niente nemici.

Oltre la perfezione non trovo più nulla eccetto la morte. È l'unica cosa che non ho ancora provato. Sento che la vita per me non ha più scopo. Guardo nuovamente ai miei compagni d'una volta. So che qualcuno di loro si sente solo come mi sentivo anch'io. Ma ora so anche che non era vero.

Laggiù c'è sempre qualcuno che ti tende una mano, che ti regala un sorriso o magari anche t'insulta. Ma c'è calore. Esisti. M'inginocchio e prego quel Dio a cui credo: «Perdonami, ti prego. Nella mia presunzione, nella mia superbia ho voluto esser come Te. Ma

non va bene per una persona umana come sono io. Fammi tornare con gli altri in fondo alla montagna. Dammi la possibilità di ricominciare a risalire, di migliorare con tanta più umiltà».

Improvvisamente mi ritrovo fra i miei amici. Uno mi dice: «Ciao Silvana, dove sei stata?». Rido e piango di felicità, «Sono stata in cima alla montagna, su quella vetta chiamata perfezione, dove non c'è più vita, dove l'unica cosa d'aspettare ancora era solo la morte. Orribile».

Mi guarda stupefatto. Leggo nei suoi occhi il sospetto che abbia bevuto o che sia ammattita. «No, no, – lo rassicuro – è stato solo un volo sulle ali della fantasia». Ma com'è bello, amico mio, amici miei, essere insieme. Com'è bello poter di nuovo amare, ridere e piangere, non essere più sola, com'è bello vivere e lottare, sentirsi nuovamente un essere umano vicino ad altri esseri umani; sentire di nuovo calore dentro di me.

Una lacrima di felicità mi scivola sulle labbra. La bevo con golosità. Ha sapore di sale. Sapore di vita.

Silvana - Trieste

bevevo della piú macchina



Mi chiamo Luigi e sono un alcolista.

Da bambino andavo a prendere il vino per mio padre; andavo con un fiasco che, come sapete, non contiene due litri; ne rimaneva sempre un bicchiere e io me lo scolavo, e con quello che bevevo a casa mi facevo il mio mezzo litro al giorno. Il vino mi metteva allegria.

Quando avevo appena sedici anni e mi trovavo a Marino, uno dei tanti Castelli romani, durante la sagra del vino ebbi una violenta lite nel corso della quale diedi anche un morso a un agente e gli staccai un dito e fui arrestato. Avevo

una tale sbornia che non ricordavo nulla e solo il giorno del processo venni a sapere quello che avevo combinato. Per me ci fu il perdono giudiziario.

Fui arrestato nuovamente a diciotto anni. Stavo in un bar con mio cugino; ci bevemmo una cassa di birra; ci fecero il conto e noi non volemmo pagare; ne venne fuori una grande lite tale che devastammo il locale; naturalmente fui arrestato.

Mi sposai all'età di ventisette anni, fino a trentadue anni mi sbronzavo il sabato; poi quando presi un posto in un'impresa di pulizie, capii che

ero un alcolista perché iniziavo a bere alle cinque del mattino. Spendevo più per me che per la macchina: io bevevo di più!

Una domenica, mentre stavo ascoltando la partita e la squadra del mio cuore stava perdendo per uno a zero, mia moglie, che stava nel letto facendo un centrino, mi disse, tra poco gli segnano un altro gol. Scherzava, ma quando il cronista annunciò il due a zero presi il transistor e lo scagliai contro mia moglie; la presi in un sopracciglio e le ci vollero tre punti. Alla vista del sangue mi sono sentito sprofondare; mia figlia piccola mi disse che potevo tornare al bar, ché per me non c'era posto in casa.

Mi ricoverai, era la seconda volta, e feci la disintossicazione. Nel frattempo mia moglie aveva saputo di Alcolisti Anonimi e me ne aveva parlato, ma io non intendevo andarci.

Uscito dalla clinica, per sei mesi non toccai alcool, fin quando iniziai nuovamente con caffè corretto; mi mantenevo bene, tanto che mia moglie neanche se ne accorgeva, ma dai e dai toccai nuovamente il fondo.

Mia moglie telefonò a Via Napoli, vennero due meravigliose persone e mi dissero che io ero malato di alcolismo, che ero impotente di fronte all'alcool.

Iniziai a frequentare i gruppi, più per far piacere a mia moglie che per altro. Quando ascoltai la prima testimonianza di un amico che disse: sono... e sono un alcolista, mi accorsi che la sua storia era uguale alla mia e mi dissi «anch'io sono un alcolista».

Ho frequentato per due anni A.A., ma non avevo capito niente, cioè avevo accettato solo il primo passo. Poi per due anni e quattro mesi ho abbandonato i gruppi.

Puntualmente, per una questione con una mia collega, sono ricaduto e ho ripreso quel maledetto bicchiere. Il giorno seguente sono tornato al gruppo ripromettendomi di iniziare una vera crescita spirituale. Adesso frequento A.A. ovunque mi capita, anche tutti i giorni, perché, malgrado la mia ricaduta, non posso dimenticare quei meravigliosi quattro anni e quattro mesi.

Luigi - Roma



Mi ha subito attratta, come attrae un mistero di cui sento di possedere la chiave ma non so qual'è, fra le tante, vere e false, dimenticate in un cassetto qualunque della casa-caos che mi abita dentro.

Mi hanno detto, i fratelli, che andava affrontato con calma, dopo una fondamentale acquisizione-rinuncia, dopo il ritrovamento di un dio, dopo l'affidamento incondizionato a lui.

Ma quel quarto passo mi ha presa così fortemente da non poter più ignorarlo o farlo aspettare: una pressante presenza cui, per istinto, delegavo la mia giovane sobrietà.

Sono Cristina e sono un'alcolista. Ho incontrato A.A. un anno e tre mesi fa. L'ho incontrata nel fondo ormai senza colore della mia disperazione, nel grigio totale che riempie chi ormai non riesce più a stabilire un rapporto con la vita.

L'ammissione della mia impotenza di fronte all'alcool era già stata fatta, ma non ancora concretizzata nell'atto liberatorio della parola.

Il primo passo era mio, tutto già in me, finalmente chiaro e, sì, portatore di colore, di speranze.

Mi sono chiesta: «Come vivrò senza alcool?» e mi sono

subito risposta: «qualunque vita sarà sempre meglio di questa vita».

Mi sono affidata ad A.A., ai fratelli del mio gruppo, ai fratelli del mondo intero: perché ero e sono parte di questo insieme di esseri «speciali», della loro diversità, del loro bisogno di unione, della forza che sanno, insieme, ritrovare.

Ma ho subito capito che un'alcolista come me non poteva limitarsi a non bere, ad affidarsi. Doveva, e subito, cominciare a ricostruirsi. Come sostituire l'alcool, il disordine globale? come convivere con lui senza farmene possedere, con lui che tuttavia esiste, è nel quotidiano di dominanti e dominati, senza tuttavia necessariamente possederli? Cosa mettere al suo posto se non l'ordine di me stessa, l'immagine riconoscibile da me e dagli altri di una creatura reale che ritrovava la sua identità in come era e avrebbe potuto essere, non in ciò che non era e avrebbe voluto essere?

L'alcool fa di noi un puzzle con tutti i pezzi fuori posto: non crediamo che, agitata la scatola, è improbabile, quasi impossibile, trovare i pezzi al

posto giusto. Vediamo solo ciò che vogliamo vedere.

Manca però ogni riscontro oggettivo. Non è una donna bellissima, intelligentissima, amatissima. Non un mondo perfetto solo per la nostra perfezione e l'imperfezione degli altri. Infatti nel puzzle non vedo a un tratto più cosa volevo e credevo di vedervi.

Vedo un mondo assurdo, le cose capovolte, le finestre al posto delle porte, figure-mostri, la più mostruosa è la mia. Distruggo le immagini distorte con rabbia e disperazione, odio le mie mani, la mia mente, odio tutto di me e del fuori di me. Il puzzle è la mia realtà, con connotati da incubo – preferisco fuggire: so dove andare.

Ho un amico, non mi rimprovera, mi asseconda, mi incoraggia. Ha l'anima e la forma che voglio dargli, dice le cose che voglio sentire, è sempre lì al momento del bisogno. Riprendo il mio puzzle e con l'amico, che ormai è me, costruiamo infinite realtà sempre più mostruose, deludenti, disperanti, con frenesia. I pezzi non vanno a posto, li schiacciamo, li deformiamo. Non sono più capace

di governare la barca del desiderio, quella barca che, guidata da un'immaginazione controllata, mi consentirebbe di vivere in me e fuori di me la realtà e il sogno ben distinti, senza angosce e alienanti identificazioni fra reale e ir-reale. Mi perdo, definitivamente. L'alcool, il mio dio consenziente, ammalianti, insostituibile, balla torposamente nella bottiglia. Vivo solo per lui e so che mi uccide. Molto più del mio corpo uccide ciò che di più caro avevo: lucidità, voglia di vivere, di fare, di amare. È lì, vecchio amante e nuovo nemico. Il suo «divino» mi ha dato un mondo di mostri, scisso dal mondo vero che non riesco più a vedere, mondo che tuttavia sento esistere, pulsare dentro e fuori di me, per cui sento, unico sentimento rimasto, una infinita nostalgia.

Ma come tornare indietro? Rinascere senza accettare tutto e in massa, senza adattarsi passivamente a una nicchia che mi convince poco, mi piace ancor meno? Non posso rinunciare a sognare, vivere senza immaginazione, eliminare pulsioni che pur sempre sono parte di me. Mi hanno

portata a morire, ma forse, le stesse, possono portarmi a rivivere. Dal grigio totale, che A.A. ha impregnato di un po' di colore, una prima verità, sotto forme diverse vissute dai miei fratelli: non posso cambiare il mio fuori. Esso ha una sua oggettiva esistenza, nonostante me. con o senza di me. Capisco che non è il mondo che non amo, non è con lui che non riesco a stabilire rapporti, non è la sua imperfezione che rifiuto. Ho creduto di poterlo possedere, guidare, cambiare: mi credevo capace di farlo. Io, capace di tutto. Ho eluso, invece, i termini del rapporto: non io sul mondo, non il mondo su di me. Ma io col mondo.

Ho trasferito in lui tutto il mio malessere esistenziale. ma sono io il portatore del male, io che devo guarire; trovare la mia identità mi porterà a trovare la sua.

Devo ritrovarmi, senza impazienza, con lucidità. Devo sostituire al caos l'ordine. Leggi precise regolano l'ordine. Esso appare banale, ma è ricco di energia vitale. Dinamismo, coraggio, umiltà, onestà. Una scelta di vita contro una scelta di morte.

So oggi che la realtà è banale: le case hanno il tetto in alto e le finestre al loro posto; gli esseri che lo abitano il più delle volte sono passivi, pieni di paura, tutt'altro che umili, non sempre onesti. Ci sono anch'io fra essi, figura che va prendendo forma, la mia forma, né bella né brutta, né intelligente né stupida, con un gran bisogno di amore e, se capita, di essere amata. Ognuno ha il suo posto, le sue dimensioni; lascia in questa terra la sua traccia. A me si richiede di non più fuggire in cerca di appagamenti impossibili. Io e la mia nicchia ci realizziamo con i pezzi che il puzzle mi offre, che hanno il posto che hanno, si accostano senza deformarsi.

E lavoro con mani che non tremano più, mani che comincio ad amare e rispettare. La gioia sta nel fatto che quando tocco i pezzi che formeranno me stessa, li tocco con amore, con cura e tenerezza, come cose fragili e preziose. Certo, devo ritoccarne molti, molti non appartengono a questo puzzle; devo pensare e cercare e provare. È un lavoro creativo che illumina i miei giorni, anche quando mi sem-

bra di non potere andare più avanti: o perché non trovo il pezzo giusto, o perché ciò che vedo apparire è inferiore alle mie aspettative. Ho scoperto che modificarle non è mai deludente. Chiedere poco per avere molto.

La realtà che va apparendo è banale, forse. Ma mi è dato di colorarla con l'immaginazione che, guidata e controllata, è probabilmente all'origine della coscienza. L'immaginazione che crea il desiderio di un mondo che non è di questo mondo. Penetrare in esso significa scegliere la parte migliore, quella che non potrà esserci tolta. Il giardino segreto che ognuno modella come gli pare. Immaginazione e felicità sono inseparabili. Non soffrire non significa essere felici. Così come l'appagamento dei propri desideri non dà se non una momentanea felicità. Rimane solo una perenne costruzione immaginaria capace di accendere il desiderio: la felicità sta, forse, nel sapersi accontentare di questo.

Sto scoprendo che tocco con amore anche i pezzi che non sono me.

Cristina M. - Palermo



Lettere a "INSIEME"

Cari amici della redazione, leggendo attentamente l'articolo sull'anonimato del nostro bimestrale «INSIEME in A.A.», dopo lunghe riflessioni sento di scrivervi quanto segue.

Molte volte quando portiamo la propria esperienza al nuovo venuto/a, interveniamo ai vari dibattiti e commenti di ciò che è il programma dei 12 Passi, ci dimentichiamo di una forma di anonimato che chiamerò del censo.

Che cos'è l'anonimato del censo?

Esso non è altro che l'intermedio tra quello dell'eguaglianza e dell'umiltà. Mi spiegherò meglio. Nel raccontare le proprie esperienze alcuni di noi fanno riferimento a cose, episodi, ambienti, della socie-

tà (ero all'Università, i miei operai, nel lavoro di ufficio, la casa in montagna, durante le vacanze alle..., ero un bevitore di..., ecc) non tenendo conto (Mancanza di tatto?, umiltà?, eguaglianza?) di quella realtà meglio conosciuta come differenza di classe e/o ceto sociale. Queste forme viziate del ns. anonimato e/o semianonimato portano alla incomprensione e peggio ancora al giudizio tra gli stessi membri.

A volte questo non rispetto del suddetto (Anonimato) è provocato dall'eccesso di entusiasmo nella ns. partecipazione alla vita di gruppo.

Ciò però, non toglie che per la gran parte dei membri di A.A., piccolissimi riferimenti alla ns. vita sociale met-

tono in discussione la stessa terapia di gruppo che pone l'anonimato come un elemento essenziale per il suo buon esito. Come allora potremo evitare tutto questo?

La risposta c'è data nell'ultima fase di anonimato, quello dell'umiltà, che raccoglie in esso tutte le sue forme, dopo profonda verifica di noi stessi.

Questo scritto non intende colpevolizzare alcuno, bensì un invito a discuterne in gruppo. Pertanto affinché esso sia oggetto di quanto si propone sento la necessità di mantenere il mio anonimato.

Un abbraccio
ALCOLISTA ANONIMO

Collaborate:
il giornale lo fate voi

I temi: riflessioni su A.A.,
su programma,
su servizio

COLLABORATE

I NOSTRI CONTI CORRENTI SONO:

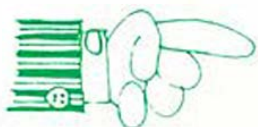


— PER I NOSTRI CONTRIBUTI AD A.A.
N. 80224009

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI-COMITATO AMMINISTRATIVO

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA



— PER GLI ORDINI DI LETTERATURA
N. 72783004

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - COMITATO LETTERATURA

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA

— PER GLI ABBONAMENTI A

«INSIEME IN A.A.»

N. 74028002

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DOMENICO LUPATELLI, 62/e - 00149 ROMA



temi su cui riflettere

L'importanza del programma. L'art. a pag. 13 ci invita a riflettere sui pericoli che corriamo alimentando in noi il risentimento e ci suggerisce una formula per tenerlo a bada. Avete imparato a perdonare? Siete disposti a mettere in pratica quello che la preghiera semplice di San Francesco ci suggerisce nell'11° Passo?

Servizio. Vi è capitato di sentire sgradevolmente il «rovescio della medaglia» della vita di gruppo, come ce lo descrive l'art. a pag. 11? E in queste occasioni, vi siete ricordati che tolleranza, umiltà e pazienza sono le premesse al nostro vivere insieme?

Umiltà. A pag. 19 c'è una carrellata sulle Tradizioni sentite sul piano esclusivamente spirituale. Avete mai pensato che tutte le Tradizioni si richiamano al contenuto degli analoghi Passi? Ascoltate e riflettete su questi sussurri che sono un qualcosa di più che suggerimenti.

Quarto Passo. La prima collaboratrice dalla Sicilia ci dà una sua interpretazione del Passo, a pag. 31. Ci siamo resi conto che l'alcool ha messo fuori posto come in un puzzle tutti gli elementi della nostra personalità? Abbiamo capito che il programma serve a ricostruire quello che l'alcool ha distrutto?

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

***Signore,
concedimi la serenità
di accettare
le cose che non posso
cambiare,
il coraggio di cambiare
quelle che posso,
la saggezza
di conoscerne la differenza.***

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi 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 recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potemmo concepirLo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Passi e Tradizioni. Copyright A.A. World Services Inc.

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dalla unità di A.A.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo di A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole persone.

INSIEME

in A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via Domenico Lupatelli, 62 e. - 00149 Roma - Tel. 06/5280476

Direttore Responsabile
Roberto Campa

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi»,
ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione MORETTI - Stampa SIAT - Roma

sommario

- 1 I* Conferenza - Gioia e gratitudine, di Sneder
- 3 50° Anniversario di Alcolisti Anonimi
- 7 Quasi una vittoria, di Marina
- 11 Vita di gruppo: gioie e..., una voce del gruppo
«Vita Nuova» - Pordenone
- 13 Il nemico numero uno: il risentimento, da Grapevine
- 17 Il Bambino, l'Adulto, il Genitore, di Guido
- 19 Il sussurro dell'umiltà, da Grapevine
- 27 Sulle ali della fantasia, di Silvana
- 29 Bevevo più della macchina, di Luigi
- 31 Il Puzzle, di Cristina M.
- 35 Lettere a «Insieme»
- 37 I nostri conti correnti
- 38 Temi su cui riflettere

sommario inserto Al Anon

- I Anonimato: come superare la mia diffidenza,
Clare. Prendeville
- II Il benessere comune incomincia da me, Doreen M.
Delegata South Queensland
- IV Un cammino verso la luce, Joy. City Thursday Sydney,
Sth., NSW.
- VI La mia sobrietà, Gianfranco
- VII Auguri papà..., Gruppo Serenità, S. Giovanni
Lupatoto Verona
- VIII Due convegni interregionali