

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1988



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

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

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata

*amiche
e amici*

Quest'anno non abbiamo fatto di proposito una campagna di abbonamenti martellante. Ci siamo limitati a dimostrarvi la nostra gratitudine regalando nell'87 un numero in più, e a ricordarvi, sommessamente, quanto costa poco un abbonamento ("l'equivalente di una cennetta, ecc.") e che ogni abbonamento regalato è un dodicesimo passo che dura nel tempo. Aspettiamo la vostra risposta che ci auguriamo incoraggiante.

Non troverete da questo numero l'inserito di Al-Anon: una decisione collegiale, lungamente meditata, discussa, sofferta, e senza dubbio dolorosa. d'altronde una pubblicazione mista delle due Associazioni è anomala e unica al mondo.

I contenuti di Insieme sono profondamente cambiati in questi anni: la nostra rivista ora ci aiuta a vivere la cronaca delle nostre vite da sobri, piuttosto che ricordarci com'erano da

ubriachi, mettendo in comune i nostri comportamenti di fronte agli stati d'animo (depressioni, autocommiserazione, risentimenti, ecc., ecc.) e ai problemi comuni a noi tutti, aiutandoci a usare i meravigliosi strumenti del nostro Programma e a renderci conto degli infiniti doni che riceviamo in Alcolisti Anonimi.

Vi invitiamo a seguire a mandarci articoli con questi contenuti, ispirati cioè al Programma, al modo di pensare, agire, comportarsi A.A., al nostro stile di vita e alla nostra crescita spirituale, articoli che illuminino e rafforzino la nostra sobrietà. Inoltre, poiché il tema della prossima Conferenza e del prossimo Raduno sarà "Il Gruppo A.A., dove tutto comincia", ci farebbe piacere ricevere testimonianze sul grande miracolo che è un Gruppo A.A..

"Insieme" lo 'fate' voi; noi ci limitiamo a confezionarlo. Voi che lo scrivete, e che quindi trasmettete nel tempo il grande Messaggio di A.A. — unico scopo del nostro stare "insieme" — ne siete più responsabili di noi di
"Insieme"

7A PR

IL NOSTRO

Se prendiamo in esame globalmente la personalità dell'alcolizzato notiamo che il suo modo di pensare e di agire è dominato da un rigoroso egoismo.

D'altra parte però sappiamo che viene considerata egoista la persona che dimostra di essere tutta tesa a procurarsi con qualsiasi mezzo la maggior quantità possibile di benefici e di vantaggi, che le permettano una vita comoda, agiata, ricca di soddisfazioni e di piaceri.

Come può darsi allora che venga egualmente definito egoista colui che viene invece danneggiato dal suo egoismo perché da esso ottiene, come capita all'alcolizzato, soltanto insoppor-

PROMESSA

egoismo scomparirà

tabili dolori fisici, indicibili tormenti psichici e infine addirittura la morte?

Non si tratta di una definizione errata o di una contraddizione perché l'egoismo dell'alcolizzato è causa ed effetto della sua malattia, cioè della compulsione e della dipendenza dall'alcool, derivanti dalla intossicazione fisica e dall'ossessione psichica.

L'alcolizzato è un egocentrico che è costretto a dirigere tutte le sue energie verso una sola meta: soddisfare in qualunque modo, con qualunque mezzo, a costo di qualsiasi umiliazione o esercitando ricatti e violenze di ogni tipo, il bisogno di alcool

sempre più urgente e crescente!

Quando ci comportavamo in questo modo avevamo innescato un processo psicologico complesso, contraddittorio e infine gravemente patologico.

Concentrando la nostra attenzione solo sul nostro bisogno di alcool e quindi su noi stessi, diventavamo ai nostri occhi le persone più importanti di questo mondo, ma nello stesso tempo le persone più fragili, più criticabili, più vulnerabili, più insicure e piene di guai e di disgrazie di questo mondo.

Tutto ciò produceva in noi un senso di inferiorità che ancora una volta, in modo ambivalente, l'alcool in un primo tempo

riusciva a diminuire per farlo aumentare poi sino al culmine dello squilibrio psichico, fatto di momenti di fantastica autoesaltazione alternati a momenti di desolato sconforto, di disprezzo e di odio di noi stessi.

Idee e sogni di grandezza a occhi aperti, interrotti da sempre più frequenti crisi di depressione, di autocommiserazione, di invidia verso tutti, sempre più fortunati di noi.

E da quelle crisi giù nel baratro della solitudine, del risentimento, fino al seducente e tentatore pensiero del suicidio come liberazione definitiva da tutti i dolori e da tutte le vergogne; suicidio però pensato ancora una volta egoisticamente, senza tener conto dei suoi tragici effetti sui nostri cari, anzi con il proposito di punirli e di vendicarci con la nostra scomparsa.

Il nostro incontro con A.A., i consigli del nostro sponsor, l'aiuto del Gruppo, la nostra decisione di avanzare sul cammino della sobrietà 24 ore alla volta, il nostro sforzo di svolgere con tenace impegno il programma dei 12 Passi, la fiducia crescente in noi stessi e nel Potere

Superiore, mettono in moto quel risveglio spirituale che immancabilmente farà sì che si realizzi la 7ª promessa di A.A.: "Il nostro egoismo scomparirà".

Dopo aver imparato a giudicare realisticamente noi stessi e le situazioni in cui viviamo, dopo esserci abituati a sorvegliare attentamente le nostre emozioni evitando gli squilibri dell'ottimismo e del pessimismo, dopo aver riacquisito stima nelle nostre capacità di vivere serenamente, in pace con noi stessi e con il prossimo, dopo e insieme a tutto questo comincia a nascere in noi il sentimento della gratitudine, il bisogno di propagare intorno a noi la rinata gioia di vivere che proviamo.

Comincia, in una parola, a scomparire il nostro egoismo e a farsi sempre più esigente il bisogno di irradiare la serenità ritrovata tra i nostri cari e tra coloro che stanno soffrendo ancora le pene dell'alcolismo.

In questa trasformazione della nostra personalità, in questo capovolgimento di valori e di obiettivi, l'esperienza e l'insegnamento di A.A. continuano a guidarci.

I 12 Passi e le 12 Tradizioni ci conducono per mano, sia individualmente che come gruppo, e facendo leva sulla sobrietà, sul risveglio spirituale di ciascuno, sul nostro senso di unità in A.A., ci indicano il nostro scopo primario, sia come singoli che come gruppo,: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

La 7ª promessa di A.A. si realizza quindi e il nostro egoismo scomparirà in proporzione alla nostra capacità di superarlo mettendo in pratica e realiz-

zando l' "UNITÀ" amorosa e fraterna, il "SERVIZIO" sollecito e instancabile, il "RECUPERO" saldo e stabile di ognuno di noi e di tanti altri.

La nostra inguaribile malattia, pur rimanendo tale e proprio perché tale, grazie allo stimolante programma di A.A., cesserà di alimentare il nostro egoismo e di essere causa di disastri individuali e sociali e diventerà e rimarrà miracolosamente feconda e fruttuosa di vero bene per tutti.

Anonimo - Val D'Aosta



IO NO, SONO LAUREATA



Mi chiamo Daniela, sono un'alcolista e sono astinente da 20 mesi. Ho incominciato a frequentare il gruppo fin dal suo inizio nella mia città ma per un anno ho continuato a bere. Sono entrata in A.A. di mia spontanea volontà, ma fin dai primi giorni mi sono sentita diversa dagli altri membri, cioè mi sono sentita superiore a loro sia perché non ero convinta di essere un'alcolista non avendo mai avuto esperienze come "delirium tremens" o crisi epilettiche o ricoveri ripetuti o sbornie colossali, sia perché mi ritenevo culturalmente superiore a loro (sono laureata e ho insegnato per un certo tempo).

Forse con un po' di umiltà ma anche con una certa furbizia ho confessato loro questa mia sensazione credendo che così facendo mi sarei messa allo stesso livello degli altri. Naturalmente questo non è avvenuto; non mi sono sentita subito come gli altri, anche se ne avevo un bisogno oltremendo, perché avevo messo troppa intelligenza nella mia confessione, credevo di essere sincera e invece la sincerità

e l'umiltà le ho apprese molto più tardi, con molta fatica, aprendo completamente il mio animo, lasciando da parte ogni malizia, andando avanti piano piano, giorno per giorno.

Mi è stato detto e ho trovato scritto da molte parti che all'interno del gruppo siamo tutti uguali e a un certo punto finalmente mi sono sentita inserita, contenta di essere fra amici e grata per essere riuscita a smettere di bere.

Questo non significa che tutto vada sempre liscio; ho ancora le mie crisi di astinenza, i miei dubbi; sono ancora molto ignorante in fatto di passi e tradizioni, vorrei dedicare più del mio tempo ad A.A. ma purtroppo sono molto pigra; bisogna che riesca a mettermi a lavorare di più per il gruppo, perché sono

in grado di farlo. Vivo sola con mio padre, sono senza Al Anon, non ho molte amicizie all'infuori del gruppo e se non fosse per A.A., farei una vita abbastanza stupida e inutile. Anzi, forse la sto ancora facendo, perché, dato che non lavoro (sono in attesa di pensione), essendo solo occupata con la casa e con la mia nipotina alla quale faccio da babysitter saltuariamente, potrei occupare il mio tempo con maggior profitto, magari dando di più agli altri.

Prego l'Entità Superiore alla quale noi tutti ci rivolgiamo (io non meritatamente e con molti dubbi ancora) di darmi una mano a mantenermi sobria, a credere di più negli altri e a cominciare a vivere finalmente a 40 anni.

D. - Veneto

Solo il Primo Passo, in cui abbiamo ammesso al cento per cento la nostra impotenza di fronte all'alcool, può essere messo in pratica con perfezione assoluta. I restanti undici Passi stabiliscono gli ideali perfetti. Sono traguardi verso i quali guardiamo e le unità di misura mediante le quali valutiamo il nostro progresso.

Da «Come la vede Bill»

ESSERE RESPONSABILI

Da tempo avevo preparato la mia storia personale da inviare quale contributo per la ristampa del "Grande Libro". Quello scritto dorme ancora in un cassetto, perché mi sono accorto che, pur rimanendo invariata la mia storia di alcolismo attivo, non è così per la parte inerente il mio recupero personale, perché grazie al nostro programma la crescita interiore è sempre in evoluzione, giorno dopo giorno, esperienza dopo esperienza; pertanto mi riservo di aspettare

ancora un po' di tempo prima di rimmettervi mano.

Per adesso vorrei approfittare dell'opportunità datami dalla "riunione scritta" per ringraziare tutta A.A. nel suo insieme, e i gruppi che frequento abitualmente, per avermi dato la gioia di tornare alla vita, non solo insegnandomi a smettere di bere — che detto in confidenza è stato molto facile, forse perché ero veramente distrutto e non ne potevo più — ma soprattutto per avermi dato il modo di cono-

scermi, di essere finalmente un uomo fra gli uomini, di avere il coraggio di vivere giorno dopo giorno la vita di tutti i giorni, con i problemi, le ansie, le frustrazioni, le delusioni, la rabbia; situazioni che volendo o no, ogni giorno si riaffacciano a minacciare il mio equilibrio emotivo. Ho imparato a controllare l'emotività, magari contando fino a cento, e nel frattempo mettere in pratica quel suggerimento del 10° Passo, che mi aiuta in una analisi veloce del momento contingente superando facilmente quell'attimo di disagio interiore.

Credo che non potrò mai sdebitarmi abbastanza con il Potere Superiore per la bellezza di vivere (Potere Superiore che identifico nel Gruppo e in A.A. tutta). Esistono vari modi per cominciare a restituire qualcosa: oltre la 7ª tradizione, ci sono senz'altro modi più spirituali per dare, visto che "è dando che si riceve". Uno di questi è senza dubbio il 12° passo, il modo più diretto e tangibile, più spirituale del Servizio, a qualunque titolo e livello venga svolto. Ho avuto la fortuna, fin dai primi

mesi di sobrietà, di avere un "incarico di servizio" nel Gruppo, e questo mi ha fatto e mi fa sentire utile, perché anch'io, seppur una rotellina in A.A., con il mio impegno e la mia partecipazione, posso contribuire alla crescita di A.A. e del Distretto Toscana in particolar modo, perché la nostra associazione possa continuare a crescere e a funzionare. E' lavorando tutti assieme (con bene in testa il nostro scopo primario) senza protagonismo, senza gelosie o risentimenti, che riusciamo a dare qualcosa; è bello sapere che ognuno di noi "è responsabile".

Vorrei ricordare che è importante per tutti il Servizio, vorrei che ognuno di noi capisse la necessità e l'utilità della rotazione nel Servizio, per evitare che un Gruppo si identifichi con una persona, ma soprattutto perché così facendo a tutti sarà permesso di "essere responsabile", e ognuno di noi avrà il modo di restituire un pochino di quel bene immenso che abbiamo ricevuto, e che si chiama "serenità".

Abbraccio tutti.

N. - Toscana



*Secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità
io non sono uno sporco ubriacone. — Io sono ammalato!*

La suorina



Mi chiamo Ottavio e sono un alcolista.

Arrivare in A.A. grazie alla certosina pazienza di mia moglie esclusivamente per farla contenta in quanto non volevo saperne di smettere di bere e rimanere rapito dal Suo programma è stato quasi un tutt'uno.

Oggi ho voglia di parlare. 30 anni fa lavoravo al mercato ortofrutticolo di Verona. Allora non bevevo. Veniva molta gente la mattina. Fruttivendoli, addetti a varie mense civili e militari; grossisti di altre città, esportatori.

Gente da tutte le parti d'Ita-

lia: siciliani, calabresi, napoletani, baresi, marchigiani, mantovani, piemontesi, trentini; a seconda, comunque della stagione e dei prodotti trattati. Quello di Avesa con il carretto e cavallo e il "tale" con la mercedes.

Veniva, anche, una suora di una scuola religiosa della città: piccola e minuta con un viso pulito. Vederla girare tra casse di patate, cicoria e cipolle, mele, arance e trattare con paffuti e scorbutici mediatori era cosa semplicemente piacevole. La stuzzicavamo volentieri su fatti di religione e con delle insulse insinuazioni sul suo stato.

La sua risposta era sempre un sorriso. Ti metteva letteralmente a terra con la sua semplicità. (perché mettono un vestito nero agli angeli qui in terra, poi?)

Una mattina c'è sul giornale l'annuncio che a giorni ci sarebbe stata la fine del mondo. Alcune persone si erano ritirate sul Monte Bianco che sembrava l'unico posto indenne da tale catastrofe. Era una notizia troppo bella per non sfruttarla. E infatti appena venuta la suora le siamo attorno e vogliamo da lei le sue impressioni dicendole le solite cose. La risposta fu un salto di gioia e disse battendo le mani: "Che bellezza, finalmente potrò vedere il mio Dio".

Restammo di sasso e non la stuzzicammo più. Ecco, adesso capisco cosa aveva quella suora: la serenità.

Mi domando se aspirare alla semplicità e serenità di quella persona non sia troppo, ma provarci ad avvicinarmi forse lo posso. Tramite A.A. ho smesso di bere e sono rinato a nuova vita. Con la ritornata facoltà di pensare e decidere, di valutare, di capire cos'è il bene e cos'è il male, cos'è la verità e la

falsità, con la possibilità di finalmente stare normalmente con la gente, io cerco la serenità di vivere giorno per giorno con i vecchi e nuovi problemi.

Vedo, la sera tornando a casa dal lavoro, le rughe sul volto di mia moglie che si è invecchiata ad aspettare che mettessi la testa a posto, ma posso godere della sua ritrovata tranquillità e questo mi dà forza.

Non ti domando perdono Maria per quello che il mio alcolismo mi ha aiutato a fare di male e per quello che non ho saputo darti: sarebbe troppo semplice e potrebbe essere poco e non appagarti.

Spero invece di poter serenamente vivere con te questo momento: il momento di ogni giorno.

Un giornalista ci chiedeva qualche giorno fa: "Cosa volete che facciamo noi che siamo fuori tra la gente?" Dite a tutte quelle famiglie che soffrono per la presenza di un alcolista: che possano conoscere A.A. e il suo programma al più presto: A.A. oggi è più vicina ed è una realtà.

O. - Veneto



RIMINI

*Riflessioni, sensazioni, emozioni,
non necessariamente in ordine.*

Rimini per noi. Rimini non è un posto di mare.

Dove vanno i ricchi veri, o quelli che vogliono sembrare tali. Dove l'impiegato di banca si sente realizzato.

E l'operaio si accalca nella spiaggia libera, o nella quinta fila di ombrelloni, da dove il ma-

re non è visibile nemmeno con il cannocchiale.

Non è un luogo dove si va a spendere e a spandere.

Rimini per noi è stato: facce, corpi, mani, sorrisi. Rimini per noi è stato incontrarci per strada e riconoscerci tutti. Anche se non ci eravamo mai visti prima.

Molti di noi ancora con i segni della malattia. La nostra. Quella di noi: gli alcolisti.

Rimini per noi è stato camminare a testa alta, senza vergogna. Senza sentirci soli, emarginati, isolati.

Rimini per noi è stato emozioni indicibili, arrabbiate positive, impegno e anche matte risate.

E' stata solidarietà di vento, di sole, di pioggia. Solidarietà colorata con mille ombre e sfumature.

Rimini per noi è stato tenerci le mani in duemila. Riconoscerci nelle facce degli altri.

Anche quelle in cui non ci sarebbe piaciuto specchiarsi. E per noi del nostro gruppo di Torino di via Barbaroux 28, e di Pinerolo, è stato un conoscerci meglio, anche attraverso occhiate, scherzi, fantasie, "mentine", discorsi seri di confronto.

Rimini per noi è stata una catena di mani strette con vigore, attraverso le quali ci si trasmetteva energia, coraggio, speranza.

E non importa se.

I "se" e i "ma" che pure sono inevitabili in ogni raduno, di-

ventavano microbici rispetto alla massiccia positività di quest'esperienza.

Eravamo tutti uguali: quelli che avevano 27 anni di sobrietà e quelli che avevano soltanto ventiquattrore.

Rimini per noi è stata un'esperienza unica di vita. Ecco: di vita.

Non si "vegetava" un momento. Almeno io (Daniela alcolista) passavo da coinvolgimenti pazzeschi che andavano dall'angoscia all'euforia, dal pianto alle risate. Vorremmo regalare Rimini a tutti quegli alcolisti che non son potuti venire.

Questa Rimini per noi.

Rimini per noi sarà sempre e solo questo. Un mondo in cui ci conoscevano tutti, ci davamo del tu con spontaneità, senza pensarci su.

Rimini per noi è stata la spiritualità tangibile, reale in tutte le sue espressioni.

Le parole sono inadeguate a quello che abbiamo provato. Se ci chiederanno di Rimini, siamo sicuri che risponderemo: "Ah sì, la città degli alcolisti!"

D. - Piemonte



CONTINUARE AD ANDARE AVANTI



Io ho avuto moltissime depressioni durante la mia sobrietà. Molte sono durate sei mesi, alcune un anno, o due o tre anni. Mi sono attaccato al programma A.A. e agli amici A.A., e ciò ha salvato la mia vita. Ho provato di tutti, dagli psichiatri alle diete speciali e alla terapia delle megavitamine. Non ha funzionato nulla a eccezione del mettere un piede avanti all'altro e continuare ad andare avanti.

Io credo nel Potere Superiore, e credo che il mio Potere Superiore, se veramente io gli affido la mia depressione, mi libe-

rerà. Sto lavorando a questo ora, poiché sto cominciando a venir fuori da una depressione. Sto diventando capace di cambiare quelle cose che posso mentre accetto le cose che non posso cambiare, almeno per ora, sono schiacciato da problemi di denaro, dalla morte negli ultimi anni di sei cari amici, e da una situazione di vita che appare del tutto ingovernabile. Ma non cerco la bottiglia, non mi sono rivolto a un ospedale psichiatrico; non ho saltato da qualcosa di più alto di un cavallo o di un muro di sassi del New England;

nè ho inghiottito qualcosa di più nocivo alla mia salute della caffeina, del tannino o della salsa di cioccolato.

So dalle passate esperienze che sedersi a rimuginare è la cosa peggiore da farsi. Il cercare di immaginare tutto ciò nella mia testa produce ondate di paura, ansietà e rimorso. Così mi dico: "Cosa posso fare oggi per me stesso e per gli altri?". Scrivo sempre una lista di queste cose, verifico come vanno fatte, e riporto al giorno successivo quelle non fatte. Quando appaiono pensieri deprimenti, io ricordo di averli già affidati al Potere Superiore. Essi hanno principalmente a che fare col passato e col futuro. Quello che io posso fare *ora* è quello che conta.

Cerco anche di ridere delle mie sventure. Qualche volta trovo divertente di parlare del mio atteggiamento. E il ridere è una gran cosa, anche se in principio un po' forzato, in breve, si può ridere veramente.

Sono grato per una quantità di cose: i lunghi periodi di vita bella che ho avuto; i divertimenti all'aperto con i giovani della mia famiglia. Noi ci amiamo l'un

l'altro; noi siamo buoni amici. Avendo io trattato con semplicità con loro del mio bere passato, essi sono stati capaci di scaricarsi dei loro problemi. Ciò ha ridotto il gap generazionale.

Non ho, quale scrittore, lavorato tanto quanto avrei potuto. Ma alcuni dei miei scritti sono stati pubblicati e io non me ne vergogno. Certo io non scrivo bene quando sono depresso ma lo faccio lo stesso. Senza A.A. non scriverei, perchè sarei morto anni fa.

Grazie Signore per tutte le meravigliose persone, professionisti e non, che mi hanno aiutato o hanno cercato di farlo. Anche quando l'aiuto non ha avuto successo, ciò ha fatto sì che io continuassi ad andare avanti, continuassi a provare. E io ho potuto fare uso di qualche aiuto e di qualche consiglio.

Io cerco di aiutare la gente dentro e fuori di A.A.. Parlo quando posso. Mi incontro con un gruppo di altri A.A. che sono inclini alla depressione, e ci aiutiamo l'un l'altro. Noi ci diciamo l'un l'altro di accettare la condizione in cui siamo, di rilassarci e continuare ad andare

avanti. Ci incoraggiamo l'un l'altro a riconquistare la stima di noi stessi mettendo in risalto i progressi che abbiamo fatto. La depressione e l'ansia possono causare ogni genere di spiacevoli sintomi, come la perdita di memoria e di attenzione, vertigini, palpitazioni cardiache. Noi discutiamo queste cose giacché abbiamo deciso di non combattere le sensazioni spiacevoli, ma di accettarle e occuparci dei nostri affari. A volte ci telefoniamo tra noi quando ci sentiamo al nostro peggio.

Una volta alla settimana vado a un corso di pittura per handicappati e per non handicappati che accompagnano questi ultimi e aiuto a fissare i quadri. Mi sono solo unito al gruppo e non ho ancora fatto molto eccetto che aiutare una mia amica che l'ha fondato. Essa non ha l'uso delle braccia e delle mani, ma guida la sua automobile con i soli piedi e conduce "me" al corso.

Passare l'intera giornata da solo o cenare da solo è duro quando sono depresso. Ciò avviene quando "il povero me" si insedia.

Tuttavia, leggo i giornali, provo a guardare i programmi di informazione, e leggo libri con vero piacere. Vado al cinema, a teatro e ai concerti. Camminare nei boschi o sulla spiaggia è una gioia e io lo faccio ogni qualvolta ne ho la possibilità. Ho sempre la radio della mia macchina accesa per ascoltare le notizie e la musica. Ho amici a casa e preparo la cena per loro, chiedo a qualcuno di venire per un caffè. E, benedico i miei amici, sono invitato spesso.

Sono incommensurabilmente grato per il senso dei valori che ho appreso da A.A. e dalla psichiatria, ma specialmente da A.A. Io so di non essere una rovina totale, anche quando penso di esserlo. So che la libertà e l'essere utile, l'amore e il condividere con gli altri sono le cose importanti nella vita. Ma ancora più importante è che devo avere cura di me stesso e raggiungere il senso del mio valore. Così continuo ad ascoltare. Sono tuttora aperto ai consigli. Continuo sulla mia strada. È sono su una via di progresso.

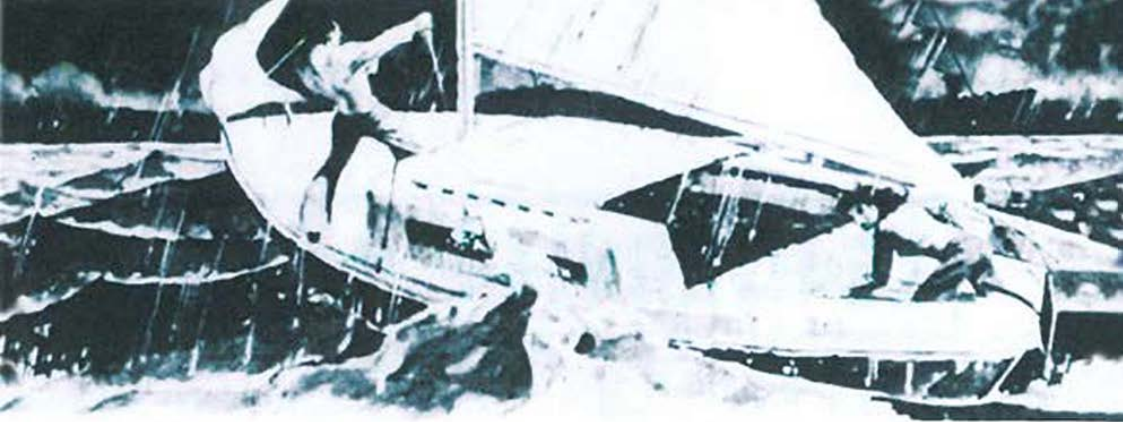
*F.M., New Canaan, Conn.
da "The Best of the Grapevine"*

“Controlla” le tue tradizioni

5ª TRADIZIONE: Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora.

1. Me la cavo mai dicendo: “io non sono un gruppo, così questa o quella tradizione non si applicano a me?”.
2. Sono disposto a spiegare fermamente a un nuovo venuto le *limitazioni* dell'aiuto di A.A., anche se egli si arrabbia con me per avergli rifiutato un prestito?
3. Oggi ho approfittato di un membro A.A. per un favore speciale o per una speciale considerazione solo perchè sono un compagno di A.A.?
4. Sono pronto a fare il 12° passo col prossimo nuovo venuto senza tener conto di cosa ciò comporterà per me?
5. Aiuto il mio gruppo in tutti i modi possibili per adempiere al nostro scopo primario?
6. Ricordo che anche gli A.A. anziani possono essere alcolisti che ancora soffrono? Cerco sia di aiutarli, sia di apprendere da loro?

da «Grapevine» - Giugno 1970



MARE FORZA 9

Nell'ultima fase del mio alcolismo attivo, mi sentivo come legata all'albero di una nave, con il mare in tempesta "forza 9", e io, impotente, non ero in grado di governare il timone; un autentico inferno senza salvezza.

Poi, entrando in Alcolisti Anonimi e seguendo questa filosofia di vita, mi sono ritornate in mente le parole che mio padre mi diceva a proposito della navigazione: "Il mare è traditore! Si deve sempre stare in guardia".

Infatti all'inizio bisogna lavorare molto nel prendere le giuste coordinate, con gli strumenti adeguati e con l'ago della bussola sempre verso la rotta intrapresa. Ma quando il mare traditore incomincia a farsi più agitato, non bisogna lasciarsi pren-

dere dalla paura, perché non riuscire a governare il timone potrebbe costare la vita.

Perciò azione!, cercando di mantenere l'ago della bussola sempre verso l'orizzonte di A.A. — anche se qualche volta ciò risulta difficile — in vista di una navigazione lunga e che può riservare ostacoli inaspettati. Ma quello che realmente conta è andare avanti, con il bello e brutto tempo, come un vero marinaio.

Grazie A.A. che mi aiuti a navigare nella giusta direzione specie quando mi accorgo di andare fuori dalla giusta rotta: ma piano, piano l'esperienza aiuta la crescita, ed è bello rivedere a volte la barca procedere anche a gonfie vele.

M. G. - Marche

LEADERSHIP IN AA

SEMPRE UNA NECESSITÀ VITALE

di Bill W.

Vi offriamo, come contributo al tema indicato per il Raduno di Rimini, la traduzione di un articolo di Bill che è un classico della nostra letteratura e che rappresenta il fondamento del nostro servizio in A.A. e la guida per tutti i servitori fedeli.



Nessuna società può funzionare bene senza una capace leadership a tutti i livelli, e A.A. non può essere una eccezione. Bisogna dire, tuttavia, che noi A.A. a volte serbiamo in cuore il pensiero che possiamo fare completamente a meno di qualsiasi leadership. Noi siamo propensi a deformare l'originale idea dei "principi prima delle personalità" sino al punto in cui non ci sarebbero più "personalità" in qualsiasi leadership. Ciò significherebbe automi senza volto che cercano di piacere a tutti indistintamente.

In altri momenti siamo del tutto proclivi a pretendere che i leaders di A.A. debbano necessariamente essere persone del più puro discernimento, della più pura morale e ispirazione; grandi realizzatori, primi esempi per tutti, e praticamente infallibili.

La vera leadership, naturalmente, deve funzionare nel mezzo di questi due poli immaginari. In A.A., certamente, nessun leader è senza volto, né perfetto. Fortunatamente, la nostra Società è benedetta da una certa quantità di *vera* leadership.

Le persone attive di oggi e i potenziali leaders di domani, poiché a ogni nuova generazione entrano a farne parte persone capaci. Noi abbiamo un'abbondanza di uomini e donne la cui dedizione, stabilità, visione e speciali capacità li rende atti a occuparsi di qualsiasi compito del servizio. Noi dobbiamo soltanto scovare queste persone e avere fiducia in loro perché ci servano.

Da qualche parte nella nostra letteratura vi è un'asserzione di questo tenore: "I nostri leaders non dirigono per mandato, essi lo fanno con l'esempio". In effetti noi diciamo loro, "agisci per noi, ma non ci comandare".

Un leader nel servizio A.A. è perciò un individuo (o una) che può personalmente porre in atto principi, piani e linee di condotta, in modo tanto scrupoloso ed efficace, che il resto di noi desidera sostenerlo e aiutarlo nel suo lavoro. Quando un leader ci guida in modo autoritario ed errato noi ci ribelliamo; ma pure quando docilmente diviene uno che prende ordini e non mette in pratica decisioni da solo - bene,

egli veramente non è affatto un leader.

Una buona leadership produce piani, linee d'azione e idee per il miglioramento della nostra associazione e per il suo servizio. Ma in nuove e importanti questioni essa, ciò non di meno, si consulterà ampiamente prima di prendere decisioni e intraprendere azioni. Una buona leadership ricorderà anche che un buon piano o idea può provenire da chiunque e da qualsiasi luogo. Di conseguenza, una buona leadership spesso scatterà i propri piani curati teneramente per altri che sono migliori, e ciò le darà credito.

Una buona leadership non scaricherà mai la propria responsabilità. Una volta assicuratosi di avere, o di potere ottenere un sufficiente generale supporto, prende liberamente decisioni e le mette in atto immediatamente, naturalmente qualora tali azioni siano nel quadro della sua definita autorità e responsabilità.

Un politico è un individuo che cerca sempre di "fare avere alla gente quello che essa vuole"; uno statista è un individuo che

può accuratamente discernere quando e *quando non* fare ciò. Egli riconosce che anche una larga maggioranza, quando male o non informata, può una volta ogni tanto avere torto marcio. Quando una tale occasionale situazione si verifica e qualcosa di vitale è in gioco, è sempre dovere della leadership, persino quando in una piccola minoranza, di prendere una posizione ferma, usando ogni sua capacità di autorità e persuasione per ottenere un cambiamento.

Niente, comunque, può essere più fatale per la leadership della opposizione per l'amore dell'opposizione. Questa non può mai essere "facciamo questo a nostro modo o in nessun modo". Questa specie di opposizione è spesso alimentata da un cieco orgoglio o dal desiderio di ostacolare qualcosa o qualcuno. Allora vi è l'opposizione che vota dicendo: "No, questo non ci piace". Non sono mai date vere motivazioni. Questo non va. Quando richiesta, la leadership deve sempre fornire le sue ragioni, e valide.

Allora, pure un leader deve realizzare che persino le perso-

ne molto superbe o irritate possono talvolta avere completamente ragione, quando quelle calme e più umili sono completamente in errore.

Questi punti sono pratiche illustrazioni del genere di accurata distinzione e ricerca interiore che la vera leadership deve sempre cercare di esercitare.

Un altro requisito per la leadership è il dare e — prendere — l'abilità di giungere di buon grado a un compromesso nei casi in cui un conveniente compromesso può far sì che una situazione progredisca in ciò che appare essere la giusta direzione.

Il compromesso è difficile per noi sia ubriachi che non. Ciò nondimeno, non dobbiamo mai perdere di vista il fatto che il progresso è quasi sempre caratterizzato da *una serie di compromessi migliorativi*. Non possiamo, comunque, venire sempre a compromessi. Di tanto in tanto è veramente necessario di ancorarsi a una propria convinzione circa una questione sino a quando essa non viene definita. Queste sono situazioni che richiedono un più accurato discernimento su quale linea prendere e

quando. La leadership è spesso chiamata a fronteggiare pesanti e qualche volta continue critiche. Questa è una prova conclusiva. Vi sono sempre critiche costruttive, da parte dei nostri veri amici. Non dovremmo mai mancare di prestare loro ascolto con attenzione. Dovremmo essere disposti a che loro modifichino le nostre opinioni o le cambino completamente. Spesso anche, dovremo non essere d'accordo e allora restare fermi senza perdere la loro amicizia.

Poi abbiamo quelli che amiamo chiamare i nostri critici "distruttivi". Essi agiscono autoritariamente, essi sono politicamente, lanciano accuse. Forse sono violenti, maligni. Essi diffondono dicerie, spettegolano e fanno qualsiasi cosa per raggiungere il loro scopo. Tutto per il bene di A.A., naturalmente! Bene, in A.A. almeno, abbiamo alla fine imparato che queste persone, che potrebbero essere un po' più malate del resto di noi, non hanno bisogno di essere distruttivi del tutto, dipendendo interamente da come noi ci mettiamo in relazione con loro.

Per cominciare, dovremmo





ascoltare con molta attenzione quello che essi dicono. A volte essi dicono l'intera verità, altre volte un po' di verità. Più spesso, tuttavia, essi giustamente razionalizzano se stessi in un nonsenso. Se noi siamo entro la loro portata, l'intera verità, la mezza verità, e persino la totale non verità può egualmente farci male. Questo è il motivo per cui dobbiamo ascoltare così attentamente. Se essi hanno detto l'intera verità, o anche un po' di verità, allora faremmo bene a ringraziarli e andare avanti con i nostri rispettivi inventari, ammettendo che avevamo torto, senza riguardo. Se è un'assurdità, noi possiamo ignorarla. O possiamo mettere tutte le carte in tavola e provare a persuaderli. In caso di fallimento possiamo essere dispiaciuti che essi sono troppo malati per ascoltare, e possiamo provare a dimenticare l'intera faccenda.

Noi possiamo pensare a qualche mezzo migliore di auto esame per sviluppare una pazienza genuina, invece degli esperimenti che questi generalmente ben pensanti ma bizzarri fratelli possono offrirci. Questa è sempre

una visione generale e noi stessi a volte falliremo nell'attuarela bene. Ma dobbiamo assolutamente continuare a provare. Ora viene quell'importante attributo della intuizione. Intuizione è, io penso, la capacità di fare buone valutazioni, sia per l'immediato, sia per il futuro più lontano. Alcuni potrebbero pensare che questa specie di sforzo sia una sorta di cresia poichè noi A.A. ci diciamo costantemente, "Un giorno alla volta". Ma quella apprezzata norma si riferisce alla nostra vita emotiva e significa solo che non dobbiamo affliggerci per il passato o con bramosie fantasie o sogni a occhi aperti circa il futuro.

Come individui e come Associazione, noi sicuramente soffriremo se proiettiamo l'intero lavoro di pianificazione per il domani su una specie di Provvidenza. Dio ha dotato noi esseri umani di una considerevole capacità di preveggenza, e evidentemente si aspetta che noi la usiamo. Perciò abbiamo assolutamente bisogno di distinguere tra il bramoso sognare un domani felice e l'uso odierno del nostro potere di valutazione rifles-

siva. Valutazione del genere che confidiamo porterà futuro progresso anzichè impreviste pene.

L'intuizione è perciò la vera essenza della prudenza, una virtù completa se mai ce ne è stata una. Naturalmente, noi spesso prevedevamo male il futuro in tutto o in parte. Ma persino così, sarà molto meglio che rifiutare di pensare del tutto.

Il prevenire ha parecchi aspetti. Noi guardiamo alle passate e presenti esperienze al fine di vedere cosa pensiamo che significhino. Da ciò facciamo derivare un'idea sperimentale o una linea di condotta. Guardando prima al futuro vicino, ci chiediamo come la nostra idea o la nostra linea di condotta può funzionare nelle varie differenti condizioni che possono sorgere in un futuro più lontano. Se un'idea sembra una buona scommessa, noi la proviamo sempre sperimentalmente quando ciò è possibile. Ma poco dopo, rivalutiamo la situazione e ci chiediamo se la nostra valutazione è, o può essere subito, valida.

Circa a questo punto, noi possiamo dover prendere una deci-

sione critica. Forse abbiamo una linea di condotta o un piano che appare ancora buono e sta andando apparentemente bene. Ciò nonostante dovremmo ponderare molto attentamente quale sarà il suo effetto a lunga scadenza. I vicini vantaggi di oggi si ritorceranno domani come un boomerang in pesanti obblighi? La tentazione sarà quasi sempre di afferrare i benefici vicini e dimenticare i dannosi precedenti o conseguenze che potremmo mettere in movimento.

Queste non sono storie immaginarie. Noi abbiamo scoperto che dobbiamo usare questi principi di valutazione costantemente, specialmente a livello di servizio mondiale ove le poste in gioco sono alte. Nelle pubbliche relazioni, per esempio, noi dobbiamo valutare sia la reazione dei gruppi A.A., sia quelle del pubblico in generale, entrambe quelle a breve e a lungo termine. Lo stesso accade per la nostra letteratura. Le nostre finanze debbono essere valutate e prevenivate. Dobbiamo pensare alle necessità del servizio in relazione alle condizioni economiche generali, alle possibilità

dei gruppi e alla buona volontà di contribuire. In molti di tali problemi dobbiamo molto spesso cercare di pensarci molti mesi o persino anni prima.

In realtà, tutte le 12 Tradizioni di A.A. erano all'inizio problemi di valutazione e intuizione per il futuro. Anni fa, noi lentamente svilupparammo un'idea circa A.A. che fosse auto sufficiente. Vi furono guai qua e là circa "doni da fuori". Poi guai ancora maggiori si svilupparono. Di conseguenza, cominciammo a escogitare una politica del "no ai doni da fuori". Cominciammo a sospettare che le grosse somme avrebbero teso a renderci irresponsabili e ci avrebbero distolti dal nostro scopo primario. Alla fine scoprimmo che, alla lunga, procurarci il denaro "fuori" poteva rovinarci completamente. A questo punto quella che era stata giusto un'idea o una generica linea di condotta divenne un punto fermo in una Tradizione di A.A. Capimmo che dobbiamo sacrificare il vantaggio a porta-

ta di mano per una sicurezza a lungo termine nel futuro.

Passammo attraverso questo stesso processo per quanto riguarda l'anonimato. Alcune violazioni di esso erano sembrate buone. Ma poi arrivò l'intuizione che molte di tali violazioni avrebbero alla fine portato la rovina tra di noi. Così ciò divenne, all'inizio, una sprazzo di luce, poi una politica sperimentale, poi una politica ferma, e alla fine una profonda convinzione, un insieme per il domani. Così è la nostra politica di valutazione per il futuro. La nostra responsabile leadership mondiale deve essere specialmente e costantemente abile in questa vitale attività. Questa deve essere una capacità molto richiesta, specialmente tra i nostri fiduciari, e io penso che la maggior parte di loro dovrebbero essere scelti in base al fatto che essi hanno già provato questa loro attitudine a prevedere negli affari o nelle loro carriere professionali.

Noi avremo ininterrottamen-

te bisogno di molte di queste caratteristiche, così come esse sono necessarie tra i nostri leaders del servizio A.A. a tutti i livelli. I principi delle leadership saranno quasi gli stessi, non ha importanza quale sia la misura dell'operazione.

Questa discussione sulla leadership può sembrare a prima vista come un tentativo di definire uno speciale e superiore tipo di membro A.A.. Ma non è realmente così. Noi stiamo semplicemente riconoscendo che i nostri talenti variano molto. Il direttore di una orchestra non è necessariamente competente in questioni finanziarie o bancarie; ed è ancora meno probabile che un buon banchiere possa essere gran ché in campo musicale. Quando, dunque, parliamo di leadership A.A. noi proclamiamo solo che dovremmo selezionare questa leadership in modo da ottenere il miglior talento che possiamo trovare, facendo in modo di essere sicuri di porre questo talento, qualsiasi sia, nel posto in cui egli ci darà il meglio.

Mentre in un primo tempo

questo articolo era stato pensato in relazione alla leadership del nostro servizio mondiale, è possibile che molti dei suoi suggerimenti possano essere utili a chiunque prenda parte attiva nella nostra Associazione.

In nessun altro luogo ciò può essere più vero che nell'area dell'applicazione del Dodicesimo Passo, qualcosa a cui quasi tutti noi lavoriamo appassionatamente. Ogni sponsor è necessariamente un leader. Le poste in gioco sono immense. Una vita umana e generalmente la felicità di un'intera famiglia sono in gioco. Quello che lo sponsor fa e dice, quanto bene valuta la reazione del suo cliente, come scandisce nel tempo e fa la sua presentazione, come tratta le critiche e come guida il suo cliente con esempi spirituali - bene, questi attributi di leadership possono costituire l'intera differenza, spesso la differenza tra la vita e la morte. Grazie, Signore, che A.A. è benedetta da tanta leadership in ciascuno e in tutti i suoi affari.



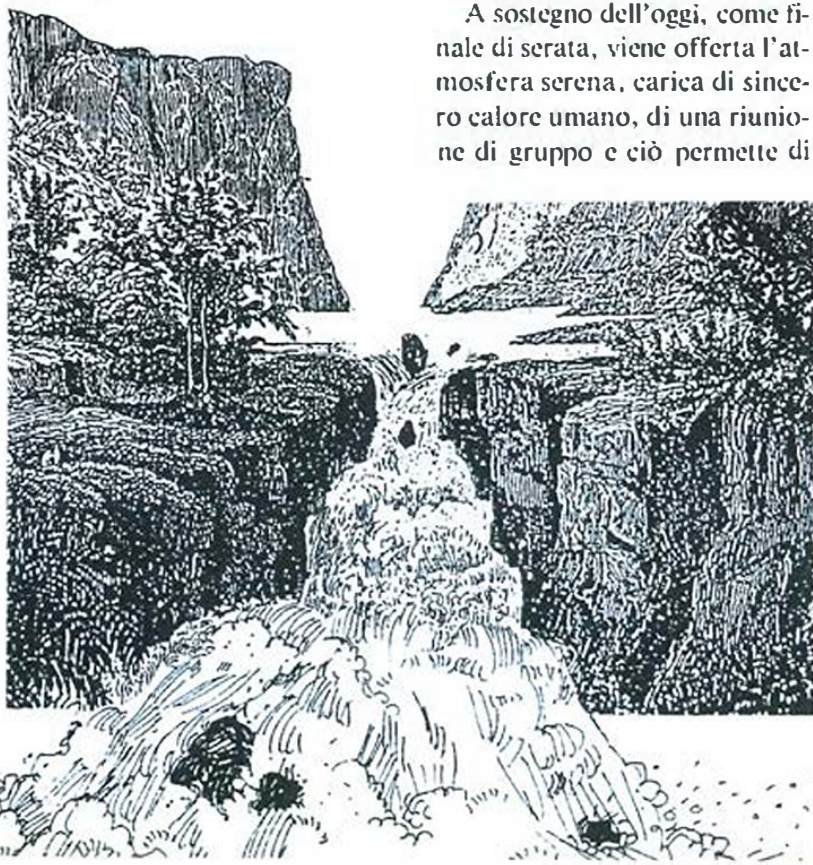
LA SORGENTE

Quando mi sono presentata in un gruppo A.A. avevo idee molto confuse e un caos interiore al limite del sopportabile, però una cosa mi sembrava chiara: non era difficile smettere di bere, il difficile stava nel continuare a non bere.

Gli amici A.A. mi hanno detto, e non solo con le parole, che stavo prendendo un grosso granchio.

Intanto si smette di bere un giorno per volta e già questo toglie di mezzo il tormentone del domani.

A sostegno dell'oggi, come finale di serata, viene offerta l'atmosfera serena, carica di sincero calore umano, di una riunione di gruppo e ciò permette di



riaffrontare un nuovo oggi col morale più alto.

Ultimo, ma non ultimo, è suggerito di seguire un programma di recupero. "Vedi, è molto semplice" mi dicevano gli occhi e i sorrisi dei nuovi amici.

Così mi portai a casa un opuscolo da leggere. Primo passo... Mi seccava molto l'idea che dovevo arrendermi a una sconfitta per riportare una vittoria.

"La classica vittoria di Pirro!" Eppure ero sconcertata poiché intuivo che in quelle frasi era contenuta una profonda verità.

Solo che io non avevo l'abitudine alla verità. Grande manipolatrice, allenata a farcire la bugia con un po' di vero per rendere il tutto più credibile, soprattutto a me stessa, e a giocare a nascondino col mio io, non accettavo la verità semplice e chiara e col pensiero già la stiracchiavo un pochino, modificandola a piacimento per renderla più gradevole... Leggiamo oltre.

A un Potere Superiore ci penserò su un'altra volta. Andiamo avanti.

Inventario morale sincero.

Nella mia mente lampeggiava-

no segnali di stop. E' fatto obbligo tornare indietro e ricominciare da capo. Se non mi arrendevo alla consapevolezza della sconfitta non avrei avuto nessuna possibilità di essere onesta con me stessa. Solo eliminando la mia capacità di manipolare le cose a mio uso e consumo, avrei potuto fare ordine nel mio profondo disordine e quindi un inventario sincero.

E, se non ringraziavo un Potere Superiore per l'uso della ragione ritrovata, i miei inventari non avrebbero potuto essere obiettivi e sereni.

Questo opuscolo, solo suggerito, non andava letto: andava ascoltato, sentito, assorbito e vissuto senza discutere nonostante la culturale e ambientale tendenza alla polemica, nonostante la consueta indulgenza verso me stessa, nonostante tutte le sovrastrutture intellettualoidi di cui ero imbevuta. La chiave era: accettare la verità.

Così è incominciato il mio lento cammino sulla nuova strada.

Stranamente, verificando ogni conquista, ogni vittoria con il confronto nel gruppo, mi sono accorta che ognuno, pur par-

tendo dallo stesso programma, arriva a trovare la sua propria chiave per aprire le sue proprie porte.

Questa considerazione mi affascina poiché non riesco a spiegarla razionalmente. Forse è proprio in questo che ha origine il cosiddetto miracolo di A.A.

Ora di una cosa sono certa: che non si va alla ricerca della sobrietà e al conseguente diritto alla felicità, se non approdiamo in A.A. con un profondo desiderio di smettere di bere, se non si partecipa alle riunioni di gruppo, se non si segue il programma di recupero.

Se una di queste cose viene a mancare, la sobrietà zoppica e prende il sapore amaro dell'astinenza.

L'astinenza è dura, rassegnata, malinconica e scomoda. L'esistenza trascinata nel "non posso bere" è piena di botole e trabocchetti diabolici in cui si insinua il rimpianto sottile di quando il bere era ancora divertente.

In questo periodo io sto vivendo un nuovo momento di modifiche interiori. Sento che stan-

no nascendo nuove prospettive, angolature dalle quali guardare la vita con occhi nuovi. E' un momento delicato, un po' informe, creativo, emozionante, ma anche facile alle paure.

Può essere crescita spirituale, progressione dinamica, ma, se vissuto male, può essere anche regressione e chiusura.

Questi sono i momenti in cui il programma dà un aiuto indispensabile e concreto.

Questi sono i momenti in cui gli inviti all'umiltà e alla meditazione devono essere raccolti e fatti propri poiché guidano verso la chiarezza e l'onestà. Fuggono le ombre, i compromessi, le paure e le fluttuanti nebbie di un passato di sofferenza nelle fughe e nelle manipolazioni.

Questo libretto, solo suggerito, è una sorgente inesauribile di acqua limpida che calma ogni sete.

E a ogni arrivato in A.A. ora sono io che con gli occhi e il sorriso cerco di far capire che è così semplice continuare a non bere.

Io, anello di una catena antica e sempre rinnovata.

C. - Toscana

Campagna 1988

abbonamenti



DAI UNA VOLTA E RICEVERAI OGNI GIORNO!

Un abbonamento a Insieme costa 20 mila lire, l'equivalente di una cenetta, di tre cinema, di quattro riviste mensili e di otto settimanali. Con sole 20 mila lire avrete a casa 6 (quest'anno sono 7 e l'anno prossimo possono essere 8) «riunioni di Gruppo stampate», uno scudo sicuro sempre a portata di mano contro l'alcool - «astuto, sconcertante, potente».

Ogni alcolista «dovrebbe» regalare un abbonamento al suo medico (verificando che la rivista rimanga nell'anticamera dello studio). Ogni rappresentante di Insieme «dovrebbe» convincere il suo Gruppo a fare 10 abbonamenti in più da regalare ai nuovi arrivati. Date, date a Insieme: riceverete.

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



Grazie A.A. per averti trovata. Ti ho cercata una decina di anni fa a Roma, ma non ti ho accettata, o meglio, non ti volevo.

Volevo vivere col mio bicchiere e la mia bella bottiglia.

Sono stata nel tunnel per venti anni, ci stavo bene, perché non volevo vivere nella realtà.

Purtroppo, per tantissime volte ho toccato il fondo, la perdita della mia personalità, subendo umiliazioni di tutti i tipi.

Ora A.A. ti ho conosciuta, mi sei amica come mi erano amiche la bottiglia e il bicchiere.

Loro però non erano sinceri, mi facevano vedere le cose alle volte tanto belle. Ma poi mi tradivano, mi umiliavano, erano false e non me ne accorgevo.

Ho visto finire la mia vita tante di quelle volte.

Ora A.A. stammi vicina, perché con te sto vivendo nella vera realtà, e anche se delle volte è brutta, non mi abbandonerò. Lo sai che sono debole; ma con te vicina mi sento forte giorno per giorno.

Grazie A.A. Grazie di "esistere".

M. - Calabria



Cara Alice,
non so da dove incominciare a scriverti, perché la tua esperienza è come la mia, soltanto che tu hai sperimentato la droga e io l'alcool.

Ho toccato tante volte il fondo, la voce di Gesù non la sentivo, la vita era veramente uno "schifo", come tu dici!

Ospedali, sala rianimazione, elettroshock, ecc. ecc. persino l'ipnosi, ma non sono serviti a niente.

Finalmente, una sera in cui stavo proprio nel tunnel della disperazione, sono venute per caso due amiche a trovarmi. Mi hanno trovata ubriaca, piena di compresse di vari tipi e con le vene tagliate.

Ancora ospedali...

Però da quel giorno la mia vita è cambiata: mi hanno dato la possibilità di conoscere ancora una volta l'Amore di Dio e l'amore nel prossimo, perché non credevo più a niente.

Mi hanno fatto conoscere l'associazione degli Alcolisti Anonimi (detta A.A.) e con lo

ro ho capito di nuovo l'Amore di Dio....

E ora che mi sento cambiata, mi affido a Lui e sapessi come è bello riscoprire giorno per giorno l'Amore di Gesù e il senso della vita che avevo perduto.

Spero che anche per te sia stato così. Spero che anche per te ci sia stata una mano amica ad aiutarti, perché non ti voglio credere morta!

Ma se sei con Gesù, prega per me, affinché non cada più nel tunnel della disperazione, ma che viva sempre con il cuore pieno di amore verso Dio e verso il Prossimo, e verso coloro che mi hanno fatto e cui ho fatto del male.

Perché, come sai, Gesù sa tutto di noi: i nostri dolori, i nostri pensieri, anche i più nascosti, e ci vuole molto bene, tanto che dicono ci abbia definiti: sassolini firmati da Lui. Siamo preziosi a Lui.

Ci vuole bene e non vuole che ci perdiamo.

Ciao, con gioia

M. - Calabria

CI SONO ARRIVATA

Nel 1° numero dello scorso anno abbiamo pubblicato "Un compleanno rimandato". Ora la stessa alcolista ci racconta del primo compleanno effettivamente festeggiato. Ciò ci ricorda come non bisogna mai disperare. Una ricaduta, e ci sembra che il mondo ci crolli addosso. Invece, a volte, è l'inizio della via della salvezza.



Ieri ho festeggiato il mio primo compleanno! Dopo la ricaduta, un tonfo che mi aveva buttato a terra fisicamente e moralmente più di qualsiasi sbronza avessi preso prima, avevo finalmente imparato la basilare regola che ci mantiene sobri: sta' lontano dal primo bicchiere, proponitelo ventiquattr'ore alla volta. Mi abbandonavo solo a questo, non pensavo a un futuro lontano, a un compleanno, tanto che non ricordavo il giorno dell'inizio della mia sobrietà. Sono stati gli amici del gruppo, che, rivedendo l'agenda dell'anno scorso hanno ripescato la data: 22 agosto 1986. Ieri mi hanno festeggiato, con la gioia che solo noi amici alcolisti sap-

piamo. E' una conquista che gratifica gli anziani, dà speranza ai nuovi e fa credere in maniera tangibile a questo nostro programma che finalmente ci fa vivere. Il nostro segretario ha ricordato come, quando lo ha ritenuto opportuno, ha pensato potessi affrontare il servizio telefonico.

Ero terribilmente spaventata perché, dopo le prime volte che veniva con me, mi ha di punto in bianco mandata da sola, mi sembrava, letteralmente allo sbaraglio. E invece ora è la cosa più bella che faccia. Un amico tiene a precisare che, se anche sono fuori Roma, prendo il treno e puntualmente vado a Via Lupatelli. Non faccio alcuno

sforzo. Vorrei che il mondo intero telefonasse.

Quando sento le voci disperate di parenti, amici di un alcolista, rivivo il magico momento in cui mio figlio telefonò e che portò me al gruppo. E, quando mi rendo conto che ho soltanto fatto capire, di provare a credere che venendo al gruppo ci si salva — e grazie a Dio qualche volta ci sono riuscita — bè, è come se ogni volta ci tornassi io.

Quando al telefono c'è proprio l'alcolista che chiede aiuto, mi prende una tale disperazione perché non è facile farsi capire da una persona che farfuglia e parla a ruota libera. Ma la mia disperazione è talmente coinvolgente che, qualche volta, convinco l'alcolista a... provare per credere. Con i giovani poi mi appassiono ancora di più. Cerco di far capire la fortuna che hanno avuto, a sentire parlare di A.A., così presto. Non sprecheranno, come me, mezza vita. Vivranno, vivranno tutte le gioie e amarezze e godranno e soffriranno con la mente lucida. La nostra è una malattia, ma a differenza di tutte le altre malattie, che rendono il malato meri-

tevole di compassione, ci rende meritevoli di disprezzo. Perfino i drogati fanno pena, perché sono stati iniziati da qualche maledetto spacciatore. Noi no, facciamo solo schifo, perché il vino, la birra, l'alcool, che sono a portata di mano di tutti e che tante persone bevono, come si dice, in maniera sociale, noi lo assumiamo in maniera smodata, viziosa.

E' verissimo, siamo stati smodati, ma non viziosi. La dipendenza dall'alcool è sottovalutata, si ritiene che l'alcolista deve poter smettere di bere, se no, che uomo o donna è? E invece no, da soli non ci si riesce. Siamo malati e ci curiamo andando al gruppo, siamo confortati dall'esperienza di quanti da anni non bevono, sappiamo che oggi dobbiamo vivere sobri. Ieri ho concluso la mia emozionante riunione di festeggiata con una frase che credo si attagli perfettamente al nostro programma. Eccola: non bisogna aver paura del futuro, l'importante è costruire, giorno per giorno, un buon passato. Un sincero, grato, affettuoso abbraccio.

M. P. - Lazio

UNO DEI TANTI

Mi chiamo Nilo e sono un alcolista. Sono uno dei tanti alcolisti che, prima di entrare in A.A., ha dovuto conoscere a fondo, senza ombra di dubbio, tutte le miserie e le devastazioni della vita. Ormai drogato e schiavo dell'alcool, mio solo e unico padrone, girovagavo per l'Europa in cerca, senza mai trovarla, di un po' di pace che da lunghissimi anni avevo perso.

Intorno a me avevo creato il vuoto più assoluto: amici, lavoro, famiglia mi avevano respinto e abbandonato. Con la perdita della mia famiglia, ultima e tragica sconfitta, la mia rabbia e il mio odio per il mondo intero aumentava. Sarebbe troppo lungo e ripetitivo elencarvi i tentativi per cercare di riparare, almeno in parte, ai danni che io, con l'ormai unico compagno della mia vita l'alcool, avevo causato. Negli ultimi tempi cercavo rifugio sempre più spesso in Francia, cercando di nascon-

dermi (falsa illusione) a Parigi nella speranza, in mezzo a milioni di persone, di non essere notato, ma anche lì venivo regolarmente riconosciuto per quello che ero.

Sempre più umiliato e solo, in un momento di orgogliosa ribellione, arrivai a Marsiglia per arruolarmi nella legione straniera, assieme a un compagno di sventura (poveraccio, mi morì fra le braccia) in una gara a chi beveva di più. Mi fece desistere il solo motivo che mi fu detto che avrei perso tutti i diritti umani, che in realtà avevo già perso da tempo, ma questo lo scoprii dopo.

Ero ormai giunto al capolinea, quando nel dicembre 1982 mi giunse il messaggio di A.A. da un giovane medico, quasi a scusarsi per il fatto che per me egli non poteva far niente. Il mio scetticismo, di fronte a un cartellino di alcolisti anonimi, ve lo lascio immaginare. Circa un me-

se dopo, un pomeriggio, dopo la seconda sbornia giornaliera, sfinito e demoralizzato, feci ritorno a casa e, cominciando a pensare di cosa ne avrei fatto di quel poco di vita che mi era rimasta, intravidi quel famoso cartellino di A.A. Disperato, con gli ultimi soldi chiamai un taxi e mi feci portare là dove la mia esistenza avrebbe avuto un significato. Dopo la riunione di gruppo, tornai a casa mia, vuota ormai da lungo tempo, con la sensazione di non essere più solo: era vero,

non ero più solo, avevo trovato tanti amici come per incanto. Con me A.A. funzionò sin dalla prima sera. Oggi, a qualche anno di distanza, recuperato sia come uomo che come marito e padre, penso con infinita riconoscenza al mio Potere Superiore, per avermi fatto conoscere quella straordinaria e magica associazione che è Alcolisti Anonimi, alla quale va tutta la mia gratitudine.

Auguri di buone 24 ore.

N. - Veneto



Vuoci piano con l'acqua: non hai letto che c'è siccità?

RIFLESSIONI SULLA 12° TRADIZIONE

L'enunciato della 12ª Tradizione "L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità" ci ammonisce che l'anonimato non è soltanto un mezzo per viaggiare in incognito.

Potremmo ricordare quelli che sono gli aspetti più immediati e apparentemente più semplici dell'anonimato: così scontati e così semplici che si finisce spesso per dimenticare i motivi che li hanno ispirati.

Innanzitutto c'è l'anonimato a livello personale. Tutti noi ricordiamo quanto fu difficile, la prima sera, stringere quelle mani che ci venivano tese. Può darsi che molti di noi abbiano superato certe sensazioni di disagio e di imbarazzo, che abbiano volontariamente rinunciato al proprio anonimato con persone del proprio gruppo o di altri grup-

pi; persone che frequentiamo anche al di fuori delle riunioni, che conosciamo per nome, cognome e professione, con cui ci incontriamo per il week-end o con cui andiamo in ferie assieme. Tutto questo è molto bello e c'è da augurarsi che tali rapporti di amicizia e di fratellanza siano sempre più diffusi e più solidi.

Però, non dovremmo dimenticare ciò che provammo la prima sera che frequentammo il gruppo.

Il concetto di anonimato come elemento di protezione di chi sta per accostarsi a noi non dovrebbe mai essere sottovalutato: il nuovo venuto ha diritto a essere timoroso, incerto, persino scettico.

In quel primo importantissimo momento di impatto col gruppo, egli dovrebbe poter contare su di una discrezione assoluta: ogni ombra lo spaventa o

lo turba; ogni domanda troppo disinvolta potrebbe causare un moto di repulsione o di difesa.

In questa fase dovremmo evitare di chiedere notizie troppo particolareggiate riguardo alla professione, alla residenza, alle vicissitudini che lo hanno portato da noi: il nuovo venuto ancora non ci conosce, non sa se può fidarsi di noi, e questo eccesso di disinvoltura potrebbe essere scambiato per curiosità fine a se stessa.

Anzichè attrarre, potremmo respingere e perdere per sempre chi ha tanto bisogno. Un bisogno vitale.

Quando abbiamo acquisito una certa anzianità e una certa esperienza di gruppo, non dovremmo più cadere nell'errore di infrangere l'anonimato. Eppure capita che, involontariamente o per superficialità, violazioni di questo tipo abbiamo ancora luogo.

Alcuni esempi, apparentemente banali, eppure frequenti; il membro A.A. parla con il proprio Al-Anon (o viceversa) di argomenti trattati durante le riunioni. Si tratta generalmente di problemi di interesse comune, quindi si tende, erroneamente,

a riferirli senza le dovute cautele.

Possono nascere, allora, malumori e innescare il pericoloso meccanismo del "sentito dire". Non ci si sente più sicuri all'interno del nostro gruppo; si teme che le nostre parole, distorte e male interpretate, possano "passare il muro" e giungere in modo sbagliato e inopportuno al nostro A.A. o al nostro Al-Anon.

Questo è un modo di ledere l'anonimato che potrebbe avere conseguenze gravissime e potrebbe far naufragare quel cammino parallelo, fianco a fianco ma in piena autonomia e discrezione, che è negli intenti dei gruppi A.A. e Al-Anon.

Altre volte, può accadere di riferire opinioni di persone assenti o notizie che abbiamo appreso per telefono, pensando di avere l'autorizzazione a riportare ad altri ciò che, forse, ci era stato detto in confidenza, in un attimo di sfogo. Questo comportamento non è corretto nei confronti di chi si era rivolto fiduciosamente a noi, e può minare in modo forse irreparabile l'unità di gruppo.

Un'altra forma di anonimato è quella a livello di mass-media

e di pubbliche relazioni. Spesso constatiamo o sperimentiamo quanto siano nocivi gli atteggiamenti imprudenti o, peggio, ispirati al protagonismo: il voler essere "io" a fare tutto con tutti e dovunque: a mezzo stampa, alla radio, in televisione, negli ospedali e nelle case di cura, con gli amministratori pubblici.

"Ma non ho detto il mio nome né ho mostrato il mio volto, si potrebbe obiettare" E che cosa importa?

Quando noi confondiamo una equilibrata attività personale con l'egocentrismo sfrenato, finiamo per imporre la nostra presenza, le nostre idee, la nostra personalità, i nostri convinimenti morali.

"Io sono il più colto; io ho un diploma; io ho una laurea; io sono il più esperto nelle cose del gruppo; io ho già risolto tante situazioni intricate; io ho fondato uno, due, tre gruppi; io debbo occuparmi dei problemi concettuali, lasciando agli altri le incombenze più vili."

Siamo sicuri che "io" abbia mantenuto l'anonimato?

Rileggendo attentamente la 2ª Tradizione "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". Sembra chiaro che "io", con tutto questo protagonismo, con tutto questo fare, strafare e disfare, con questo voler giudicare e governare, si è dato un nome e un cognome: è Dio in persona!

E' già capitato che questo protagonismo creasse malumori, incomprensioni, gelosie. Questa mancanza di anonimato a livello spirituale, questa carenza di umiltà sono sempre stati uno dei più gravi ostacoli alla nostra crescita individuale e di gruppo.

Quanto fastidio ci danno le persone che, come tanti Soloni, si ergono a protagonisti all'interno del gruppo, giudicando, suggerendo, censurando! Sentiamo che costoro coltivano attivamente il loro egocentrismo e ci fanno stare male. Ma attenzione!

Siamo proprio sicuri che ci diano fastidio perché non sono umili e anonimi? Non ci ha mai sfiorato il sospetto che, forse, sotto sotto, vorremmo essere noi al loro posto, privandoli dello "scettro del comando?"

Facciamo un esame di coscienza sereno, oltreché onesto

e sincero, e se questo è il nostro caso consideriamo che queste persone poco umili e anonime sono certamente in torto, sono malate, ma noi non siamo da meno.

Non dovremmo mai giudicare gli altri, possiamo solo giudicare onestamente noi stessi.

Chi più chi meno, abbiamo limiti, imperfezioni, turbe caratteriali ed emotive e ci rendiamo conto che è molto difficile applicare la 12ª Tradizione che è esercizio di umiltà.

Per questo dovremmo cerca-

re di mettere i principi al di sopra delle personalità, senza pretendere dagli altri ciò che noi non siamo stati ancora in grado di mettere in pratica.

La tolleranza, l'apertura mentale, la capacità di agire e di compiere qualche piccolo sacrificio pongono al riparo dal desiderio, o peggio, dall'ansia di comparire e di volersi sentir dire "bravo".

Ecco perché l'Anonimato è "una base spirituale", la base spirituale di tutte le Tradizioni.

Anonimo - Lombardia

Dodicesima tradizione. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



*Non vogliono dirmi chi sono ma mi hanno detto
che tu li hai chiamati per aiutarti*

Nessuno ha visto il mio dragone?



Stai ancora bevendo, amico? Allora sei proprio l'uomo che voglio incontrare. Voglio farti una domanda. Qui dove non saremo disturbati. La domanda è questa: sono curioso di sapere se hai visto il mio dragone. Si chiama Beastly. E' un simpatico, piccolo individuo, per essere un drago, s'intende. E' verde con delle macchie rosa. Credimi non avresti potuto non notarlo!

Una sera stavo piangendo tutte le mie lacrime perché la panchina del parco si muoveva in mezzo a delle luci rosse e io ero paralizzato dal terrore. All'improvviso questo drago andò a sbattere contro la panchina e la

fermò. Se prima pensavo di essere spaventato, amico mio, ora ero addirittura pietrificato. Un drago. Pensa un po'!

"Che ti capita, Stmither?", mi chiese, e ciò mi fece cominciare a ridere come un ragazzino di scuola. In un certo qual modo non si può essere realmente spaventati da un drago con la zeppola.

"Stmettila di ridere!", sbot-

tò il drago e credimi amico mio, io stmisi. Voglio dire smisi. Ripensandoci si può benissimo essere spaventati da un drago con la zeppola, specialmente quando dalla sua bocca erompono fiamme.

“Grazie per aver fermato la panchina”, dissi. “Di nulla, proprio di nulla”. Almeno era modesto.

Poiché il drago non aveva un nome, lo chiamai Beastly, un nome che gli andava proprio bene. Per di più a lui piaceva. A Beastly piaceva anche l'odore dello sherry. Mi veniva sempre attorno quando ne bevevo e a volte restava dopo con me per giorni interi.

Generalmente, comunque, egli sarebbe scomparso quando non avevo più una lira e dovevo lavorare (come regola avevo un posto di Direttore Aggiunto di un reparto Lavatura Piatti), ma Beastly si presentava sempre quando io afferravo un bicchiere di sherry.

Quando Beastly fermò quella panchina nel parco egli era lungo circa tre piedi, ma era divertente giocare. Buttargli dei legni, o qualcosa del genere che

avrebbe riportato indietro, tranne quando si confondeva e li bruciava. Ma in sei mesi egli era diventato così grande che avrebbe potuto fermare un carro armato Sherman con un soffio; la terra tremava sotto di lui quando correva, e se correva troppo vicino a me, il vento poteva buttarli a terra.

Una volta un poliziotto mi trovò in quella posizione e mi chiese: “Che ti succede, amico?”. E io dissi: “E’ stato Beastly”, ed egli acconsentì, ma non l'avrebbe accettata come una risposta. Poi sentì l'odore dello sherry e mi sbattè in gattabuia, che era a prova di drago.

Non ho più visto Beastly. Vedi, un A.A. mi è venuto a trovare in prigione il mese scorso e io sono entrato nel programma, e dal momento che essi non permettono ai dragoni maculati di entrare a far parte...

Bene, ho sentito l'odore dello sherry su di te, amico, e ho giusto pensato che potevi aver visto il mio vecchio prediletto Beastly. Il più grande, piccolo drago che io abbia mai incontrato.

*Anonimo - Febr. 1967
da "The Best of Grapevine"*

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Il nostro egoismo - A pag. 5 un anonimo alcolista della Valle d'Aosta ci ricorda i mezzi e gli strumenti che il Programma ci offre perché si realizzi in noi, nella nostra personalità, la 7ª promessa: farlo-il nostro egoismo-scompare. Li usiamo? Abbiamo capito che solo "la gratitudine in azione" sconfigge "la causa di tutti i nostri guai?" (pag. 70 del Grande Libro)?

La forza - Chi, come la calabra M. a pag. 34 "ha visto finire la vita tante volte" sa Chi le ha dato "esperienza, forza, speranza" per tornare a vivere. Quando il nostro segretario legge il Preambolo, riflettiamo mai che è il Gruppo a tenere a bada la nostra debolezza? siamo profondamente convinti che senza il Gruppo "il mare forza 9" che M.G. delle Marche ci descrive a pag. 19 tornerebbe a farci naufragare?

Garanzia dell'anonimato - Dovremmo assicurarla a tutti coloro che frequentano il Gruppo e l'anonimo lombardo a pag. 43 ci ricorda alcuni suggerimenti pratici da mettere in comune fra di noi. Evitiamo di chiedere notizie sull'attività, professione, residenza al nuovo venuto? Evitiamo di domandare al nostro Al Anon indiscrezioni sugli alcolisti? Ci ricordiamo sempre che non dovremmo giudicare nessuno? Siamo proprio certi di garantire a tutti "il bisogno vitale" che è la base spirituale di una armonica vita di Gruppo?

Giocare a nascondino con il proprio io - È quello che abbiamo fatto tutta la vita, ci ricorda C. dalla Toscana a pag. 32. Stiamo accettando, dopo un 4° e 5° Passo ben fatti, la verità su noi stessi? Stiamo attingendo all'unica sorgente, il Programma, la capacità di essere finalmente onesti con noi stessi? Premessa "indispensabile" (pag. 310 del Grande Libro) alla nostra crescita spirituale e, quindi, alla nostra sobrietà?

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 personalità.

INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione
Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 663.66.29
c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00166 Roma
Telefono e Fax 06/309.69.32

sommario

- 1 Amiche e amici
- 2 7ª Promessa, di Anonimo - Val d'Aosta
- 6 Io no, sono laureata, di D. - Veneto
- 8 Essere responsabili, di N. - Toscana
- 11 La suorina, di O. - Veneto
- 12 Rimini, di D. - Piemonte
- 15 Continuare ad andare avanti, da Grapevine
- 18 Controlla le tue tradizioni: 5ª tradizione, da Grapevine
- 19 Mare forza 9, di M.G. - Marche
- 20 Leadership in A.A., di Bill W.
- 30 La sorgente, di C. - Toscana
- 34 Grazie A.A., di M. - Calabria
- 35 Cara Alice, di M. - Calabria
- 36 Ci sono arrivata, di M.P. - Lazio
- 38 Uno dei tanti, di N. - Veneto
- 40 Riflessioni sulla 12ª tradizione, di Anonimo - Lombardia
- 44 Nessuno ha visto il mio dragone?, da Grapevine
- 46 Temi su cui riflettere