

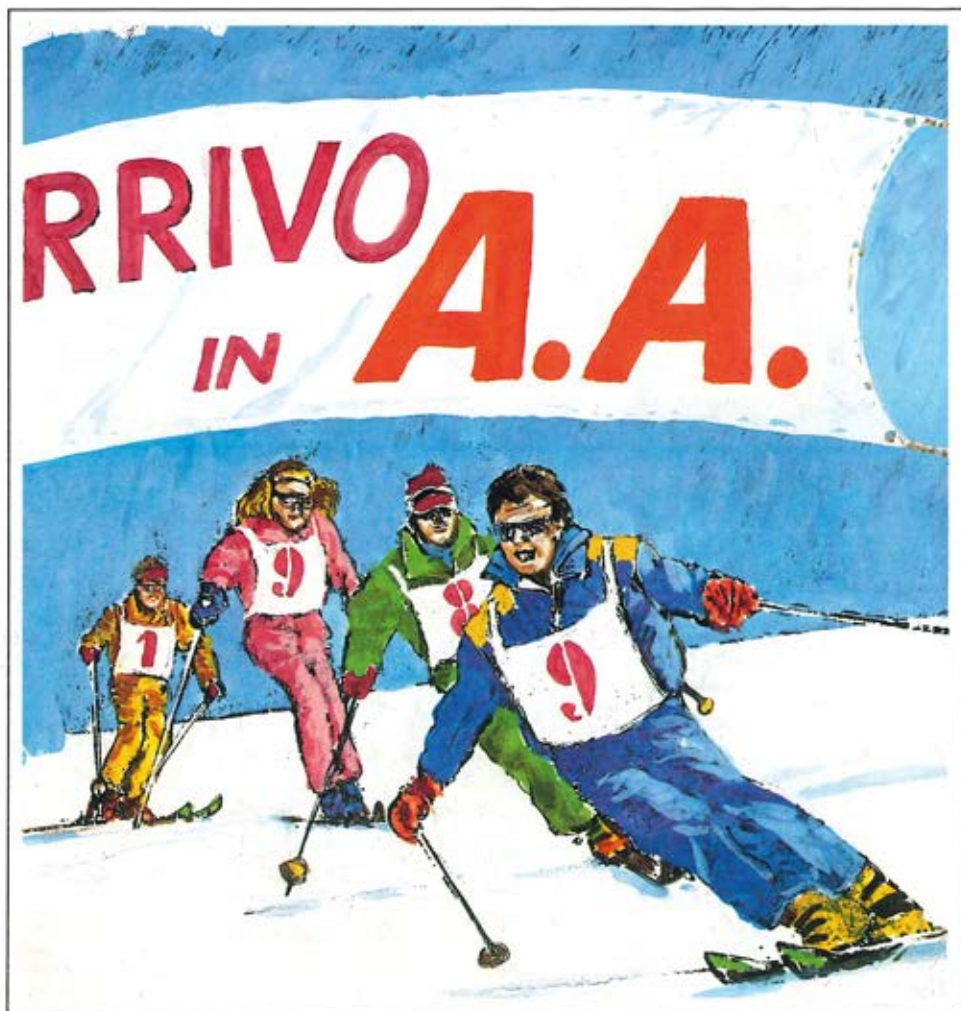
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 1 - BIMESTRALE

GENNAIO-FEBBRAIO 1989



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

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

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata

COSA È L'ACCETTAZIONE ?

Marzo 1962

Un modo per cogliere il significato del principio della accettazione è quello di pensarci su nel contesto della molto usata preghiera A.A.: "Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza".

Essenzialmente ciò significa chiedere le risorse della grazia attraverso cui noi possiamo progredire spiritualmente in qualsiasi condizione. In questa meravigliosa preghiera viene grandemente enfatizzata la necessità di quel tipo di saggezza che consente di discernere tra il possibile e l'impossibile.

Noi vedremo anche che il for-

midabile apparato di problemi e dolori della vita richiederà molti differenti gradi di accettazione quando proviamo ad applicare questo apprezzato principio.

Qualche volta dobbiamo trovare il giusto tipo di accettazione per ciascun giorno. A volte, abbiamo bisogno di sviluppare l'accettazione per ciò che avverrà domani e, per di più, dovremo accettare una condizione che potrebbe non mutare mai.

**Qualche volta
dobbiamo trovare
il giusto tipo di
accettazione per
ciascun
giorno**

Anche allora vi deve essere spesso una giusta e realistica accettazione di dolorose pecche in noi stessi e di gravi errori in quelli attorno a noi, difetti che possono non essere pienamente rimediati per anni, se non per sempre.

Tutti noi andremo incontro a dei fallimenti, alcuni rimediabili, altri no. Spesso andremo incontro a disfatte, a volte per caso, a volte autoinflitte, e ancora

altre volte saremo sottoposti all'ingiustizia e alla violenza da parte di altri. La maggior parte

**Tutti noi andremo
incontro a dei falli-
menti, alcuni
rimediabili,
altri no**

di noi avrà un qualche grado di successo mondano e in questo caso il problema del giusto tipo di accettazione sarà veramente difficile. Poi vi saranno malattia e morte. Come faremo ad accettare tutto ciò?

Vale sempre la pena di considerare che madornale cattivo uso si può fare della parola "accettazione". Essa può essere deformata per giustificare quasi ogni tipo di debolezza, sciocchezza e follia. Per esempio, noi possiamo "accettare" l'insuccesso come una condizione cronica, per sempre senza profitto o rimedio. Possiamo "accettare" il successo mondano superbamente, come qualcosa interamente dovuto a noi stessi. Possiamo anche "accettare" *malattia* e morte come sicura prova di un universo ostile e senza Dio.

Di questi contorcimenti del significato dell'*accettazione* noi A.A. abbiamo avuto una vasta esperienza. Di qui, costantemente, proviamo a ricordare a noi stessi che questi perversamenti dell'*accettazione* sono solo trucchi da prestigiatore per inventare scuse: un gioco perdente di cui siamo, o almeno siamo stati, campioni mondiali.

Di questi contorcimenti del significato dell'*accettazione* noi A.A. abbiamo avuto una vasta esperienza

Questo è il motivo per cui noi attribuiamo così grande valore alla nostra Preghiera della Serenità. Essa ci dona una nuova luce che dissolve la nostra quasi fatale vecchia abitudine di ingannare noi stessi. Nel fulgore di questa preghiera, scorgiamo che la sconfitta, accettata in modo giusto, non è necessariamente un disastro. Noi ora sappiamo che non dobbiamo fuggire, né dovremmo cercare ancora di sovrappiù le avversità perché riu-

sciremmo solo a erigerne altre prima di essere capaci di abbattere quelle esistenti.

Entrando in A.A. noi diveniamo i beneficiari di una esperienza veramente diversa. Il nostro nuovo modo di restare sobri è letteralmente fondato sulla asserzione che "Noi siamo niente, il Padre compie il lavoro". Nel Primo Passo e nel Secondo del nostro programma di recupero questi concetti sono chiaramente espressi: "Noi abbiamo ammesso che eravamo impotenti nei riguardi dell'alcool e che le nostre vite erano divenute ingovernabili" e "Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione". Noi non potevamo sconfiggere l'alcool con le nostre residue risorse, e così abbiamo accettato l'ulteriore fatto che la dipendenza da un Potere Superiore (al limite il no-

Questo è il motivo per cui noi attribuiamo così grande valore alla nostra Preghiera della Serenità

stro gruppo A.A.) poteva compiere questa, sino ad ora impossibile, impresa.

Nel momento in cui eravamo stati capaci di accettare a pieno questi fatti, la nostra liberazione dalla compulsione dell'alcool era cominciata. Per la maggior parte di noi è stato necessario un grande sforzo per arrivare ad accettare questi due concetti.

**Entrando
in A.A.
noi diveniamo i
beneficiari
di una esperienza
veramente diversa**

L'intera nostra filosofia basata sull'autosufficienza doveva essere buttata via. Ciò non è stato fatto con l'antiquata forza di volontà; è stata invece una questione di sviluppo della propensione ad *accettare* questi fatti nuovi della vita. Noi non scappavamo né combattevamo. Ma *accettavamo*. E allora fummo liberi. Non vi sono stati disastri irrimediabili.

Questo tipo di accettazione e fede è capace di produrre il 100% di sobrietà. Infatti, gene-

ralmente lo fa; e deve, altrimenti noi potremmo non avere del tutto vita. Ma nel momento in cui trasportiamo questo modo di pensare nei nostri problemi emotivi, scopriamo che sono possibili solo risultati relativi. Nessuno può, per esempio, divenire completamente libero dalla paura, dall'ira, e dalla superbia. In questa vita non otteniamo nulla di simile alla perfetta umiltà e al perfetto amore, perciò dovremo disporci, in relazione alla maggior parte dei nostri problemi, a un progresso veramente graduale, punteggiato a volte da pesanti passi indietro. Il nostro vecchio atteggiamento: "tutto o niente" dovrà essere abbandonato.

Perciò, il vero nostro primo problema è quello di accettare le circostanze presenti così come esse sono, noi stessi come siamo e le persone che ci cir-

**Noi
non scappavamo
né combatte-
vamo.
Ma accettavamo**

condano come sono. Ciò signifi-

fica adottare una realistica umiltà senza la quale nessun progresso genuino può avere nemmeno inizio. Ancora e ancora, avremo bisogno di ritornare a questo poco lusinghiero punto di partenza. Questo è un esercizio di accettazione che possiamo praticare con profitto ogni giorno della nostra vita. Preparati a evitare strenuamente di

Il nostro vecchio atteggiamento: "tutto o niente" dovrà essere abbandonato

mutare queste realistiche valutazioni dei fatti della vita in irrealistici alibi per abbandonarci all'apatia e al disfattismo, esse possono essere le sicure fondamenta su cui è cresciuta la salute emotiva e di conseguenza si può costruire il progresso spirituale. Almeno questa sembra essere la mia esperienza personale.

Un altro esercizio che pratico è di provare a fare un inventario completo delle mie fortune e poi a mettere in atto una giusta

accettazione delle molte doti che posseggo, sia temporali che spirituali. Qui provo a conseguire uno stato di gioiosa gratitudine. Quando un tale tipo di gratitudine si è ripetutamente confermata, posso finalmente rimuovere la naturale tendenza a congratularmi con me stesso per qualsiasi progresso io possa essere stato capace di compiere in qualche campo della mia vita. Provo con tenacia a difendere fermamente la verità perché un cuore pieno e riconoscente non può ospitare grandi vanità.

Quando noi siamo colmi di gratitudine i battiti del nostro cuore debbono sicuramente essere battiti d'amore, la più bella emozione che possiamo mai conoscere.

Nei momenti veramente diffi-

Quando noi siamo colmi di gratitudine i battiti del nostro cuore debbono sicuramente essere battiti d'amore

cili l'accettazione riconoscente delle mie fortune, spesso ripetu-

ta, può portarmi un po' di quella serenità di cui parla la nostra preghiera A.A.

Ogni volta che cado sotto acute oppressioni, allungo le mie passeggiate quotidiane e ripeto lentamente la nostra Preghiera della Serenità al ritmo dei miei passi e del mio respiro. Se sento che la mia pena è in parte provocata da altri, provo a ripetere: "Signore, dammi la serenità di amare il loro meglio e di non temere mai il loro peggio". Questo benevolo e salutare processo di ripetizione, che a volte è necessario continuare per giorni, raramente ha mancato di riportarmi a una condizione emotiva almeno passabile.

Un altro passo utile è quello di affermare risolutamente la capacità di comprendere che il dolore può portare. Invero il dolore è uno dei nostri più grandi maestri. Sebbene io trovi ancora difficile accettare la pena e l'ansietà di oggi con un qualche grado di serenità, come sembrano capaci di fare quelli che sono più avanti nella vita spirituale, io posso, se provo con tenacia, nondimeno ringraziare per il dolore presente. Trovo la propen-

sione a fare ciò meditando sulle lezioni apprese dalle passate sofferenze; lezioni che hanno portato ai benefici di cui godo ora. Posso ricordare, se insisto, come l'agonia dell'alcolismo, il dolore della ribellione e l'orgoglio deluso mi hanno spesso

**Un altro passo
utile è quello
di affermare
risolutamente
la capacità
di comprendere che il
dolore può portare**

condotto verso la grazia di Dio, e così a una nuova libertà. Così, mentre passeggiavo, ripeto altre frasi come queste: "il dolore è la pietra di paragone del progresso" "non temere il male"

**Posso ricordare,
se insisto,
come l'agonia
dell'alcolismo,
il dolore della ribellione e
l'orgoglio deluso mi hanno
spesso condotto verso la
grazia di Dio, e così a una
nuova libertà**

“anche questo passerà” ... “questa esperienza può essere tramutata in qualcosa di buono”.

Questi frammenti di preghiera portano molto più che un semplice conforto. Essi mi mantengono nella traccia della vera accettazione; essi infrangono i miei compulsivi sensi di colpevolezza, di depressione, ribellione e di superbia; e qualche

volta essi mi forniscono il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza di conoscerne la differenza.

A coloro che non hanno mai eseguito questi efficaci esercizi di accettazione, io raccomando caldamente in futuro di dedicarvisi. E, in qualsiasi momento.

da "The Best of The Grapevine"

Tutto o Niente

L'accettazione e la fede sono capaci di produrre sobrietà al cento per cento. Di fatto, esse abitualmente la producono: e debbono farlo, altrimenti noi non potevamo affatto avere alcuna vita. Ma nel momento in cui portiamo questi atteggiamenti nei nostri problemi emotivi, scopriamo che sono possibili solo risultati relativi. Nessuno può, per esempio, diventare completamente libero da paura, collera e orgoglio.

Ne deriva, perciò, che in questa vita non raggiungeremo nulla che somigli a perfetta umiltà e a perfetto amore. Quindi, riguardo alla maggior parte dei nostri problemi, dovremo predisporci a un progresso molto graduale, a volte punteggiato da pesanti regressi. Dovrà essere abbandonato il nostro vecchio atteggiamento di "Tutto o niente".

da "Come la vede Bill"



il Programma A.A. ci restituisce la vita
il Programma è nella sua letteratura:
leggetela
fatela leggere
regalatela ai nuovi



ROSANNA HA TROVATO LA SUA GENTE

Dopo 47 anni di grandi sofferenze interiori, un giorno, mesi fa, insieme a questi suoi amici ha accettato di essere alcolista.

Da quel giorno può finalmente sentire di non essere più sola a combattere la sua inconsapevole malattia alcolica, la sua disperazione di non essere più in grado di comunicare niente di sé. Perché non possedeva più al-

cuna pagina di alcun libro da girare. Eppure la sua casa vuota non era. Ma Rosanna era ormai priva di qualsiasi risorsa interiore.

E l'alcool annientava e confondeva ogni suo tentativo di entrare in contatto con altri essere umani. E ogni tentativo finiva in una sempre più tragica sconfitta. A lei restava il vuoto in cui

crecevano soltanto disperazione e rabbia. La morte poteva ormai essere la soluzione più indolore e più facile. Rosanna però non si sentiva capace di tale gesto. Sentì all'improvviso che l'ospedale l'aspettava. Che l'ospedale era proprio alle porte.

Si spaventò. E si spaventò a tal punto da prendere un taxi e varcare la soglia di AA.

Non nei primi giorni, ma gradualmente, nel giro di questi mesi, Rosanna ha potuto uscire da quell'orribile chiusura mentale, dal senso unico ed estremamente ristretto in cui era imprigionata, e aprirsi ad AA. Aprirsi a se stessa e agli altri. Grazie alla pazienza, all'assoluta, disinteressata disponibilità del gruppo e anche alla sua consapevolezza di vivere una straordinaria esperienza comune. Così vive il grande amore di AA.

Trovare la propria gente significa non avere più grandi paure, significa non essere più costretti a inventare per poter essere. E si riconoscono quei difetti di carattere che l'alcool doveva nascondere.

Rosanna oggi sa che il suo primo bicchiere fu innocente.

Non conosceva la malattia. Voleva forse significare socialità, trasgressione, uguaglianza, appartenenza a un'antica umanissima cultura.

L'alcool è ancora in circolazione e Rosanna lo vede. Vede che la sfiora.

Ma oggi lei *sa* ed è responsabile insieme alla sua gente di vivere la sua vita libera da questo terribile tiranno.

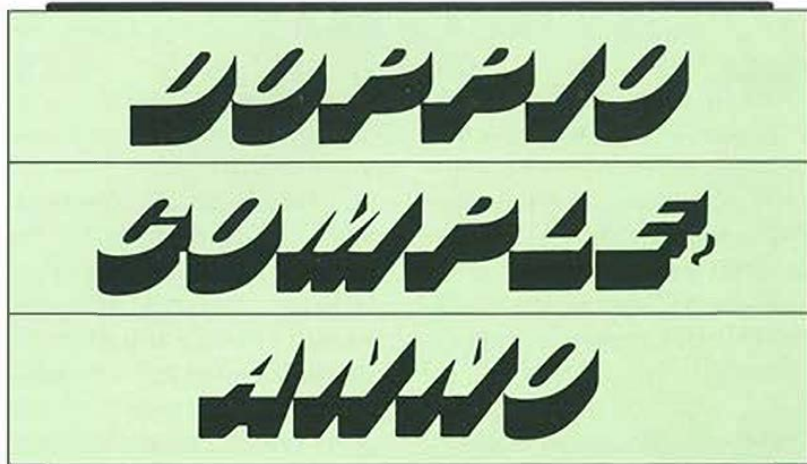
Grazie AA.

Rosanna è una di quelle persone fortunate che arrivano in AA "con due macchine ancora nel garage".

Oggi questo è possibile. E per i fondatori di AA italiana un grazie per aver lavorato, creduto e reso possibile che degli alcolisti potessero recuperarsi prima del crollo totale, dando tutta la loro esperienza ed evitando così a molti altri, danni, sofferenze e umiliazioni maggiori.

Un grazie anche a Rosanna. Che si augura di essere, 24 ore alla volta, sempre con la sua gente. Unica forza e garanzia che l'alcool tiranno resti dove è stato in questi mesi.

R. - Lombardia



Non capita a tutti di festeggiare due compleanni in una settimana.

Il 4 aprile di quest'anno ho compiuto 53 anni di età, e il 9 aprile il primo anno di sobrietà. Il più bello di tutti, il più sentito da me e tutti i miei famigliari. Non potete immaginare la mia sorpresa e la mia felicità nel trovarmi una lettera di mia moglie nella tasca del pigiama, di auguri per il mio primo anno di sobrietà, le parole dettate dal cuore di mia moglie, che entravano nel mio cuore, la commozione nel leggere quella lettera con le lacrime agli occhi, la fiducia che le ho dato con il mio comportamento verso la famiglia.

Una vita tutta nuova, il bene che ci vogliamo che, ella dice, quasi superiore di quando eravamo sposi novelli, e questo mi fa vivere una vita serena, felice, di grande comprensione e amore per tutta la famiglia compresi i fratelli e di più la mamma che quando le parlo del gruppo, di come funziona, dei compleanni, è talmente contenta di aver trovato suo figlio che stava per perdere, piano, piano.

Amici cari tutto questo lo devo a voi se dopo tanto tempo sono riuscito a venirme fuori dal problema, perché sono sicuro che senza il gruppo non ce l'avrei fatta. Ho cominciato a bere nel '72, "bevevo anche prima ma

nonnale", quando mi è mancata mia figlia di 9 anni, operata di appendicite morta dissanguata dopo l'operazione di notte senza che se ne accorgessero. Poi infine anche la morte di mio fratello d'infarto andando in montagna; andavamo sempre insieme, quel giorno "destino" andò da solo e lo trovarono morto nel ritorno.

Poi il processo di mia figlia e nel sentire che è morta per un errore medico pensate voi come ho reagito bevendo bevendo sempre per dimenticare ma non dimenticavo, peggioravo solo. Adesso però che sono sobrio so che con l'aiuto dell'alcool non si dimentica e non si rimedia a nulla, tutto l'opposto si crea confusione distruzione del corpo fisico morale problemi in famiglia nel comportamento, fatica col lavoro ma per fortuna mi sono sempre comportato bene la gente stessa con cui ero a contatto non ci avrebbe creduto che ero alcolista, ma terminato il lavoro non avevo più fretta di tornare a casa l'amicizia e l'alcool avevano la precedenza su chi mi aspettava a casa non sentivo più la fame!

Ora ho trovato in mia moglie il miglior padrino le confido tutto con onestà e sincerità ho trovato in lei molta comprensione ora sa tutto di me non come prima sempre con delle bugie quello che le ho nascosto ora lo sa e mi perdona con l'aiuto d'Al Anon.

Ora ho trovato il mio Potere Superiore nel gruppo, che mi dà tutta la fiducia che desidero, quando faccio le mie riflessioni i miei inventari penso sempre al gruppo.

Non sapevo, che ero un alcolista finché non mi feci fare le analisi e mi ricoverai per disintossicarmi "altro che no, ero dentro nella botte".

Subito ammi si di essere un alcolista, perchè tutto quello che vi è scritto nel libro dei 12 passi tutto mi si addice. Ringrazio gli amici che si sono occupati di farmi il 12 passo e portarmi al gruppo dove non manco mai.

Cari amici del mio gruppo per me siete tutti come fratelli vi ringrazio tanto e tanto di quello che mi avete dato spero di poterlo ricambiare a chi ne avrà bisogno.

D. - Veneto

ANCHE SOLO UN BICCHIERE

Stavo male fisicamente, avevo 'il trigemino', il mal di schiena, una specie di orzaiolo all'occhio, per questo avevo dovuto rinunciare alla gita alle cascate con i miei amici. Gironzavo per la casa, in preda all'ansia, alla sensazione di essere brutta, vecchia, sfasciata, e mangiucchiavo tanto per sentirmi ancora peggio e più grassa.

Mi sono trovata in cantina alla ricerca di una bottiglia. Quella in cucina, no: era troppo palese. Troppo squalificante. In cuor mio pregavo di non trovare

niente. Quasi dicendo a quel 'Dio' famoso: "Non farmi trovare niente". Ho toccato non so quante bottiglie vuote. Le ho prese in mano, una ad una, le ho rovesciate per vedere se contenevano ancora un goccio di vino. Ho trovato alla fine una bottiglia di Marsala e una di Grappa, quasi piene.

Le ho prese in mano una alla volta. Una alla volta le ho posate dov'erano.

Ho detto: NO! Sono risalita lentamente su per le scale.

Mi son messa al sole. Ero ter-

rorizzata. E più ero terrorizzata, più avevo voglia di scendere le scale, e bere.

BERE. Poi ho cominciato a riflettere. A ricordarmi le parole del libro appena letto ('Alcolisti Anonimi').

A ripensare al gruppo. Al libro che sto leggendo ("Uomini in fuga"). Ho pensato a tutte le cose e le persone che avevo perduto, bevendo.

Alle cose che non ricordavo più, a causa del bere. Pensavo che i miei amici sarebbero tornati, e io, comunque, li avrei traditi. Poi pensavo: 'Anche solo un bicchiere, tanto perché mi

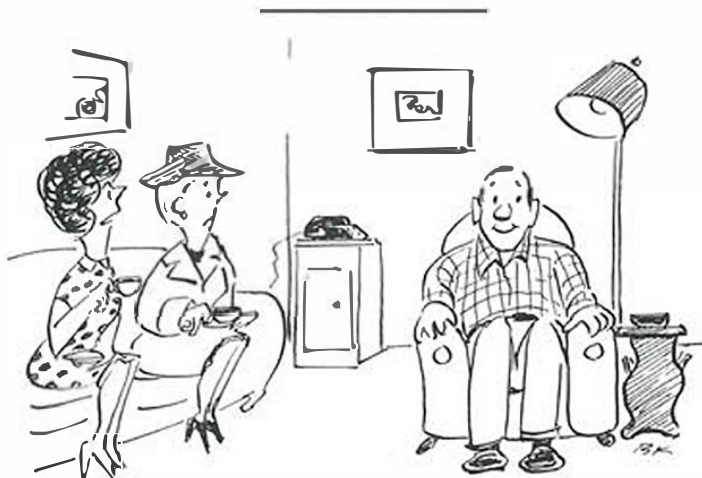
vada via quest'ansia maledetta'. Ero immobile al sole, sulla sedia a sdraio. Ero inchiodata da questo pensiero.

Allora ho pensato al primo bicchiere di tutti gli alcolisti. Che non è mai l'ultimo. Sono rimasta ferma. Con quel pensiero. Immobile. A poco, a poco è passata.

Ho cominciato lentamente a spalarmi l'olio solare. A prendere i giornali, i libri da leggere. A fumarmi una stramaledetta sigaretta. A guardare le montagne.

Ecco cosa mi è successo oggi:
NON HO BEVUTO!

Anonima - Piemonte



Torna a casa da una riunione, si mette a sedere lì e sorride

“Controlla” le tue tradizioni

12^a TRADIZIONE: L'anomino è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle singole personalità.

1. Perché, secondo me, è una buona idea porre il comune benessere di tutti gli A.A. prima di quello individuale? Cosa mi accadrebbe se A.A. come tale svanisse?
2. Quando non mi fido degli attuali servitori A.A., chi vorrei avesse l'autorità di correggerli?
3. Nelle mie opinioni e osservazioni circa gli altri A.A., sto antepoendo altri requisiti al semplice desiderio di smettere di bere?
4. Cerco mai di fare in modo che un certo gruppo A.A. si uniformi al *mio* modello, non al suo?
5. Ho una responsabilità personale nell'aiutare un gruppo A.A. ad adempiere il suo scopo primario? Quale è la *mia* parte?
6. Il mio comportamento personale riflette la 6^a Tradizione, o è contrario a essa?
7. Faccio tutto quello che debbo fare per sostenere A.A. finanziariamente? Quando è stata l'ultima volta che anonimamente ho sottoscritto un abbonamento di Grapevine da regalare?
8. Mi lamnto del comportamento di certi A.A.? Specialmente se essi vengono pagati per lavorare per A.A.? chi *mi* rende così pungente?
9. Adempio a tutte le responsabilità A.A. in modo tale da soddisfare persino la mia coscienza?
10. Le mie espressioni riflettono sempre la 10^a Tradizione, o fornisco argomenti ai critici?
11. Dovrei tenere segreta la mia appartenenza ad A.A. o rivelarla in conversazioni private quando ciò può aiutare un altro alcolista (e di conseguenza me)?
12. Qual'è la *mia* reale importanza tra milioni di A.A.?

Da Grapevine

CRISI POSITIVA DEL 7° ANNO

Come, ogni anno, all'avvicinarsi della data del 29 luglio, anniversario della mia resa di fronte all'alcool, sento la necessità di fare un inventario dell'ultimo anno trascorso e di quanto, mettendo in pratica il programma di A.A., sono cresciuta. Questo mio settimo anno mi ha dato tante gratificazioni (mi piace il numero 7: 7° passo, "Umiltà" per me sempre motivo di riflessione e lavoro; 7^ Tradizio-

ne, responsabilità verso l'auto-gestione in gruppo e per me anche nella vita di tutti i giorni).

Allo scadere del sesto anno, mi ero accorta di aver perso un po' del mio entusiasmo, un po' di desiderio di andare avanti. Ho dovuto ricominciare da capo, dal 1° Passo. Escludendo l'accettazione d'essere un'alcolista, che in me è più che radicata, per gli altri Passi avrei dovuto ripartire dal principio. Non

ho preso paura, anzi contenta di essermene accorta in tempo (merito di un inventario sincero) per correre ai ripari.

Questo 7° anno, invece, anche se non tutto perfetto, come da buona alcolista mi piacerebbe fosse, come detto prima, è stato pieno di gratificazioni, conquistate con tanto lavoro interiore. Prima soddisfazione, rendermi conto che sto accettando, quasi senza accorgermi, naturalmente, le conseguenze del mio alcolismo attivo. Poi la mia migliorata disponibilità verso mia madre anziana, mettendo da parte vecchi e nuovi risentimenti e non ascoltando voci esterne che avrebbero potuto mettermi in tensione e di conseguenza portarmi a comportamenti di non tolleranza e pazienza e disponibilità verso lei. Nel lavoro, più obiettiva, più responsabile, meno presuntuosa, ho capito che alle volte dire “no” è molto più difficile di quanto si creda.

Nell'affrontare problemi improvvisi, anche se ancora al primo momento nella mia testa si scatenano mille fuochi artificiali, ma ora è questione di attimi, allora mi fermo (materialmente)

e rifletto. Cerco la cosa più giusta da fare per prima, ciò mi è molto utile. Altra conquista accettare serenamente la morte di persone care! Quando è morto mio padre 24 anni fa, io ho solamente saputo (... e quanto bisogno di me c'era in quei momenti) ubriacarmi, per lenire il grande dolore che poi con l'effetto dell'alcool ingigantiva, ora me ne rendo conto quanto illusa ero come alcolista.

A quel tempo dicevo che era stata una cosa buona, che mio padre fosse morto in due giorni, così non ha sofferto e perché non avrebbe accettato di essere un invalido e anche per noi familiari non vederlo soffrire. Ora come ora penso a quei ragionamenti e mi accorgo che non erano altro che una scusa per nascondere la mia totale mancanza di responsabilità, non di accettazione. Ora accetto la morte di mio padre non serenità, accettando la volontà di Dio.

Altra dimostrazione è che se si mette in pratica il programma di A. A., i risultati ci sono. Alcuni mesi fa ho avuto uno scoppio di risentimenti, gelosie, invidie e chi più ne ha più ne met-

ta, verso una mia parente; ho avuto il mio bel da fare, non solo a mandare via il tutto, così, semplicemente, ma analizzazioni punto per punto, e in questo mi è servita molto la letteratura, in special modo "Come la vede Bill", così ho potuto riprendere il cammino giusto.

Un'altra cosa che in quest'ultimo anno ho acquistato, frequentando sempre le riunioni di gruppo, aperte, pubbliche, seminari (anche se la mia memoria vuoi per l'età, vuoi per i danni dell'alcool non è molto valida), mi sono accorta ultimamente, che capisco di più la letteratura, la mia mente è diventata un po' più aperta. Le mie testimonianze più pacate, più fatte con il cuore, sentite profondamente.

E quante cose avrei ancora da dire, quante cose ho ricevuto da A. A.; quanti benefici, quanto ottimismo, quante dolci e violente emozioni, sensazioni che ora posso veramente percepire, quanto benessere fisico e spirituale mi viene da questo nuovo rapporto corpo-anima, tanto beneficio da questo colloquio giornaliero, anche se alle volte

conflittuale con questa persona nuova che mi ritrovo.

E tutto questo l'ho potuto ottenere mettendo in pratica il programma di A.A., i suggerimenti dei miei amici alcolisti, in tutti i campi della mia vita. Non dimenticandomi di essere, sempre, un'alcolista! Un essere umano atto a sbagliare, a farmi prendere dalle ricadute emotive. Se non dimentico tutto questo, so che la mia vita futura non potrà essere che serena, un po' alla volta più equilibrata! Sono e sarò contenta di aver trovato Alcolisti Anonimi che mi hanno dato la possibilità, non di diventare una santa ma un'alcolista che per oggi ha risolto il suo problema alcool.

So che dovrò lottare per avere una vita sempre più sobria, ma non ho paura del futuro, certamente mi porterà dolori ma spero anche qualche gioia, e con l'aiuto di A.A. saprò superare il tutto.

A conclusione di questo mio inventario del 7° anno non posso che dire: Grazie A.A. con tutta me stessa.

A.M. - Friuli Venezia Giulia

DAI MONTI AL MARE

Grazie A.A., per avermi dato la possibilità di vivere due esperienze diverse assieme agli amici del Gruppo. Ringrazio il nostro Giormalino. Insieme, che mi dà la possibilità di mettere in comune, non solo le esperienze negative, ma anche quelle positive, mettere in comune le emozioni, le sensazioni, le gioie, che mi derivano oggi dalla mia sobrietà. Anche quest'anno ci siamo trovati per la solita gita in Pulnan sulla Croda Rossa. È bello stare assieme, perché mi dà il modo di conoscerci meglio, e di capire meglio me stessa. Fare Gruppo, scambiandoci

le proprie esperienze, seduti in mezzo ai prati e ai boschi, a contatto con la natura.

In mezzo a quelle montagne, alzare gli occhi al cielo, che sembrava di toccare con un dito! Dov'era più facile sentirsi così vicini a quel Potere Superiore, che va al di là di ogni immaginazione. Dire Grazie, per tutto quello che possiedo in questo momento la mia sobrietà, la gioia di vivere, attraverso il nostro meraviglioso Programma. Un'altra esperienza ancora più meravigliosa, impossibile descriverla a parole. Immaginate cari amici e amiche io, che

per tantissimi anni non andavo al mare, trovarmi in una calda sera d'estate, seduta in mezzo alla spiaggia a quell'ora deserta, a fare Gruppo assieme ad altri amici a scambiare la propria esperienza con due amici della Germania? Non parlavamo la stessa lingua ma ci capivamo benissimo. Poi una gentilissima persona ci ha fatto da interprete, cosicché nessuna parola è andata persa. Ignari della confusione e del caos che regnava al di fuori, contenti di vivere attimo per attimo quell'atmosfera di pace, di serenità e di amore che ci

unisce. Rendermi conto ancora una volta di quanto sia grande A.A. nel suo insieme, che è veramente una grande famiglia, che ci unisce per la nostra malattia che abbiamo in comune. È veramente quel dare e ricevere senza chiedere nulla in cambio; quell'attrazione e amore che sentiamo gli uni per gli altri.

Tutto questo grazie al nostro meraviglioso Programma, che è uguale per tutti gli A.A. del mondo. Abbiamo concluso con la Preghiera della Serenità, in due lingue diverse.

N. - Friuli V. Giulia



Come alcolista attivo. non mi sembri molto attivo

IL GRUPPO A.A. DOVE TUTTO COMINCIA

Bill e il Dr. Bob misero in comune con quel primo uomo a letto nell'Ospedale di Akron la scoperta che noi siamo in grado di fare assieme quello che non siamo stati capaci di fare da soli. Da questa scoperta nacque il primo Gruppo A.A.: fondamenta su cui poggia l'immenso edificio di A.A. nei cinque Continenti.

Venticinque anni dopo, Bill scrisse: "Stiamo ancora murando le fondamenta su cui dovranno appoggiarsi le future generazioni di A.A., forse per secoli".

Il Gruppo A.A., dove tutto comincia: il recupero personale, il mondo di A.A., il futuro di A.A., il Gruppo A.A. che assunse, nel 1955, alla Convenzione internazionale di St. Louis, "l'ultima responsabilità e la finale autorità per e nel Servizio", il Gruppo A.A. "che esprime la collettiva Coscienza della nostra Associazione" (1° Concetto).

Non sarebbe stato possibile costruire nemmeno la base del Triangolo del Recupero, Unità e Servizio se non fosse nato il Gruppo come mezzo e strumento per trasmettere il recupero.

Come il primo Gruppo di Akron, e poi il secondo di Cleveland, e il terzo di New York, il Gruppo di Via Napoli a Roma, e poi quello di Via Rucellai a Firenze, e poi quello di Via Stratico a Milano, erano oasi nel deserto dove i pochissimi membri stavano attaccati l'un l'altro, disperatamente bisognosi l'uno dell'altro per cercare di stare lontani dall'alcool, per cercare di non morire.

E anche se noi disponevamo dei Passi e delle Tradizioni (per altro poco seguite e pochissimo rispettate allora) la crescita fu lentissima in quei primi anni, fin quando non si riuscì, in qualche modo, a far sapere a altri che vivevano nel buio della

loro disperazione alcolica la nostra esistenza: i pionieri di allora non possono non ricordare con commozione l'eccitamento, la gioia, la trepidazione di poter mettere in comune le loro scoperte con i pochissimi nuovi arrivati, accolti con un impegno amoroso e una furiosa attenzione continua, oggi difficilmente ripetibili: era questione di vita o di morte, quei pionieri avevano un disperato bisogno di loro per far coesistere il Gruppo, strumento del loro recupero.

La domanda che quei pochi alcolisti della prima ora si ponevano era questa: i tre Gruppi, lontani e isolati, sarebbero stati in grado di sopravvivere, di funzionare? I pionieri di Roma andavano a Milano, quelli di Firenze venivano a Roma, i telefoni bruciavano continuo e costante lo scambio di esperienze, delle sconfitte sempre maggiori delle vittorie. Anche se non vissero le terrificanti e irripetibili esperienze di Bill e Bob che dovettero "inventarsi" tutto, quei nostri alcolisti della prima ora conobbero bene, e patirono quelli che in gergo A.A. noi chiamiamo i dolori della crescita.

Negli anni lontani di Bill e Bob, quando i loro Gruppi erano diventati più di un centinaio, un'altra inquietante domanda si poneva loro: quei pochi Gruppi sarebbero stati capaci di fare dei sacrifici, di rinunciare a tante legittime soddisfazioni, perché il futuro di A. A. fosse assicurato? Bill e Bob ebbero la risposta nel 1950 a Cleveland quando tremila alcolisti approvarono, e adottarono come parte integrante di A. A., le 12 Tradizioni: così costruirono un altro lato del triangolo del nostro emblema e provvidero una intelaiatura appoggiandosi alla quale, Gruppo dopo Gruppo, A.A. avrebbe potuto sopravvivere, vivere e crescere.

Da allora, da quando le Tradizioni stanno appese, a fianco dei Passi, sulle pareti di tutti i Gruppi, ognuno di noi sente, o dovrebbe sentire, la propria responsabilità personale per il Gruppo e per il nostro comune benessere.

Bill, ormai solo, era ancora la guida morale di A.A., il punto di riferimento per tutti, ma, prima che A.A. diventasse adulta, Bill pensava già al "dopo Bill"

in una A.A. che tuttavia non tollerava personalità dominanti: ebbe allora l'intuizione, ispirato unicamente dal Potere Superiore, l'intuizione della Coscienza di Gruppo come unica, ultima e continua autorità che avrebbe sostituito la sua.

E nel 1955, a St. Louis, dopo 5 anni di tentativi, di prove, di esperienze, di messe a punto e a fuoco, ebbe la certezza che i Delegati, debitamente eletti, lavorando assieme nella Conferenza, sarebbero stati una sicura guida per A.A.

E il 3 luglio di quell'anno fu completato con l'ultimo lato, il triangolo di A.A. E il Gruppo A.A. ha una parte integrale e essenziale in ogni lato dello emblema, il Gruppo A.A. – mezzo per trasmettere il Recupero, il Gruppo che fa i sacrifici necessari per l'Unità di A.A., il Gruppo che si assume con il Servizio la responsabilità per il futuro della nostra Associazione, una grande, tremenda responsabilità.

Siamo esseri umani con le loro debolezze e troviamo conforto dalla Coscienza che non si attende da noi la perfezione ma solo un progresso e tanta amoro-

sa buona fede e buona volontà.

Tuttavia è importante che noi si senta piena questa impegnativa responsabilità, è importante che si guardino nel fondo i problemi che questa Conferenza ci invita a studiare perché solo una precoce identificazione dei punti deboli e delle erosioni delle fondamenta – il Gruppo – ci consente di mantenere saldo e sicuro il grande edificio di A.A. E noi questo dobbiamo al futuro di A.A.

Il nostro impegno di alcolisti grati non solo in questi giorni qui ma anche a casa nostra dovrebbe iniziare dal nostro Gruppo – dove tutto comincia – perché dalla salute e dalla vitalità dei nostri Gruppi dipende la vita o la morte degli alcolisti che soffrono ancora. La "qualità" di ogni singolo Gruppo, e cioè la sua vitale capacità di attrazione e di recupero, concerne direttamente ciascuno di noi: ogni Gruppo, piccolo o grande, ha uguale peso in A.A.

Bill nel IX Concetto che, dopo averci ricordato che una buona leadership di Servizio è essenziale in A.A., ci dice che in A.A. ci saranno sempre persone





dotate e intelligenti capaci di portare avanti i compiti del loro servizio. "Si tratta solo, continua Bill, di ricercarle, e di dare loro la fiducia di servirci".

Le responsabilità dei rappresentanti di gruppo rappresentanti primari della Coscienza dei loro Gruppo, anelli della catena che unisce A.A. "Senza di loro, dice Bill, la Conferenza non potrebbe funzionare". L'apatia di un rappresentante di Gruppo è il peggior nemico della Voce della Coscienza di quel Gruppo: perché questa si formi, il rappresentante deve prendere parte attiva alle funzioni, alla vita, alle crisi di Gruppo, mettendo in comune la sua forza, esperienze, speranza e le conclusioni che ogni Conferenza raggiunge sui vari problemi sottoposti appunto da loro. È compito e impegno dei Delegati che i loro Rappresentanti di Gruppo sentano la loro responsabilità nei confronti del benessere del loro Gruppo con lo stesso spirito, impegno e amore che noi sentiamo per ogni nuovo arrivato.

Il Gruppo A.A. dove tutto comincia, dove è letteralmente cominciata per me una nuova vita.

Cosa mi ha dato il mio Gruppo? Salute, invece delle terribili sofferenze della mia malattia. Serenità mentale invece di quella terribile confusione. Rispetto di me stesso, invece del disprezzo che avevo per me. Confidenza e fiducia in me stesso, invece di quel continuo bisogno di aiuto. Fede, invece di una muta angoscia. Speranza, invece della disperazione. Coraggio, invece della paura. Rispetto degli altri, invece della loro pietà. Una coscienza pulita, invece dello stritolante peso dei sensi di colpa. Vera amicizia, invece di angosciosa solitudine. Un preciso programma di vita, invece dell'inutile vuoto di prima. La libertà dalla ossessione dell'alcool, che aveva annebbiato e poi accecato la mia esistenza. La gioia di raggiungere dei risultati e per me e per gli altri. Questo mi ha dato, e ha dato alla maggioranza di noi, il Gruppo.

Noi che questi doni li abbiamo avuti, dovremmo domandarci se i Gruppi seguitano a offrirli ai nuovi arrivati. Dovremmo porci, tornando a casa dopo le ore del nostro servizio, parecchi interrogativi. C'è stato qualche

cambiamento, qualche variante nella qualità dei nostri Gruppi? Il nuovo arrivato che entra nelle nostre magiche stanze sente lo stesso calore, la stessa umanità, la stessa premura, l'avvolgente disponibilità che ci ha salvato? C'è ancora in giro lo stesso irresistibile desiderio di mettere in comune la nostra sobrietà? Gli anziani sono sempre disponibili a condividere la loro forza, esperienza e speranza? E quanti sono, invece, oggi nei Gruppi coloro che assistono alle riunioni come spettatori, ma non partecipano? Domande che Segretari, Rappresentanti e membri di ogni Gruppo dovrebbero porsi, ricordando che se il nostro Gruppo ha difetti o deficienze, quei difetti e quelle deficienze sono nostri.

Dipenderà dal coraggio di ogni Gruppo di farsi spesso un profondo e onesto inventario se la mano di A.A. seguirà o no a essere tesa attraverso i suoi Gruppi alle future generazioni.

Ogni Gruppo ha, prima o poi, delle crisi, dei dissensi, delle diversità di opinioni, delle polemiche: trovare la via di appiarle, di comporle e risolverle è

il più delicato compito, è la precisa responsabilità del Segretario. In questi casi non avere mai fretta: non esistono in A.A. delle emergenze che esigano immediate decisioni o rapide prese di posizione. Se nel Gruppo dovesse rimanere una minoranza insoddisfatta per qualche ragione, è meglio prendere tempo e fornire i membri di tutte le informazioni possibili e disponibili, e con la massima semplicità, sui problemi che hanno creato polemiche, dissensi e, insomma, la crisi. Se i fatti sono stati presentati con chiarezza, se si è dato il tempo per una onesta e aperta valutazione e discussione, ogni Gruppo raggiunge la decisione giusta su quel problema. La voce della Coscienza non si basa mai su compromessi ma su certezze. Il Gruppo indica al Segretario la strada da seguire, e dà al Segretario la fiducia di guidare per quella strada. Se i membri non gli danno questa fiducia, la voce della Coscienza rimane muta. A ogni servitore fedele, a qualunque livello, dovrebbe essere garantita l'autorità di agire in diretta relazione e conformemente alle sue respon-

sabilità. E questo Decimo Concetto non dovrebbe mai essere dimenticato soprattutto quando il Segretario, o chi per lui, coordina una riunione degli anziani che, fra parentesi, sono gli unici membri che dovrebbero occuparsi delle crisi del loro Gruppo. Chi coordina dovrebbe essere un esempio per gli altri di calma, distensione e ragionevolezza, ma, nello stesso tempo dovrebbe condurre la riunione con fermezza non tollerando comportamenti irrosi o scorretti; ed è sua basilare responsabilità che le opinioni di minoranza, per quanto impopolari possano essere, vengano espresse e ascoltate. Ma perché un Segretario riesca e possa comportarsi così, è necessario che goda della fiducia del suo Gruppo. La fiducia in A.A.! Noi tutti siamo arrivati al Gruppo dopo avere perso fiducia in noi stessi, nel prossimo e in Dio: dovremmo reimparare ad avere fiducia in noi stessi, nel prossimo e in Dio: dovremmo reimparare ad avere fiducia perché l'intero Programma di A.A. si basa sulla fiducia, fiducia in chi ci porta il messaggio, fiducia l'uno verso l'altro,

fiducia in un Potere Superiore. E la fiducia delle amiche e degli amici alcolisti la si raggiunge praticando in tutti i campi della vita una totale sobrietà, la si conquista con l'esempio. A.A. nel suo insieme non funziona senza questo elemento di fiducia: sia il Gruppo a casa nostra che la Conferenza. E il nostro Gruppo offre delle buone riunioni-vitali, capaci di assolvere il suo compito primario se noi tutti diamo onestamente un po' di noi stessi, se noi tutti ci aiutiamo l'un l'altro, se noi tutti, quindi, abbiamo una reciproca fiducia.

La Maestà del Gruppo – dove tutto comincia! Nel Gruppo l'esperienza degli altri non è meramente ascoltata, ma sentita nel profondo: sono le attitudini, i comportamenti dei membri del Gruppo che spezzano le nostre difese e il nostro diniego, è la loro comprensione, solidarietà, empatia, capacità di prendersi cura di noi, che penetrano le nostre resistenze e che ci inducono prima di arrenderci incondizionatamente alla nostra realtà di impotenti di fronte all'alcool e poi a ristrutturare, attraverso il

Programma, l'intero nostro sistema di vita; è il Gruppo che ricostruisce la nostra nuova personalità capace di arrovesciare l'atteggiamento antagonista e negativo che noi tutti avevamo quando ne attraversammo per la prima volta la soglia. Questa trasformazione, la nostra "crescita", può avvenire ed avviene solo all'interno del Gruppo, nella atmosfera fatta di calore umano, comprensione, premura, disponibilità, di amore, tipica e peculiare di un Gruppo A.A. È nel Gruppo – nelle interazioni personali della sua dinamica – che noi alcolisti impariamo uno stile di vita che ci appaga, che costruisce o ricostruisce l'autostima, che coltiva rapporti produttivi con altre persone, che dà un significato nuovo al nostro vivere.

Il Gruppo – dove tutto comincia, il Gruppo che riesce a smussare pregiudizi, personalismi e protagonismi – quasi sempre motivi e cause delle sue crisi –, il Gruppo che induce, attraverso i Passi e le Tradizioni, a mettere in pratica nella nostra vita e nelle nostre vite associate umiltà,

pazienza, tolleranza, gentilezza e amore, che ci convince che qui contano i principi e non le personalità.

Il Gruppo – dove Alcolisti Anonimi è cominciata, il Gruppo dove per me è cominciata la mia nuova vita, il Gruppo dove tutto comincia quando il nuovo arrivato tremante e smarrito ne traversa la soglia, la Maestà del Gruppo-luce di fede, faro di speranza tenuto acceso dalle nostre passate sofferenze e dal nostro evidente recupero, il Gruppo, veicolo e strumento dell'amore di un Potere superiore che genera quella magica alchimia spirituale che tramuta il nostro sciagurato passato in un operoso presente, che trasforma spazzatura in oro, il Gruppo per cui noi tutti dovremmo sentire gratitudine e amore e la responsabilità di conservarne intatta la magica vitalità per i nuovi arrivati, il Gruppo – infinitamente saggio e dolce, infinitamente paziente e tollerante – la Maestà del Gruppo A. A. Dove tutto comincia.

Roberto C.

IL MIO TERZO PASSO

Ti ho cercato Signore, disperatamente, e non Ti ho trovato.

Il mio alcolismo ha offuscato la mia mente; il mio egoismo annebbiato il mio sguardo; la mia superbia impietrì il mio cuore.

Ti ho cercato nelle tenebre, Signore. Non potevo trovarTi perché Tu sei la luce.

La mia sobrietà mi ha ridato la vista, la lucidità della mente, la tenerezza del cuore.

Ti ho cercato ora, umilmente, Signore e Ti ho trovato.

Voglio condividere con Te il mio dolore, le mie angosce, le mie paure, le mie speranze, perché Tu possa alleviare il peso della mia croce.

Insegnami a soffrire con Te, in silenzio, intimamente e sarò consolato.

Insegnami ad amarTi e con Te gioirò.

Accettami così come sono, Signore; con tutte le mie debolezze, i miei difetti, i miei miseri pregi di uomo.

Signore, non rendere vane le Tue sofferenze; aiutami ad amarti di più.

Sono pronto, Signore!

Prendimi per mano, conducimi alla Tua Croce, dove l'odio diventa amore, la tristezza gioia, la speranza certezza, la morte risurrezione.

F. - Lazio

LUCIDO E CRITICO

Sono stato iniziato all'alcool alla età di cinque anni da un vecchio alcolizzato. Per il tipo di lavoro di mio padre ho sempre vissuto in caselli ferroviari, lontano dai paesi. Isolato e senza amici.

Ho frequentato le elementari in una scuola di campagna. Mio padre beveva moltissimo. Quando si ritirava a casa ubriaco erano continue scenate soprattutto con mia madre. Anche con noi figli era violento.

Fin da piccolo, sottraevo soldi ai miei e, quando potevo andare in paese, li consumavo nel bar per apparire grande agli occhi dei ragazzi della mia età. Le medie le ho frequentate in pae-

se. Per avere la libertà spesso marinavo la scuola, per cui sono stato bocciato per ben due anni. Quando mio padre scopriva le mie assenze a scuola erano botte da orbi.

Io nel frattempo continuavo a bere.

Sin da piccolo; ogni qualvolta facevo una marachella, che meritava botte, ero solito crearmi abrasioni e contusioni volontarie, di tipo masochistico, per evitare di prenderle. Dopo un po' di volte nessuno mi credeva più e le botte arrivavano puntuali.

Stanco del clima di casa chiesi di andare a fare il servizio militare in anticipo.

Anche sotto le armi, per attirare l'attenzione, per essere coccolato, mi creavo delle lesioni fisiche che impaurivano i superiori e i commilitoni.

Dopo 40 giorni di vita militare morì mia nonna, alla quale ero molto legato; non mi concessero la licenza per tornare a casa per il lutto e io, dispiaciuto al massimo, intensificai l'uso di bevande alcoliche.

Dal momento del servizio militare in poi la mia vita di alcolista è andata crescendo. Per sentirmi importante entrai nel gruppo dei tossicomani di P.; non facevo uso di oppiacei, ma usavo tanti psicofarmaci, accompagnati da alcool, che avevano compromesso la mia salute psico-fisica e che mi facevano dubitare di essere un uomo normale dal punto di vista dell'attività sessuale.

Dal '79 è cominciata la mia altalena di ricoveri in ospedale.

Varie volte ho rischiato di morire per disturbi cardio respiratori.

Nell'80 accettai di essere affiancato nel mio cammino di alcolista dal gruppo A.A. di P. Ancora non sono convinto di

voler smettere. La mia testa era confusa, vivevo pieno di mille contraddizioni, non accettavo che il mio stato fosse riconducibile all'abuso di sostanze alcoliche. Con qualche impennata, ancora seguivo il programma di A.A. Il mio stato di salute mentale migliorò. Cominciai a capire di aver perso anni preziosi della mia età giovanile. Riscoprii il piacere del lavoro che per tanti anni avevo trascurato. Trovai l'amore in una donna che sposai, dalla quale ho in dono una splendida bimba; in un mutuo scambio di aiuto andiamo avanti bene nella nostra vita coniugale.

Oggi, io, Luigi sono in grado, dopo tre anni di astinenza, di raccontare, in piena coscienza critica, la mia storia.

Ho, in quindici anni di dipendenza dall'alcool, sommato tanti vuoti di memoria ma alcuni episodi hanno lasciato un segno indelebile nella mia mente e nel mio animo, per cui, se poco poco mi soffermo, sono in grado di fare il calcolo in litri delle mie sbronze più clamorose.

Di tutte le cose accadutemi ricordo con simpatia la battuta di un medico di un Ospedale di

Pordenone che disse: "abbiamo trovato tracce di sangue nell'alcool"; gli ero arrivato il collasso cardio respiratorio per una sbronza da record di oltre dieci litri di bevande alcoliche.

Oggi sto bene, sono lucido e critico nei confronti dell'alcool.

Mi attanagliava ogni giorno di più nelle sue spire e io ero

impotente a capire che era più forte di me.

In uno sprazzo di lucidità, grazie all'aiuto di A.A., ho combattuto con esso una lotta che all'inizio era impari, ma che con il passar del tempo ha fatto di Luigi un uomo sobrio.

L. - Basilicata



Abbiamo trovato tracce di sangue nell'alcool

INSIEME a Venticinquemila lire

L'abbonamento per il 1989 costerà 25 mila lire per due motivi: i costi di produzione (carta, tipografia, ecc.) sono aumentati e noi per gli ultimi tre anni abbiamo mantenuto stabile l'abbonamento a venti mila lire, ma, soprattutto, la nuova forma di spedizione della rivista. Fin'ora l'ha curata il nostro Bruno con un sacrificio personale non più sostenibile: gliene siamo tutti molto grati. Dal prossimo numero sarà il tipografo a curare direttamente la spedizione (singoli numeri cellofanati, come le altre riviste spedite in abbonamento). E così i noti inconvenienti del passato dovrebbero essere solo un ricordo. Questo nuovo metodo consentirà una distribuzione più rapida ed efficiente sia ai Gruppi che ai singoli. Questi i motivi per cui vi chiediamo il piccolo sacrificio di cinquemila lire in più per ricevere e portare a casa la riunione stampata: "Insieme", la nostra rivista.

Lo strumento magico che ci fa questi impagabili doni costa circa 3 mila cinquecento lire. Sette strumenti, e cioè sette numeri di "Insieme": 25 mila lire. Cosa compriamo oggi con 3 mila cinquecento lire?

Abbonatevi, regalate abbonamenti ai medici. E che ogni nuovo arrivato in ogni Gruppo d'Italia si porti a casa, oltre alle 12 domande, un numero della nostra rivista.

Se ti sei abbonato a
«INSIEME»



avrà sempre
TANTI ASSI nella mano!

Insieme è per noi tutti uno strumento prezioso:

- ♠ Per fare nostra "la forza, esperienza, speranza" degli alcolisti di tutta Italia.
- ♦ Per approfondire i grandi temi e principi del Programma.
- ♣ Per rafforzare, quindi, la nostra sobrietà.
- ♥ Per portare il messaggio e far conoscere A.A.
- ★ Per avere sempre a portata di mano una Riunione di Gruppo.



GIOVANNI

Uno squillo pronto pronto dall'altro capo del telefono una voce: "Chiedo scusa, mi hanno dato questo numero, vi prego aiutatemi, sono stanco, sto male, aiutatemi mi chiamo Giovanni, ho una moglie che mi vuol bene, mi comprende e cerca di venirmi incontro in ogni modo, ho due bambini, ho il lavoro, ma comunque non riesco assolutamente a smetter di bere", e così dicendo singhiozzava.

"Non preoccuparti Giovanni, vedrai, da questo momento, se tu lo vuoi, le cose cambieranno calmati e per questa sera cerca di riposare tranquillo".

Così da quell'istante Giovanni cominciò la via del miracolo di A.A. Le 24 ore, i giorni e la disintossicazione presso un ospedale dove poteva seguirlo un amico A.A. Arrivò in ospedale moralmente preparato, tranquillo, ma fisicamente molto giù, diagnosi: "cirrosi". Giovanni conosceva la sua gravità ma desiderava a ogni costo per quel poco che gli restava, di vivere vivere sobrio.

Il Potere Superiore, l'amico, l'aiuto dei medici, l'affetto costante della moglie, le telefonate di conforto e di forza fecero sì che riuscisse a ritornare a casa per così dire bene e pieno di vo-

glia di donare ciò che aveva ricevuto.

Cominciò a frequentare il gruppo più vicino (oltre 100 Km) e lì portò un soffio nuovo di serenità, fraternità e umiltà.

Un giorno accompagnò al gruppo anche una nuova amica del suo paese che aveva bisogno di aiuto e che nessuno era riuscito mai ad avvicinare.

Giovanni era felice, sentiva la sua famiglia in maniera meravigliosa, amava la vita, la riscopriva giorno per giorno e nascondeva anche le sofferenze fisiche, perché desiderava vivere quella vita che aveva sempre sognato. Cominciò a pensare che non appena si fosse sentito più sicuro avrebbe voluto formare con l'aiuto di Dio e degli amici A.A. un nuovo gruppo nel suo paese dove vedeva tanta gente soffrire dello stesso male e che forse non comprendevano che si poteva venir fuori dal tunnel dell'alcolismo.

Passarono così 3 mesi, 3 mesi di sobrietà, di credo, di amore.

Ma una domenica mi chiamò con voce fioca, mi fece molte domande e infine disse che forse sarebbe stato meglio ritornare

in ospedale per qualche giorno ma non si lamentava, anzi, dava coraggio ai suoi e anche a me.

Purtroppo in ospedale ci andò, ma dopo una settimana i medici lo rimandarono indietro perché stava per spegnersi.

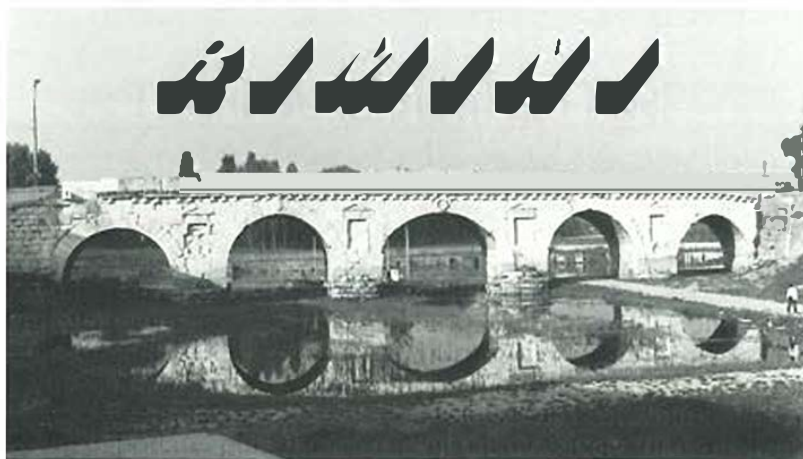
Lo portarono all'ospedale del suo paese e in un momento di lucidità Giovanni chiese di farsi fare un attacco volante dei fili del telefono per parlargli almeno per l'ultima volta.

È inutile dire che corsi al suo capezzale, mi sorrise, mi accarezzò le mani e debolmente me le strinse. Ringraziò A.A. per la gioia che gli aveva dato facendolo finire sobrio e mi fece promettere di aiutare gli amici del suo paese, facendo nascere un gruppo così come era nei suoi desideri.

Soffriva molto e si spense dopo pochi minuti, ma con una tale divinità e con un dolce sorriso sulle labbra che non dimenticherò mai.

Anche in questo caso A.A. aveva saputo dare a lui e alla sua famiglia la serenità più esemplare.

A. - Basilicata



LA MERAVIGLIOSA CONFERMA DEL GRANDE MIRACOLO A.A.

Sono Nicola alcolista: per la quarta volta sono andato a Rimini, al raduno nazionale; cosa ho sentito, provato?

Prima di tutto sono stato indotto a ripercorrere la strada del mio lento, discontinuo recupero.

Il primo anno: Nicola alcolista, astinente inconsapevole, che scopre che è tutto vero quello che ha trovato e sentito al gruppo, ma non vuole accettare la realtà.

L'anno dopo: Nicola alcolista,

in astinenza sofferta, scopre l'altro aspetto di A.A., è l'anno dello Statuto. Vede con quanto passione e partecipazione gli alcolisti anziani lavorano per darsi, anche in Italia una struttura "giuridica" tra virgolette, affinché A.A. cresca, nella continua ricerca e salvaguardia dell'Unità perché è da questa unità di A.A. che dipende il recupero personale.

L'86 Nicola non va a Rimini perché non è solo un alcolista, è

anche attivo, è riprecipitato nell'abisso alcolico, speriamo che abbia toccato finalmente il fondo.

Il messaggio però ormai l'aveva ricevuto, il seme era stato posto, era solo in attesa di una linfa vitale che lo facesse germogliare, del pane che lo facesse crescere.

Nel marzo 1987 Nicola alcolista ritorna al Gruppo, ritrova il pane e anche il resto, ritrova gli amici veri di A.A.; lo stavano aspettando con il sorriso e la serenità.

Ha provato finalmente cosa significa sobrietà. Significa serenità e accettazione totale, senza riserve.

Una resa totale e incondizionata ad ammettere la sua impotenza di fronte all'alcool. Comincia finalmente a fare il suo primo passo.

A ottobre ritorna a Rimini la terza volta.

È tutto diverso questa volta.

Vuole scoprire, imparare, crescere, copiare in una ancora quasi disperata ricerca di qualche segreto da carpire a quegli anziani così bravi, sicuri, sereni e contenti. Viene a casa ricari-

cato, ha capito che la strada della crescita spiriturale è ancor più difficile che lo stesso smettere di bere.

Però scopre anche fino in fondo che le armi a sua disposizione sono fantastiche. Il suo Potere Superiore, il Gruppo, la Preghiera della Serenità.

Quasi con trepidazione arriva ancora a Rimini 1988.

Vuole crescere questa volta, vorrebbe che i giorni fossero di più, gli dispiace perché non può partecipare a più riunioni contemporaneamente.

Il tema del raduno è fantastico. Sembra fatto apposta per uno che comunque è ancora giovane. Il Gruppo A.A., dove tutto comincia.

Ed eccolo qua Nicola alcolista tornato fresco da Rimini che rilegge i suoi appunti.

Il Gruppo A.A. e i suoi servitori.

Comincio a capire che non può essere solo un dovere o un diritto fare il servizio, ma anche essere una necessità e un obbligo quello di restituire almeno in parte quello che si è ricevuto *ma con umiltà*.

Obiettivo che è impossibile

servire senza amare sul serio, e forse io non sono ancora così innamorato. Mi rispondono a tono. Per fare il servizio devo chiedere aiuto al Potere Superiore e poi farlo comunque, come si può e si è capaci, superando l'egoismo, stando attenti alla falsa umiltà usata come alibi.

Anonimato.

Anonimato non è il semplice omettere nome e cognome, professione o provenienza, anonimato è uguale a umiltà e accettazione, senza blaterare inutilmente solo per farsi belli e dimostrare che si è bravi, l'anonimato è soprattutto semplicità, serenità e silenzio (silenzio dell'anima – equilibrio).

Anonimato in sostanza vuol dire fare un vero bagno d'umiltà con un annullamento del proprio ego.

Differenza tra:

Astinenza = consapevolezza sofferta;

Sobrietà = serenità e accettazione.

Sobrietà inoltre da intendere non solo per l'alcool, vera sobrietà è stile di vita A.A. È maturazione che ci consente di essere sobri in tutto.

Misurare quindi il nostro esibizionismo, protagonismo, egoismo, orgoglio, superbia spirituale.

Un modo diverso di intendere la preghiera della serenità: "Non posso cambiare il passato. Non posso cambiare il futuro. MA POSSO E DEVO VIVERE IL PRESENTE".

Il nuovo venuto.

Scoprire tutti i modi, i metodi di comportamento per far sì che il nuovo venuto ritorni.

Calore umano, serenità, uguaglianza, fiducia, amicizia, far sì che si senta al sicuro – specchiarsi continuamente nel nuovo venuto ricordando come ero io.

Trasmettere la fiducia nel Potere Superiore, non fare mai imposizioni ma suggerimenti nel pieno rispetto della libertà.

L'alcolista da paragonare a un oggetto prezioso andato in pezzi da ricostruire come un magnifico mosaico.

La presa di coscienza di essere proprio io e di conseguenza anche il nuovo venuto, per il fatto di aver varcato quella soglia, oggetto di un vero e proprio miracolo.

Le Tradizioni – La strada di

un felice destino (Bill).

Tradizioni vuol dire – comune benessere – non limitarsi a una lettura superficiale ma approfondirle, discuterle, viverle e interpretarle per la crescita comune. Fare le tradizioni vuol dire creare la coscienza di gruppo, se occorre fare la riunione straordinaria in più per fare le tradizioni.

Controllare il nostro comportamento nel gruppo è necessario anche per la crescita individuale.

Le tradizioni sono la nostra filosofia di gruppo e sono indispensabili.

Non è però vero che è più importante il nostro personale benessere, è più importante quello del gruppo, perché il singolo può anche scivolare, il gruppo ci sarà sempre.

La parola magica è AZIONE.

Sponsorizzazione.

Il Gruppo è il vero sponsor, quello di tutti. Anche se è bello avere uno o più sponsor personali.

Per fare lo sponsor essere quasi sicuri di essere sufficientemente maturi.

Comunque sia in un senso che nell'altro è indispensabile l'assoluta incondizionata sincerità con se stessi.

Lo sponsor col quale comunicare in sintonia e soprattutto con sincera verità è una scelta personale.

Per la riunione finale generale non ho appunti, non ho parole è semplicemente una cosa e un'esperienza *meravigliosa*.

**SOLO UN ALCOLISTA
PUÒ VIVERLA E CAPIRLA.**

N. - Lombardia

DA MALTA A RIMINI

“Zitto, osserva e impara.”

Così mi diceva sempre mio padre quando incominciasti a lavorare nella nostra baracca.

Ed è così che ho fatto durante il Raduno di A.A. a Rimini ed ho imparato un sacco di cose.

Avendo un carattere taciturno

e schivo (quando non bevevo) a causa del complesso di inferiorità di cui soffro, mi piace stare più ai lati della piazza che in prima linea. Ma anche se sto ai lati, posso osservare e imparare.

Prima di tutto mi ha colpito l'allegria e la serenità di tutti i partecipanti e la disponibilità di tutti coloro con cui ho parlato.

Dopo aver vissuto così a lungo nella melma in cui mi ha portato la malattia dell'alcolismo, la mia mente soffre ancora ed è scoordinata nelle idee. Però ho fatto uno sforzo e ho riempito il mio notes con i punti salienti delle discussioni per non perdere niente.

Ascoltando le varie storie di alcolisti mi rendevo conto di quale grossa fortuna ho avuto. Ho trovato un'oasi di vita, senza paure, senza risentimenti (anche se sto ancora lavorando su questi). Una vita tutta felicità, amore, speranza e fiducia. Tutto questo grazie al mio Potere Superiore e al piccolo gruppo maltese di cui faccio parte.

Chi mai pensava un anno fa, che io, Vivian l'ubriaccone, lo spauracchio, il serpente che scioglieva nei bassifondi in cerca di

qualche cosa che nemmeno lui sapeva, potesse viaggiare dalla sua isola fino a Rimini – SOBRIO.

Là ho incontrato 2000 "insegnanti" che erano disposti a dare tutta la loro esperienza, sapienza e amore a me che già da dieci anni avevo provato per ben cinque volte l'università di vita che è l'AA. Però io non ero pronto, volevo provare da solo, a modo mio. Il risultato furono dieci anni di inferno e di miseria.

Non c'era assolutamente niente da ridire per quanto concerne l'organizzazione del raduno, tranne forse che c'erano troppi temi che mi interessavano ma che erano in concomitanza l'uno con l'altro.

Spero che le riunioni siano state registrate su cassette così potrò trarre tutto il beneficio.

Erano temi interessantissimi che mi toccavano da vicino. Temi di attualità per ogni gruppo, nuovo o avviato. Di particolare interesse per me erano quelle riunioni dove si discuteva di servizio in AA, cioè "Come trattare il nuovo venuto", "Il gruppo e i suoi anziani", e "Il gruppo AA e la sponsorizzazione".

Sono tornato a Malta con una grande voglia di servire e aiutare i malati come me. Mettere in comune con loro come rimanere sobri e vivere felicemente la vita sui principi di AA, come ho imparato io da voi e dal mio gruppo. Per fare tutto ciò mi devo impegnare con dedizione, onestà, e umiltà nel servizio.

Tutti noi alcolisti siamo professori nel nostro campo e abbiamo il sacrosanto dovere e responsabilità di insegnare la via per la libertà a tutti quelli che soffrono.

Anche se la nostra lingua è diversa ci capiamo immediatamente quando si tratta di alcolismo. Voi in Italia e noi a Malta come tutti i milioni di alcolisti sparsi nel mondo parliamo la stessa lingua del cuore con assoluta onestà e desiderio di aiu-

tare.

Invito tutti quelli che si trovassero a Malta per vacanze o per lavoro a farci visita. Anche se non parliamo un italiano corretto siate sicuri che ci intenderemo perché abbiamo la stessa malattia e lo stesso scopo nella vita – rimanere sobri in AA.

In fine vorrei ringraziare pubblicamente l'AA Italiana per avermi dato l'immensa gioia nella partecipazione al raduno.

Desidero inoltre continuare questa specie di intersponsorizzazione tra i gruppi italiani e maltesi cominciata già da tempo a Francoforte, Roma e Rimini.

Porto i più affettuosi saluti dai sei gruppi AA di Malta augurando ai lettori di INSIEME tantissima felicità in AA.

V. - Malta

UN BACIO A RIMINI

Domenica 9 ottobre ore 11.30. Siamo nel grande salone della fiera.

Vengono scanditi gli anni, i

mesi di sobrietà. Seduti, fianco a me, ci sono due amici, un AA e una Al Anon.

Sette mesi: lui alza la mano,

lei gli butta le braccia al collo e lo bacia. Gli occhi di entrambi luccicano; anche i miei. Sono veramente commosso e felice per ciò che sto ricevendo; certamente anche loro. Sere dopo, durante la riunione di gruppo, l'alcolista racconta: "erano venti anni che mia moglie non mi baciava pubblicamente". Grazie Rimini, grazie AA.

Io sono ritornato a casa con una carica spirituale enorme. Ritenevo di recarmi a Rimini per un breve riposo. Macché: abituato a fare il mio sonnellino pomeridiano, avevo pensato che anche a Rimini mi sarei cullato con maggior tempo a disposizione. Invece, una carica improvvisa, un desiderio di apprendere tutto quello che potevo non mi ha consentito di riposare durante il giorno. Tutti i dibattiti mi interessavano e logicamente non sono riuscito a seguirli tutti. Sento però che qualcosa ho portato a casa. Ho dato solo la mia

presenza ma ho ricevuto tanto, tanto. Mi sento ridimensionato, almeno in questo momento. Devo ridimensionarmi sempre, ogni giorno, ogni ora, ogni momento. Quel benedetto IV passo deve essere la mia guida, il mio sponsor. Voglio continuare a servire A.A. cercando sempre di migliorare me stesso, cercando sempre l'umiltà dell'attimo, non delle 24 ore. Spesso giustifico il mio protagonismo accusando mentalmente il gruppo di essere l'artefice. Non è vero. La vera coscienza di gruppo è un cumulo di coscienze. È importante che ogni singolo dia l'apporto di una coscienza libera, profonda, pulita. E io sono uno del gruppo, non il gruppo. Voglio dare per me stesso, voglio servire con vero amore, perché quando servo con questo spirito, in umiltà, sento che veramente ne sono gratificato.

Grazie A.A.

Un alcolista anonimo - Veneto

**HAI RINNOVATO IL TUO
ABBONAMENTO PER IL 1989?**



Lettere a "INSIEME"

VORREI RINGRAZIARE...

Sono Marisa, Al-Anon, la moglie di Edoardo, alcolista.

Lui, con amore e infinita serenità, se n'è andato...e, come sempre, il miracolo di A.A. e Al-Anon si è ancora una volta compiuto.

Le mani di A.A. e Al-Anon si sono tese e si sono unite alla

mia e la vostra voce mi è arrivata portandomi un dolce ricordo di lui e un'accurata e sincera partecipazione al nostro profondo dolore, mio e dei miei figli.

Grazie a tutti, amici carissimi.

Marisa, Al-Anon

Privilegiati

Tutti dobbiamo essere d'accordo sul fatto che noi di A.A. siamo delle persone incredibilmente fortunate; fortunate per aver sofferto così tanto; fortunate per poterci conoscere, comprendere e amare l'un altro così supremamente bene.

da "Come la vede Bill"

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Riflettere sui temi. Cominciamo il nuovo anno di Insieme con un invito a chi frequenta la nostra riunione stampata: riflettiamo sul serio ed insieme, e cioè in Gruppo, sui temi che ci vengono proposti in questa paginetta. Cerchiamo di farlo. L'esperienza ha dimostrato (ed in A.A. tutto è esperienza) che i Gruppi che "usano" spesso i temi crescono spiritualmente in tempi più brevi: e non stiamo "insieme" per raggiungere attraverso i Passi una crescita spirituale? Per cercare di portare, poi, al nostro meglio il messaggio di A.A.? (È non è questo il nostro unico e primario scopo? Ed allora riflettiamo sui temi in Gruppo un paio di volte al mese).

L'accettazione. Siamo capaci di accettare le circostanze nelle quali viviamo? noi stessi per quello che siamo? la gente attorno a noi com'è? Bill ci invita, pag. 7, a fare "esercizi di accettazione" che ci conducono verso la realistica umiltà senza la quale non c'è possibilità di crescita. Ci siamo accettati impotenti di fronte all'alcool e, subito dopo, è cominciato per noi "il miracolo di A.A.": sulla via della accettazione le 12 promesse (pag. 95 del Grande Libro) diventeranno la grande realtà della nostra vita. (So davvero accettare le cose che non posso cambiare? Ho il coraggio di cambiare quella che posso discriminando le possibili dalle impossibili?)

Il mio Gruppo. Non dimentico mai che dalla armoniosa unità del mio Gruppo dipende la mia vita e la vita degli alcolisti che soffrono ancora? Pag. 21. Mi ricordo sempre che la crescita spirituale - la sua vitalità - del mio Gruppo dipende dalla mia crescita spirituale? E cioè da come io sto vivendo il Programma? Sono convinto che il mio Gruppo è capace di assolvere al suo compito primario se io do onestamente un pò di me stesso alle riunioni? Sono davvero responsabile per il mio Gruppo?

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio *come noi potremmo concepirLo.*
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potremmo concepirLo.* pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Cosa è l'accettazione?
- 7 Tutto o niente - da "Come la vede Bill"
- 9 Rosanna ha trovato la sua gente, di R. - Lombardia
- 11 Doppio compleanno, di D. - Veneto
- 13 Anche solo un bicchiere - Anonima Piemonte
- 15 "Controlla" le tue tradizioni - da Grapevine
- 16 Crisi positiva del 7° anno, di A. M. - Friuli-Venezia Giulia
- 19 Dai monti al mare, di N. - Friuli-Venezia Giulia
- 21 Il gruppo A.A. dove tutto comincia, di Roberto C.
- 30 Il mio terzo passo, di F. - Lazio
- 31 Lucido e critico, di L. - Basilicata
- 36 Giovanni, di A. - Basilicata
- 38 La meravigliosa conferma del grande miracolo A.A., di N. Lombardia
- 41 Da Malta a Rimini, di V. - Malta
- 43 Un bacio a Rimini, Anonimo - Veneto
- 45 Lettere a "Insieme"
- 46 Temi su cui riflettere