

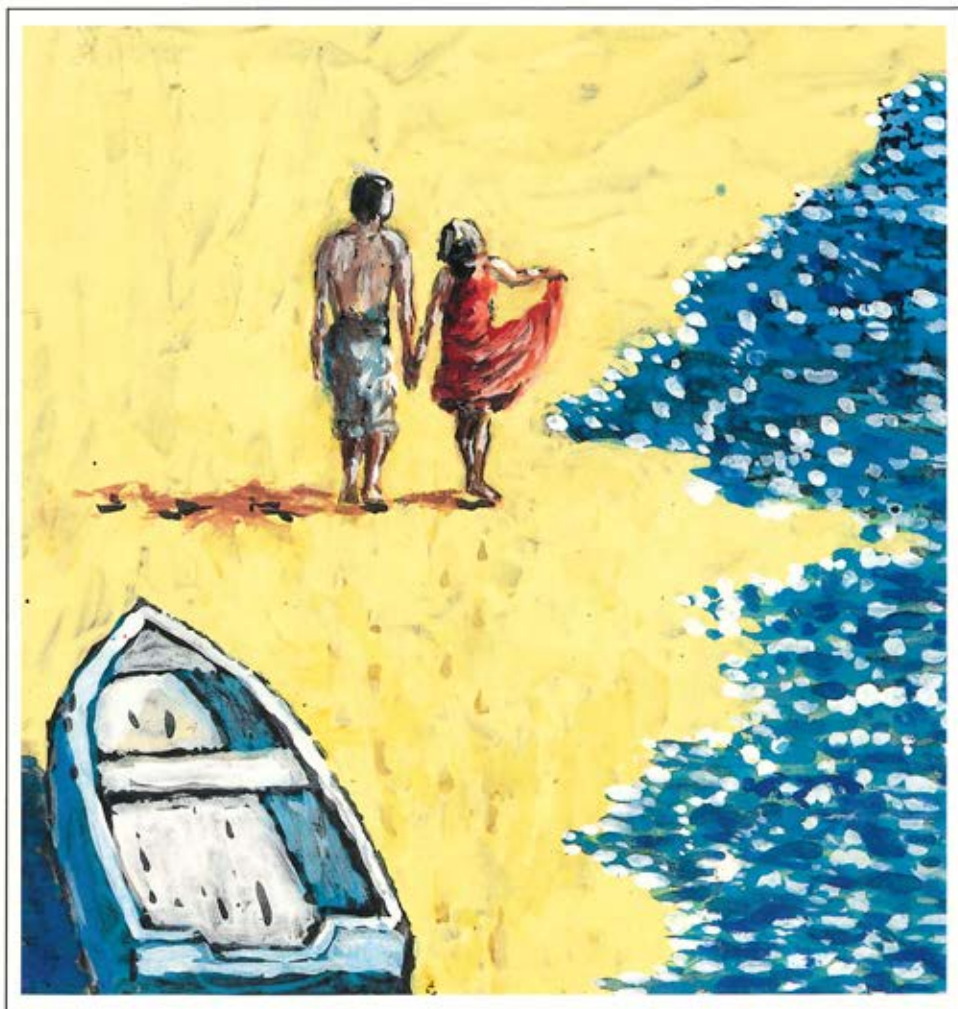
Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

# INSIEME

IN A.A.

ANNO VIII - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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

## il risveglio spirituale

### ○ IL 12° PASSO

Un tentativo di interpretazione della meccanica dei 12 Passi basata sulla più ineccepibile delle fonti di informazione: il Grande Libro.

Divisione in 3 parti del passo: “avendo avuto un risveglio spirituale come risultato di ...”.

Inutile nascondersi che il risveglio spirituale è essenziale al nostro recupero. Provvidenzialmente per noi ci sono sei passi

che ci conducono verso il risveglio spirituale. Conoscendo le follie del nostro ‘pensareda alcolisti’ è impensabile e ineccepibile che si possa essere usciti fuori dall’alcolismo senza una ispirazione spirituale cui ci siamo avvicinati vivendo i 12 Passi.

Senza i principi spirituali dei 12 Passi non ci sarebbe A.A., ma ci sarebbe un gruppo di alcolisti temporaneamente astinenti, in

uno stato di permanente sbronza secca. Senza la benevola influenza dei principi spirituali, la nostra natura di alcolisti riprenderebbe il sopravvento e ci riporterebbe alla follia dell'alcolismo attivo. la nostra sobrietà esige un cambiamento di personalità: e noi lo raggiungiamo sotto forma di risveglio spirituale vivendo il Programma di A.A.

Ci siamo realmente risvegliati spiritualmente o è un puro caso o la paura o la ferma volontà che ci conservano sobri? Ma se è un caso, che cosa è che ci riempie di entusiasmo e desiderio di portare il messaggio ad altri alcolisti? Che sia davvero un caso?

Chi ci dà il potere di smettere di bere, di rimanere sobri, di aiutare gli altri alcolisti a smettere, di darci il desiderio di aiutarli? Chi ci fa acquistare e poi passare il messaggio della sobrietà? È davvero plausibile che l'alcolista riesca a fermare la sua allergia fisica e mentale solo con la sua forza di volontà?

L'esperienza ci dice di no e gli alcolisti, che tentano di mettersi contro i principi spirituali, finiscono sbronzi.

Due sono le risposte alle do-

mande che ci siamo posti. La prima: chi riesce ad accettare e a tentare di vivere i 12 Passi raramente fallisce in A.A. La seconda: quelli che sfuggono ai principi spirituali raramente hanno successo.

Abbiamo bisogno di un aiuto spirituale per ottenere la stabilità mentale che ci conduce a quel tipo di sobrietà tipica di A.A.

Inchiesta sugli A.A. con più di un anno di sobrietà: le domande poste:

- 1) Hai avuto un risveglio spirituale?
- 2) È stato determinante per il tuo recupero?
- 3) Quando è cominciato?
- 4) Sei in grado di definirlo?

Quasi tutti concordano in un personale cambio di personalità che ha consentito di affrontare i problemi del vivere da sobri.

Pochi ricordano quando è cominciato, sono gli altri ad accorgersene.

In genere il risveglio parte dal momento della resa incondizionata al Potere Superiore, come lo si intende.

Ha un comune denominatore fatto di sincerità, onestà, tolleranza, amore.

# I SENTIMENTI RITRO VATI



Senza dubbio i sentimenti nell'essere umano sono parte fondamentale della vita. Io, li avevo persi tutti.

Mi chiamo Roberto e sono un alcolista. Forse lo sono sempre stato. Ma sicuramente c'è stato un periodo della mia vita in cui non bevevo. Mi riferisco al periodo adolescenziale. Al fatto che in qualche modo stavo diventando adulto e mi accingeva così ad affrontare la vita, anche quella sentimentale, come del resto ogni giovane della mia età.

La mia timidezza e la mia insicurezza con l'altro sesso mi sconcertavano molto. Sentivo di avere interiormente tanto da dare

ma non riuscivo a comunicare, a trasmettere agli altri ciò che veramente avrei voluto, oppure lo facevo nel modo sbagliato.

Avevo, per mia conformazione caratteriale, delle difficoltà a essere me stesso.

Non conoscevo esattamente i miei sentimenti verso il prossimo e amare, per me, aveva spesso un significato ambiguo. Esisteva unicamente il mio egocentrismo ed ero di conseguenza tutto proteso ad assecondare questo mio modo di essere.

Una volta entrato l'alcool nella mia vita credevo di avere risolto anche questo problema.

L'alcool nel mio corpo e nella mia mente scatenava i sentimenti in un modo abnorme. L'esaltazione per un momento felice si alternava all'abbattimento morale per un momento di scoraggiamento e di tristezza. Il bene e il male erano sempre confusi in me e spesso non ne distinguevo la differenza. Ben presto l'alcool mi trasformò in una sorta di uomo privo dei più elementari e indispensabili sentimenti, quali l'amore verso gli altri, non escluso quello per la mia ragazza che invece non riceveva che umiliazio-

ne per i miei comportamenti che lei definiva "strani". Tutto e unicamente per colpa dell'alcool.

Non ero più in grado di apprezzare ciò che tutti cercavano di darmi: l'aiuto per smettere di bere.

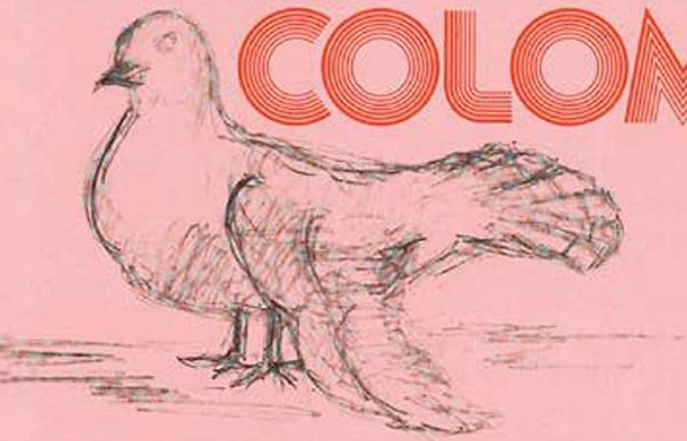
Mi sentivo spesso cattivo, oppure l'uomo più buono dell'universo ma erano solamente effetti dell'alcool sulla mia psiche sconvolta.

Poi ho incontrato A.A. e piano piano con il suo immenso aiuto ho riacquistato quel bene prezioso che è la mia sobrietà e conseguentemente il ritrovare in me il Roberto che avevo perduto, i miei sentimenti si stavano ridimensionando. La paura, lo sconforto, la forte insicurezza che erano in me, lentamente lasciavano posto a un nuovo credo, a uno stile di vita che non fosse solo quello dell'appagamento del proprio io ma a una nuova rivalutazione della vita. E senza il sostegno dell'alcool ho ritrovato i sentimenti e la netta sensazione che potevo rifarmi una nuova vita.

Almeno fino a oggi è stato così. Ringrazierò sempre A.A. per tutto ciò che ha fatto per me.

*R. - Veneto*

# IL COLOMBO



Il coiombo era lì, sulla strada, grigia come il tempo. Grigio anche lui, come una giornata tetra di malinconia, di freddo nelle ossa. Di stanchezza nel cuore. Dove la mano non riesce a stringere l'altra che gli appartiene.

Il colombo era lì.

Come mille altri, da tutte le parti del quartiere, affamati, schiacciati, straziati da automobili senza senso e senz'anima.

Il colombo era lì, che cercava di riprendere il volo.

Un giovanotto gli dava piccoli calci, buoni, se proprio vogliamo

pensarlo, per stimolarlo a volare.

Ma il piccolo animale grigio di morte, non poteva, aveva le zampe frantumate.

L'agonia lenta e tormentosa della fine, che non voleva. Almeno quella fine lì.

Delicatamente l'abbiamo preso in mano, accarezzato, calmato il cuore. Noi reduci da mille morti quotidiane, che bastava una carezza a sentirsi vivi, almeno per un poco, e ricominciare oppure morire subito.

Con un bel punto. Senza più dolore, senza più lotta, senza più carezze, per sempre.

L'abbiamo ucciso con tenerezza atroce.

Su di un cuscino blu a fiori.

Noi duesappiamocosa regalavamo a quell'esserino. La liberazione da una vita stremata, senza carezze.

Poteva essere un uomo. Ne abbiamo visti tanti. Ne continuiamo a vedere tanti. Impotenti e assurdi, come noi.

Abbiamo preso tanti calci anche noi, simbolici o reali, non ha importanza 'per farci reagire', alcolisti e stanchi. Da chi stanco non sembra essere mai.

● conosce solo la stanchezza buona, a cui segue il sonno ri-

storatore.

Noi conosciamo la stanchezza cattiva, attutita dal vino prima, dai tranquillanti poi. E il ritrovarci in vita il giorno dopo.

Con il nostro bel marchio fisso nel cuore e il sorriso sulle labbra.

Nessuno, ne sono certa, avrebbe raccolto l'animaletto morente. Perché in fondo o al principio, non ha importanza, nessuno ha saputo, pur con tutta la buona volontà, perché non ammetterla?, raccoglierci. Accarezzarci.

Quel colombo pieno di sangue, in fondo eravamo noi.

*D. - Piemonte*

The advertisement is contained within a light pink rectangular border. On the left, a black vertical panel contains the text "Il nostro Ufficio dei Servizi Generali" in white, with the stylized logo "R.G.S.G." below it. To its right is a grey vertical panel with "R.G.S.G." in large red letters at the top, followed by "PUÒ ESSERE L'INCARICO PIÙ IMPORTANTE IN A.A." in white. At the bottom of this panel, there is small text: "Rivoluzione Generale R.G.S.G. - la prima e la più importante delle Rivoluzioni Generali". To the right of these panels, the text "Cosa sappiamo del Servizio in A.A.?" is written in black, followed by "Queste pubblicazioni ci aiutano a conoscerlo." in a larger black font.

# LOTTANDO CONTRO LA DISOCUPAZIONE

Un pomeriggio di giugno il capo mi chiamò nel suo ufficio. Il risultato della nostra conversazione fu: "tu starai molto meglio con un'altra ditta".

Fui licenziato. Quel datore di lavoro, 9 anni fa, mi aveva dato tutte le opportunità per risolvere il mio problema col bere. Egli si era rallegrato del mio cambiamento per mezzo di A.A. e mi aveva promosso parecchie volte nel mio periodo di sobrietà. Ma vi era stato un cambio di organizzazione, e il mio lavoro non esisteva più. Come poteva essere capitato a un bravo ragazzo come me? Seguirono alcune lacrime per il mio io gravemente ammaccato. Una conversazione con il mio sponsor mi rassicurò che il mio valore in qualità di essere umano

non aveva niente a che fare con un impiego. Aveva ragione? Io lo credevo con il cuore, ma il mio stomaco non ne era certo. La conoscenza di me stesso e il risveglio spirituale ottenuto con il lavoro fatto sui 12 Passi mi mettevano in grado di andare avanti senza interruzioni nella mia andatura. Il capo fu gentile. Il cambio organizzativo non avvenne per tre o quattro mesi e io fui invitato a restare sino ad allora. Decisi di fargliela vedere. Mi dedicai alla ricerca di un lavoro, ma la delusione fu amara. Il mio sponsor mi disse che Dio non ci rende sobri per poi buttarci via. Spedii 300 curriculum vitae. Un'attività intensa, alcune interviste, ma nessuna offerta di lavoro. Lo sponsor disse che nessuno ha una croce da

soportare senza anche la forza di portarla. Sapevo dall'esperienza che ciò era vero. Perché avevo bisogno di essere rassicurato tutto il tempo? Signore ti ringrazio per averci dato degli sponsor e l'associazione.

Fui privato di ogni responsabilità al lavoro. Tutti spettegolavano alle mie spalle. Un giorno alla volta. Lo sponsor promise che ovunque mi fossi recato non sarebbe cambiato niente anzi, forse le cose sarebbero state meglio.

Raddoppiai preghiera e meditazione, fino a un'ora al giorno. Era giunto il momento! Poi, una proroga dell'ultimo istante fino al 1° dell'anno lavorando a progetti particolari a mezzo stipendio. Potevo farcela? Sì, un giorno alla volta. Aggiungiamo un'altra mezz'ora di meditazione e ringraziamo. Lo sponsor disse che la proroga accordatami, probabilmente, era connessa al fatto che avevo pregato di più e lavorato di più al programma. Lo pensavo anch'io.

Spedii 400 curriculum, qualche attività, alcune interviste, elezioni, vacanze e nessun lavoro. Cominciavo a preoccuparmi del denaro, ma sapevo che avevo quel-

lo di cui avevo *bisogno*. Quando sarebbe finito tutto ciò? La Preghiera della Serenità era di grande aiuto. Disoccupato! Non ero solo. Una quantità di A.A. erano passati sobri attraverso questa esperienza. Essi vennero a offrire sostegno. Restai per tre ore in coda all'ufficio di collocamento. Incrementai il mio lavoro con gli altri e stetti vicino ai nuovi venuti. Un nuovo inventario morale rilevò una quantità di risentimenti e problemi sul lavoro.

L'essere licenziato era una risposta alle mie preghiere? State attenti per cosa pregate – potreste ottenerlo. Spedii altri 400 curriculum vitae. Tornai al mio paese d'origine per rinnovare le vecchie amicizie e le conoscenze nel mondo degli affari. Tutte quelle persone di cui pensavo non avrei mai avuto bisogno. Voi incontrate la stessa gente quando siete in ascesa e quando cadete.

Per piacere Signore, fà che non dimentichi questa lezione. La gente era gentile. Sembrava comprendere che avrebbero potuto essere dall'altra parte della barricata un giorno o l'altro. Perché non avevo mai pensato a questo?

Una pausa – un lavoro fuori dal

comune! Essi dissero: porta giù tua moglie. Poi una telefonata all'ultimo momento: spiacenti, abbiamo deciso di promuovere uno già della ditta. Lo sponsor disse che se fosse stato destino che avessi avuto quel lavoro l'avrei avuto. Sia fatta la tua volontà! Dieci mesi più tardi. Nessun lavoro, ma andando avanti un giorno alla volta. Il Grande Libro ha ragione; la sobrietà può essere mantenuta con o senza un lavoro. Un lavoro è un dettaglio. Un lavoro non è un problema di sopravvivenza come la sobrietà. Tutti o prima o poi hanno un lavoro. La mia fede veniva messa alla prova.

Dio aveva mal collocato la mia scheda? Ero un fallito? No, Dio ha un piano perfetto per me. Questo modo di andare delle cose mi ha dato un'intimità con la gente e con Dio che non sarebbe stata

possibile altrimenti. La mia vita continua a cambiare costantemente verso il meglio. Parecchie settimane più tardi riuscii a procurarmi un buon lavoro. Mia moglie e io ci siamo trasferiti e stiamo bene in una nuova zona. Il programma è lo stesso, e noi non vediamo l'ora di procedere da qui. Senza alcun dubbio, questa è stata la più importante esperienza di vivere sobri della mia vita. Se lavoro al mio Programma, starò bene. Tutta la mia esperienza dice esattamente quello che il Grande Libro afferma, io ricevo tutto quello di cui ho bisogno in Alcolisti Anonimi.

E quando ricevo quello di cui ho bisogno, invariabilmente scopro che era proprio quello che avevo sempre voluto.

*B.K., Freeport, Ill. (1956)  
da "Best of the Grapevine"*

Pregando, chiediamo semplicemente che  
durante il giorno  
Dio ci faccia meglio capire la sua volontà  
e che ci dia la grazia di continuare.

da "Come la vede Bill"

# LE PRIME VOLTE



E così sono arrivata ai sette anni di sobrietà. Il gruppo ieri sera mi ha un po' festeggiato. C'erano tanti amici miei. C'era S. che mi ha visto arrivare quel venerdì sera del 1982 e che mi ha seguito nel mio lento mutare. C'era L. che mi definisce Sponsor e al quale fa piacere sapere che "ci sono". C'erano C. e F. che con molto senso dell'umorismo mi hanno portato il biglietto "Brut e

Cattiv".

C'era un'altra C. che è molto vicina al mio cuore e c'era T. che era alle sue prime Ventiquattrore e a momenti mi veniva da piangere.

Quanto devo a tutti.

A quelli che sono arrivati prima di me con i loro occhi sereni e le loro parole rassicuranti e a quelli arrivati dopo con il loro bagaglio di sofferenza e di cui ho

seguito affettuosamente l'attenta fatica del recupero.

E ancora ieri ho raccontato le mie prime volte: la mia prima volta in A.A. – le mie prime 24 ore – la prima volta a un ricevimento senza il consueto “bere” – la prima volta della nostalgia dei “buoni sapori” – la prima volta che gli ingranaggi della mia vita si erano talmente aggrovigliati da farmi desiderare “l’olietto magico” – di tutte le prime volte in cui l’alcol si è riaffacciato prepotentemente in prima fila nei pensieri.

Tutte le prime volte in cui ho detto di no.

E mentre parlavo mi sentivo crescere dentro un meraviglioso senso di libertà. Un leggero venticello trasgressivo in un vestito feriale, un’angolazione un po’ ironica per guardare tutta l’enfatica letteratura sul mito della libertà sfomata da uomini “terricoli” che non sanno l’umiliante esperienza di dipendente e non sanno il sapore del riprendere possesso di se stessi, della propria persona intera.

Quel gusto totale e delizioso del vivere liberi senza fronzoli e senza sceneggiate.

Quel costruirsi lentamente col

passo uguale dell’alpino una vita interiore scarna, essenziale, senza enfasi, indipendente da tutto e da tutti, sottile come una curva di slancio verso l’alto, come una melodia limpida nel silenzio, come una rondine nel cielo di primavera.

E sapere che è la mia vita, nata dal dolore, dall’oscuro tunnel della pazzia alcolica e divenuta luminosa sulle stesse strade che altri uomini divenuti liberi hanno tracciato e scoprendo le loro stesse scoperte.

Mai svolta nella vita è stata più completa e totalizzante del mio ingresso in A.A.

Io a questo pensavo mentre parlavo e mi sentivo maledettamente fortunata e felice.

Cosa importa se nella realtà che mi circonda non è cambiato un granché, sono cambiata io dentro e poi sono piena di amici che mi vogliono bene e poi sono libera e poi sono facile al sorriso e poi.... non bevo da sette anni e sto tanto bene....

Che gioia avervi incontrato, voi tutti ora siete parte di me e insieme a voi condivido la festa di compleanno.

*C. – Toscana*

# Sempre più giovane

Io mi chiamo Mario secondo, sono un alcolista anonimo.

Vorrei raccontare quante ne ho fatte passare alla moglie e alle due figlie e quanto ne ho passate io con questo maledetto alcool. Bevevo un bottiglione di vino al giorno e parecchi bicchierini, di grappa o di cognac. Lavoravo in una fabbrica ed ero attivo nel lavoro, lucido di mente, ragionavo, avevo cioè un ottimo comportamento in famiglia e nella società. Una mattina nel mese di giugno, trent'anni fa mentre camminavo il piede destro "cominciò ad andare per conto suo": paralisi?

Ho fatto un periodo di cure senza alcun risultato: fanghi e sabbature, a una visita ortopedica specialistica si riscontrò l'assenza totale di circolazione an-

che alla gamba sinistra. Ricoverato, con una operazione è stata riattivata la circolazione del sangue nel piede destro però ho dovuto adottare un paio di scarpe ortopediche per poter camminare. Avevo 34 anni e volevo guarire quella che io pensavo fosse una paralisi. Dopo un paio d'anni sono stato ricoverato una prima volta in una clinica neurologica per circa tre mesi, si sospettava un tumore o un ernia del disco: mi curarono con punture lombari e scosse elettriche ma fui dimesso senza alcun risultato. Due anni dopo mi ricoverai per la seconda volta e mi curarono con una terapia che risultò molto pesante. Ritornai a casa, ma per mia moglie non ero più quello di prima. Cambiai lavoro: lavoravo

sei ore al giorno ma non era un lavoro pesante e avevo molto tempo libero. Fu così che aumentai progressivamente il bere. Bevevo al mattino prima di andare al lavoro e anche durante l'orario di lavoro. Mangiavo poco, dormivo poco e mi tremavano tanto le mani. Quasi tutte le sere non mi reggevo in piedi. La vita in famiglia stava diventando un inferno.

Continue violente discussioni con mia moglie: si litigava pesantemente; le dicevo: ti uccido, uno dei due deve sparire, io mi impicco, mi annego, qualche volta la picchiavo. Mia moglie era disperata, diceva: mi ammazzo, scappo, altrimenti divento matta; le due figlie erano spaventate. Una sera la figlia più piccola dice alla mamma, "lascia che beva, che faccia la sua vita, che muoia presto così si può vivere ancora un po' di tempo in pace". Si decise allora di non dormire più assieme perché tutte le notti si litigava e non dormiva più nessuno. Io fui contento, bevevo quando volevo, andavo a letto quando volevo; ma questo tipo di vita finì col portarmi in manicomio per due mesi e mezzo. Quando ero in

manicomio nel reparto neurologico eravamo tutti alcolisti e ci davano un bicchiere di vino al pasto.

Nella clinica c'erano dei reparti recintati e passeggiando sentivo i ricoverati al di là di quei recinti urlare, piangere, cantare. Io mi dicevo: non sono uno di loro, io sono migliore; ma ora so che a quel tempo con tutto il mio bere potevo benissimo essere uno di loro. Tornato a casa continuai a bere. Stavo male; al mattino avevo la nausea e vomitavo. Allora per due o tre giorni non bevevo ma appena era passato il male ricominciavo a bere. Nonostante ciò il mio lavoro lo facevo al pari degli altri perché alla mattina mi regolavo un po' nel bere. A ogni modo in questo periodo non ci furono più litigi in famiglia perché ognuno faceva la sua vita. Un mattino alla fine del mese di gennaio dell'86 dopo aver bevuto un caffè e una grappa mi prende la nausea e vomito per tutto il giorno. Mia moglie a pranzo mi chiede perché non mangio, io sto male, allora lei mette in tavola una bottiglia di vino e una grappa e mi dice: se non mangi allora bevi. Io in silenzio

andai via a vomitare e la nausea continuò per tutto il giorno.

Di sera mia moglie, vedendo che continuavo a stare male, voleva portarmi all'ospedale ma io le ho detto di no: passerà anche questa volta come le altre volte.

Poi mia moglie uscì; io quella sera da solo non trovavo pace: accesi latelevisione provai tutti i canali, provai ad andare a letto, camminavo su e giù per tutta la casa, tremavo, sudavo freddo, pensavo: questa sera divento matto, come mi comporterò quando ritorna mia moglie? Mi raccomandai l'anima a Dio, credevo di morire, avevo una gran confusione in testa. Dopo quella notte per tre giorni non presi niente, ne acqua, ne caffè, ne latte, ne thé, per paura che mi tornasse la nausea. La domenica successiva cenando con amici e vedendo che io continuavo a non mangiare, mia moglie e gli amici mi consigliarono di ricoverarmi all'ospedale e così andai all'ospedale nel reparto neurologico per una visita. Alla fine il medico mi disse: una gamba è perduta, l'altra sta per andare, il fegato è a pezzi, se non smetti di bere hai poco da vivere e morirai soffrendo infinitamente di

più di quello che soffri ora. Io dissi al dottore che i problemi alla gamba erano dovuti a una paralisi ma il dottore mi rispose che tutto era dovuto al mio bere. Così decisi di ricoverarmi e di disintossicarmi. In questi 12 giorni di ricovero, un'assistente mi chiamò in ambulatorio per un colloquio durante il quale mi propose un incontro con una persona che aveva bevuto tanto e poi smesso definitivamente. Accettai. Fu così che dopo due giorni arrivò un membro di A.A. (per me è stato un miracolo!) che mi raccontò la sua storia e mi disse che se non volevo più stare male bisognava smettersi definitivamente di bere. Io restai a pensare per un po'! Pensai al mio passato e a quello che aveva ipotizzato il medico, e avvenne il miracolo di A.A.: da allora non ho più bevuto. A.A. mi disse di andare alle riunioni di Gruppo per curarmi da questa mia malattia, una cura fatta senza l'uso di medicinali e di non mancare mai per evitare di avere poi delle ricadute. Da allora ho sempre frequentato tutte le riunioni e sempre le frequenterò. Ora sono passati tanti mesi e non ho più bevuto alcun tipo di alcool. Ho ini-

ziato ad avere appetito e mangio sempre di più, e ciò è per me una cosa incredibile, non ho più avuto nausea, è diminuito progressivamente il tremore alle mani. È ritornata la serenità in famiglia; anche se la gamba è come prima ora cammino come un giovane, ho tanta energia e volontà. Prima ero un vecchio ora mi sento ringiovanito e mi sembra di diventare sempre più giovane. Tutti si stupiscono del mio cambiamento

e mi chiedono cosa è successo. Da quando frequento le riunioni di A.A. e leggo i loro scritti sono più sereno, ragiono, sono più aperto con gli altri. Ho ripreso ad andare a messa e cerco di liberarmi dalla cattiveria e di riparare il male che ho fatto, cerco di accettare le persone per quello che sono e di aiutare come posso quelli che hanno il problema dell'alcol. Grazie A.A.

M. - Veneto



Queste sono le ultime opere della nostra letteratura pubblicate in lingua italiana. Le hai già lette?

# il pionniere

Circa venti anni fa, una mattina invernale, fredda e piovosa, ero seduto su di una panchina del giardinetto, nelle vicinanze di casa mia, per farmi passare la sbornia che avevo preso, avendo fatto il pieno anche se l'ora mattutina non era avanzata (10,30). Dalle sette del mattino avevo già ingerito quattro o cinque qualità di liquori. Il mio stato fisico doveva aver allarmato una signora che si trovò a passare in quel luogo, portando a passo il cane. Mi si avvicinò e mi chiese se mi sentivo male e se volevo essere accompagnato a casa. Mi chiese anche se avevo bevuto, le risposi che era evidente, dato lo stato in cui mi ero ridotto. Mi prese bene-

volmente sotto il braccio e mi accompagnò a casa. Strada facendo, la signora mi chiese se volevo smettere di bere, al ch  gli risposi che avevo provato di tutto per poter smettere di bere, ma ero riuscito soltanto a fare qualche breve intervallo, ma poi inevitabilmente ricadevo. Maria Teresa, cos  si chiamava, mi disse che se volevo smettere di bere, lei avrebbe potuto aiutarmi.

Appresi questa notizia con gioia e mi aggrappai a essa, come ultima ancora di salvezza e le credetti. Avevo bisogno di crederle, pur di uscire dal problema nel quale mi dibattevo; avrei dato qualsiasi cosa pur di riuscire a smettere di bere, sempre pi  stre-

mato di forze com'ero. D'altra parte avevo provato a ridurre la quantità cercando di controllarmi nel bere, niente da fare; avevo provato a bere alcolici a bassa gradazione con la speranza che mi facesse meno male, ma niente da fare. L'alcolismo mi aveva procurato altri seri problemi e io ne ero consapevole. Moralmente ero a pezzi, ne soffriva il mio orgoglio, che di giorno dovevo mettere a dura prova e tacere. Dove era finito quel Giovanni distinto, signorile nei modi, sempre allegro e amico di tutti? Le amicizie non le avevo perdute ma sostituite con altre poco raccomandabili; amicizie occasionali, d'osteria o di bar, che incontravo nei soliti luoghi dove mi recavo a bere.

Maria Teresa mi dette appuntamento per il giorno dopo alle ore 18 in via Napoli 58 per fanni assistere a una riunione. I partecipanti a questa riunione, mi disse, erano tutti amici che si trovano nel problema come noi, (perché anche ella era nel problema) ma che volevano smettere di bere. Molti ci riuscivano. Al mio ingresso in questo locale mi vennero incontro tre persone e molto

educatamente mi presentarono agli altri: questo è il nostro amico Giovanni e tutti mi accolsero, come suol dirsi, a braccia aperte. Ma questo mio primo impatto con A.A. fu molto deludente. Gli amici che frequentavano questo Gruppo eterogeneo, me ne resi conto, erano tutti stranieri: americani, inglesi, francesi, olandesi e di altre parti del mondo. Mi sentii quasi smarrito per non poter comunicare con loro e capire quello che dicevano, perché la lingua inglese era quella usata nell'ambiente, e io non la comprendevo. Per mia fortuna mi venne in aiuto, per togliermi dall'imbarazzo, Mia, una signora poliglotta stupenda, che prese il compito di tradurmi simultaneamente quello che dicevano coloro che prendevano parola. Erano le loro storie, tristi, drammatiche, agghiaccianti, piene di esperienze personali di sofferenze, di promesse, di cadute e ricadute nella fetida spirale alcolica. Dal mio posto, dove ero seduto, cercai di capire a quale categoria sociale appartenessero i presenti. Con gli occhi quasi appannati e con lo sguardo lontano a causa della sbornia del giorno precedente,

giudicai l'ambiente abbastanza umano. A quella riunione erano presenti, scrittori, attori di cinema e teatro, sacerdoti, frati giovani e anziani, uomini e donne di ogni categoria sociale.

Così da quel giorno continuai a frequentare le riunioni di via Napoli 58.

Per ben sette lunghi anni continuai a sperare di farcela; altri amici ci erano riusciti, pensavo, ce la farà anch'io, ma le ricadute erano all'ordine del giorno e continuavano a minare la mia salute mentre i problemi familiari aumentavano, data la mia incapacità di risolverli. Con il passare del tempo il Gruppo si arricchì di altri amici che chiedevano aiuto per uscire dal problema e così il gruppo di via Napoli 58 nacque e proliferò numericamente di altri elementi.

Ma il vero primo Gruppo di lingua italiana di Alcolisti Anonimi, si concretizzò negli anni dopo il mio ingresso in A.A.; quando approdò nel maggio del 1974 a via Napoli, Carlo. Durante questi anni mi ero attaccato a questo sistema terapeutico per combattere il Demonio, causa di tutti i miei guai maggiori. Ma la

mia volontà era troppo debole e vacillante, e grandissima era la paura della crisi di astinenza. Mi mancava la virtù di essere umile, e di saper ammettere di essere impotenti contro l'alcool. Così tra una sbornia e l'altra, e un ricovero e l'altro, per disintossicarmi, tomavo sconfitto al gruppo, dove trovavo comprensione e amore e la speranza di riuscire prima o poi a smettere. La strada è stata lunga e amaramente sofferta: si trattava di crescere interiormente, di essere più buoni e più comprensivi con gli altri, e di prendere quella mano tesa di chi chiede aiuto, di essere sempre comprensivo.

Quando venne il giorno del nostro distacco dal Gruppo Americano avevamo depositato la prima pietra di quella che oggi è la nostra grande e capillare organizzazione di Alcolisti Anonimi. A quei tempi non esisteva la letteratura scritta in italiano, e ci dibattevamo tra le mille difficoltà di origine comune.

Da allora ne abbiamo fatta di strada e continueremo a farne insieme con quella benedetta, serena, sobrietà.

*G. - Lazio*

---

# IN POLE POSITION

---

Sono grato ad Alcolisti Anonimi, anche perché ha disciplinato il mio modo di vivere. Oltre ad avermelo suggerito.

Sobrio, vivo serenamente 24 ore alla volta, con pienezza, senza permettere alle interferenze del passato e del futuro di privarmi del presente. È un atteggiamento, questo, del tutto logico, quasi elementare. Eppure lo pratico solo da pochi mesi, da quando sono entrato in A.A.

Nel caotico disordine del mio passato seppellivo l'oggi sotto le macerie dell'aspra autocritica degli avvenimenti trascorsi. Il disgusto mi sommergeva. Ma mai al punto di indurmi a cambiare rotta.

Mi crogiolavo nell'autocommiserazione e mi assolvevo con il falso proposito di far meglio il giorno dopo. Così il mio presente si confondeva, soverchiato dai rimorsi ai quali ero capace di contrapporre solo vaghe lusinghe.

Gratifica destarsi dal sonno, in pace con la propria coscienza.

È una sorta di pole position.

Ho imparato a organizzare le mie 24 ore. Sono piene, appaganti, movimentate. In sintonia con il mio Potere Superiore accetto, sempre grato, la realtà di tutti i giorni. Le contrarietà mi stimolano. Ora percepisco di non essere solo di fronte ai problemi che insorgono, e li affronto sereno con lucidità e saggezza, che si sono sostituite alla paura.

Riservo quotidianamente un quarto d'ora al passato. Dedico questo tempo all'ordinario esame di fatti e circostanze, che mi fanno sentire in debito con il mio prossimo. Subito mi metto all'opera per pareggiare i conti. Anche al futuro riservo un breve spazio. Il presente muore se non si moltiplica per l'avvenire.

Godo del conforto che mi deriverà domani, dall'aver assolto oggi tutti i compiti che mi ero proposto, con il massimo scrupolo, con amoroso slancio. Grazie, A.A.

*G. - Lazio*

# I LEGATI DELLA BOTTIGLIA

Ho 45 anni e me ne sono bevuti almento 30!

Ho partecipato alla mia prima riunione A.A. nel marzo dell'84, ma la mia sobrietà data dal giugno dell'85 perché regolarmente, ogni tre-quattro mesi, avevo una ricaduta. Il motivo? Uno, nessuno, centomila. Ma sapendo che cercare il motivo per cui si beve o si rìbeve non ha mai aiutato qualcuno a smettere, non l'ho mai cercato, ma, preparato a soffrire per qualche giorno, con una pena indicibile dentro e senza farmi troppe domande ho sempre ricominciato le mie 24 ore con grande pazienza e la speranza che quella fosse finalmente la volta buona.

Solo dopo l'ultima scivolata mi resi conto che se anche sin dalla prima riunione A.A. avevo pronunciato la faticida frase "Sono P. e sono un alcolista", l'avevo pronunciata solo con le labbra senza che vi fosse quel desiderio che promana dall'Io più profondo, dal cuore e dall'anima, di chi vuol smettere veramente di bere.

Ed è solo qualche tempo fa, dopo tre anni di sobrietà, che mi sono reso conto anche di un'altra cosa: il desiderio che c'era in me di smettere era sicuramente sovrappreso da un desiderio più grande: continuare a voler fare certe cose che sapevo benissimo non avrei mai avuto il coraggio di fare senza l'ausilio dell'alcool; e

desideravo talmente farle che, consciamente o inconsciamente, finivo con il ritrovarmi il bicchiere in mano. Alla fine, sfinito fisicamente, moralmente, psicologicamente e spiritualmente decisi” di accettare le cose che non potevo cambiare” ossia, di rinunciare anche a certe cose che, di per sé lecite, erano però così intrinsecamente legate al mio bere da non poter essere scisse, ragion per cui, se non volevo riprendere la bottiglia in mano, dovevo rinunciare anche a tutto ciò che a essa era strettamente legato.

Talvolta ho riprovato a voler fare certe cose senza l'aiuto dell'alcool, ma sentendomi insicuro e ancora pieno di paure vi ho sempre rinunciato e solo ultimamente, preso il coraggio a quattro mani, ho avuto” il coraggio di cambiare quello che potevo cambiare” se non volevo che la mia vita, fuori di A.A., si riducesse a un semplice vegetare.

Comunque ciò che in fondo

volevo dire è solo questo: personalmente, rinunciare all'alcool e ammettere il proprio fallimento, fare insomma il I° Passo, per me, P. alcolista, ha voluto dire rinunciare anche ad alcune cose che in genere sembrano rendere un po' meno amara la vita di un essere umano, ma è stato necessario perché altrimenti avrei certamente messo in grave pericolo la mia sobrietà.

Il costante impegno nel servizio in A.A. e i diversi 12.mi che la Provvidenza ha messo sulla mia strada, hanno fatto sì che non solo rimanessi sobrio ma che riuscissi anche a seguire il Programma e a crescere spiritualmente. Grazie all'aiuto di molti A.A. e soprattutto a quello del Gruppo dove veramente *tutto comincia* e dove si impara che è solamente Dando che si può Ricevere; e io, se sono riuscito a dare qualcosa, sono stato ampiamente ripagato, e non solo io.

P. - Toscana

L'inganno degli altri è quasi sempre radicato nell'inganno di noi stessi.

da "Come lo vede Bill"



Durante il mio periodo di alcolismo attivo, avevo una abitudine scioccamentesentimentale. In un qualche momento della serata, sarei sgusciato fuori dalla cucina brillo, con un bicchiere in mano, e avrei accatastato una pila di sdolcinate ballate nel giradischi. Poi mi sarei sistemato per gemere il mio accompagnamento stonato. Due o tre drinks dopo, sarei stato sdraiato supino con una costante corrente di lacrime che giù per le mie guance rotolavano nelle mie orecchie mentre io orga-

nizzavo e deliravo insieme con il cantante strappacuore. Sono grato per una cosa: quando arrivava la canzone "il sogno impossibile" io ero nuovamente sobrio. Anche sobrio io piangevo su questa canzone! E oggi quando sento il disco, ancora sento quel vecchio familiare smaniare per le cose belle e perfette: eroismo, cavalleria, nobiltà. Sospetto che sia il canto delle sirene per molti alcolisti, poiché molti fra noi serbano in cuore un sogno impossibile. Perennemente immaturi sino a

quando beviamo, noi condividiamo con i bambini veri una fede irremovibile che se solo avessimo trovato la parola magica, noi avremmo avuto la luna per Natale. Come bambini siamo inclini alle lacrime e all'ira quando non otteniamo quello che vogliamo. Le nostre lacrime e la nostra ira richiedono cure speciali – e tutte le prescrizioni contengono una alta percentuale di alcool.

Nella pellicola cinematografica "I giorni del vino e delle rose" la moglie alcolista è incapace di smettere di bere perché, spiega, il mondo è così brutto quando lo si vededa sobri. Non avevo alcun problema a identificarmi in questa scusa. Nel corso degli anni della mia sobrietà, ero stato uno di quei fortunati che raramente pensano a un drink; ma se mi fa piacere, posso ricordare cosa significava per me all'inizio il bere, ai bei tempi. Posso ricordare il sollievo, la timidezza che sparisce, l'amore sgorgare nei riguardi di tutti, perfino di me stesso. Smettevo di giudicare e criticare; il pregiudizio autodifensivo sparisce e mi lasciava libero e senza peso, la luna era mia alla fine, argento scintillante nelle mie braccia

e ne valeva la pena qualunque ne fosse il prezzo!

L'unico problema è che l'inflazione comincia presto nel mercato del sogno impossibile. Troppo presto, per gli alcolisti, il prezzo sale a razzo: il modesto mal di capo dopo una sbornia cresce verso un malessere che fa restare un giorno a casa senza andare a lavorare, verso parecchi giorni a casa, verso la perdita del lavoro, la perdita della famiglia, verso gli incidenti, gli ospedali, la prigione. "Perché non smetti semplicemente di bere?", chiedono i nostri amici non alcolisti quando vedono la nostra situazione. Noi ci stringiamo nelle spalle, e sorridiamo con il fascino cui la maggior parte degli alcolisti può fare appello quando necessario, e cambiamo velocemente l'argomento. Ma nel malsano miasma dei sudori, all'albeggiare, quando giacciamo senza sonno e sofferenti tra le lenzuola spiegazzate, noi poniamo a noi stessi la stessa domanda, e non sappiamo rispondere. A mio parere c'è una risposta – una risposta che non vogliamo affrontare perché anche la sobrietà ha un prezzo alto. Noi dobbiamo abbandonare il sogno im-

**Dobbiamo imparare a determinare la nostra rotta secondo le stelle, non seguendo le luci di ogni nave che passa.**

**OMAR BRADHEY**





possibile. Il sogno impossibile è diverso per ciascuno di noi. Per uno potrebbe essere grande ricchezza; per un altro una drammatica ascesa verso la fama. Per me, era un mondo in cui l'amore, la gioia, la bellezza e la verità (per nominare alcune cose) erano la regola, non l'eccezione. Ma per tutti noi che serbiamo in cuore il sogno impossibile vi è un dominatore comune: questo è, come indica il nome, una totalmente irrealistica pretesa di perfezione in varia forma o nell'altra, e ciò richiede per i suoi discepoli una fanatica devozione che non permette compromessi. Noi non ci accontenteremo per meno, e siamo orgogliosi del nostro rifiuto. Noi guardiamo con divertita o amara condiscendenza all'umile gente della terra che realmente è felice della mediocrità del proprio ambiente, dei propri amici, del proprio lavoro, dei propri bambini. Non fa per noi, diciamo (andando a preparare un'altro drink); per lo meno *noi* abbiamo l'intuizione per riconoscere le numerose magagne del *nostro* ambiente e la sensibilità per essere infelici a causa loro. Non lasciamo mai che sia detto che siamo così mancan-

ti di discernimento da poter permettere a noi stessi di provare piacere della imperfezione. Così noi brancoliamo attraverso i tetri giorni dell'ubriachezza all'inseguimento del sogno impossibile, adorando con preoccupazione narcisistica il nostro fermo e risoluto rigetto del mondo attorno a noi. Ascoltate le parole di quella canzone la prossima volta che la sentirete.

Se esse ancora vi commuovono – come a me capita qualche volta – attenzione! A meno che voi non siate un masochista non alcolista, voi state andando verso dei guai. Dopo un ragionevole numero di 24 ore ho cominciato a realizzare certe verità. Non è ammirevole precipitarsi dove gli angeli hanno paura di camminare, è stupido e autodistruttivo. Non è idealismo odiare la vita per le sue imperfezioni; è volgare ingratitudine. Non è superiorità intellettuale distinguere i difetti del mondo; è autoinflitta cecità selettiva. Per tutto il periodo del mio bere (e per i primi arroganti mesi della mia sobrietà), ho avuto grandi occasioni per giudicare, condannare e odiare. Ho dovuto ubriacarmi per sfuggire all'avve-

lenamento del mio stesso veleno. Alla fine dovetti liberare me stesso dal sogno impossibile di un mondo perfetto per poter amare e accettare il mondo reale. Giudicata con metro umano, la vita *non* è perfetta; pretendere la perfezione da essa vuol dire chiedere l'impossibile.

La vita è un incredibile totalità che si estende dal bene al male, dalla bellezza all'orrore, dalla beatitudine all'agonia. Un estremo non può esistere senza l'altro. Non vi sarebbe musica se l'unica nota fosse il do, non vi sarebbe arte se il rosso fosse l'unico colore, non vi sarebbe gioia nel piacere se il piacere fosse l'unico sentimento – e, paradossalmente, non vi sarebbe perfezione senza l'imperfezione. Cosa tutto ciò significa per me? Bene, per prima cosa significa che io *non sono obbligato a essere perfetto*. Tutto quello che debbo fare è di crescere a una andatura a me naturale – e questo è tutto quello che ho il diritto di aspettarmi dagli altri. Se riesco a ricordare queste verità, allora l'amore – il vero amore, non il sentimentalismo dell'ubriaco – è finalmente a por-

tata di mano. Non è sciocco accettare me stesso e gli altri insieme alle nostre imperfezioni. Sarebbe stupido non farlo. Ciò significa che io sono libero di amare e di essere felice di *quello che ho*. Non ho bisogno di mostrare il mio alto valore odiando la mia barca a remi perché non è uno yacht, la mia casa per non essere un palazzo, mio figlio per non essere un prodigio.

In tutti gli aspetti della mia vita reale vi è spazio per crescere. Più importante, il mio apprezzamento per quello che *essi sono ora* ha spazio per crescere. La perfezione mi limiterebbe; l'imperfezione mi offre la libertà di un potenziale illimitato. Tutta l'eccitazione, l'interesse e la meraviglia dell'avventura sono mie da esplorare, sempre nuove, sempre naturali, sempre in fase di divenire. Grazie Signore, come un risultato di A.A. e della sobrietà, sono libero dal *sognare* il sogno impossibile e libero, alla fine, di cominciare a *vivere* il sogno impossibile.

J.W., *Istamorada, Fla.*  
da "Best of the Grapevine"

# LE 4 STRADE

Il raccontare il mio passato di alcolista attivo, prima di conoscere il gruppo e anche quando conoscevo il gruppo, non credo che possa servire; ritengo sia inutile piangere sul latte versato. Per me è stato un periodo della vita mia passato in un certo modo (molto brutto, certamente, e con tutto quello che ha comportato). Forse era necessario che il mio alcolismo attivo durasse tanti anni, ma ora non mi importa più, quello che è stato è stato. Quello che conta è che tutto questo mi ha portato sulla strada giusta.

Anche se oggi compio un anno da quando ho lasciato il primo bicchiere, so di essere ancora ai primi passi, ma sto lavorando per

una vita diversa, una vita che mi porterà sulla strada della serenità. Ora esisto!

So che l'alcolismo è una malattia inguaribile, progressiva e mortale, lo dimostrano anche le statistiche e lo possiamo constatare anche noi guardandoci in giro, guardando sui muri delle strade gli annunci di morte; qualcuno era un nostro amico, un nostro compagno di bevute e lo abbiamo accompagnato al cimitero.

In A.A. si porta come esempio un detto: l'alcool porta a un incrocio con quattro strade: una strada porta al cimitero e potrebbe essere la strada più breve, la più semplice, quella che dovrebbe far soffrire meno (?); un'altra strada porta in galera e non credo

sia tanto simpatico abitare in quei luoghi; un'altra strada porta al manicomio, credo che basti la parola, qualche amico che conosco c'è stato, fortunatamente ne è uscito, ma anche se è passato parecchio tempo credo che porti ancora i segni dentro di sé; l'ultima strada porta alla vita. Molti di noi hanno scelto la vita, una vita cominciata quando si entra in A.A., dove hanno cominciato a suggerirmi come combattere questa malattia, come fermare questa malattia, che è una malattia della vita emotiva, e che anch'io, avendo un qualcosa di particolare, diverso dagli altri mi sono trovato a essere un ammalato di alcool ma che posso vivere bene stando lontano dal primo bicchiere.

Sono un alcolista e lo sarò per tutta la vita.

L'alcool mi aveva intossicato fisicamente, mentalmente, e spiritualmente, la mia vita era una continua fuga di fronte alle realtà; il bisogno di bere anche al mattino per affrontare la giornata, anche quando sapevo che non mi sarei fermato al primo bicchiere, perché ero conscio di non essere come gli altri. Era contro

la mia volontà, ma ero costretto a continuare a bere. Io volevo smettere, perché sapevo che era l'alcool che mi creava tanti problemi. Volevo anch'io far parte di questo mondo, volevo anch'io vivere una vita normale con gioie e dolori, ma consapevole di essere vivo.

Mi è tornata la voglia di vivere, ma da solo ho paura di non farcela, ho bisogno dell'aiuto che mi viene dato da quel qualcuno che qui chiamiamo "Potere superiore" ed è a Lui che devo dire grazie se ho potuto fare questa scelta di vita, se sono tornato al gruppo A.A., se sono vivo; che comunque e nonostante tutto questo "Potere superiore" sta al di sopra del gruppo stesso, e lo guida per il bene di tutti. Il gruppo è un luogo sacro dove nessuno giudica, nessuno critica, dove tutti possono portare le loro idee, i loro problemi, anche se sono diversi dai miei, purché siano compatibili con i principi di A.A.; a ogni domanda trovo la risposta giusta. So che ci potrebbe essere qualcuno che vorrebbe far del male nel gruppo, ma io so che esiste una coscienza di gruppo maturata nello spirito di A.A.,

che mi indica qual'è la verità, e so anche che prima o poi questo qualcuno o si troverà col bicchiere in mano (e saranno dolori) oppure che il buon Dio lo aiuti, perché credo che sia comunque un amico che soffre ancora pur non bevendo. Il gruppo deve vivere, per me e per quelli che verranno dopo di me, e che io voglio che crescano con me.

A me il gruppo ha dato tutto: salute, serenità, fiducia in me stesso e rispetto verso gli altri, fede in qualcuno che sta al di sopra di tutto e di tutti e che mi segue in ogni momento della mia vita.

Senza il gruppo sarei finito, lo dimostra il fatto che sono qui vivo e vegeto e con tanta voglia di vivere. C'è una sola linea da seguire ed è quella dettata dai 12 Passi e 12 Tradizioni che non sono altro che l'esperienza di chi mi ha preceduto; basta tendere la mano e credere. Finché ero solo con il mio problema non ero niente, non ero nessuno anche se credevo di essere un Dio; ora non sono più solo, ho tanti amici che mi fanno crescere con loro, che mi fanno toccare con mano la vera sobrietà. Durante tutti questi anni ho sofferto molto, ho odiato

molto, ma ora sto cominciando ad amare perché so di essere amato. Ho cominciato a volermi bene per quello che sono, ogni giorno un passo avanti. Il tempo e la buona volontà hanno sempre la meglio. Ripensando a quando ho iniziato a percorrere quella strada che fino a oggi mi ha portato a non bere, al mio lento ma progressivo recupero non posso non essere felice di essere vivo, sobrio e in grado di godere anche i più piccoli piaceri della vita.

Sono un essere umano, quindi posso sbagliare, non per il fatto di avere una mente alcolica, ma proprio perché sono un essere umano posso anche non sbagliare e in più il buon Dio mi ha dato un cervello per farlo funzionare il meglio possibile nella ricerca di quel "risveglio spirituale" che solo con l'aiuto del gruppo posso trovare, scoprendo i miei tanti difetti, forse anche tanti pregi, ma soprattutto i miei limiti con sincera umiltà. Verità fondamentali in A.A.: 24 ore alla volta, riflettere sempre prima di decidere, non complicare le cose.

La vita che il buon Dio mi ha dato vale la pena di viverla.

*D. ~ Lombardia*

**44 DOMANDE  
44 RISPOSTE**

**SUL PROGRAMMA DI  
RECUPERO DI A. A.**

**Come la vede Bill**

**Lo stile di vita A.A.**  
(selezione di scritti del co-fondatore di A.A.)

Il  
meglio di Bill

per  
**Grapevine**

FEDE  
PAURA  
ONESTA'  
UMILTA'  
AMORE

«Nel corso degli anni, Bill scrisse molti articoli per Grapevine. Quei di cui segue sono alcuni. I più brevi sono stati tratti in un numero di Grapevine inteso per tutti gli A.A.»

il Programma A.A. ci  
restituisce la vita  
il Programma è  
nella sua letteratura:

**DODICI PASSI  
DODICI  
TRADIZIONI**

**Alcolisti  
Anonimi**



**VIVERE  
SOBRI**

Alcuni metodi usati da membri  
di A.A. per non bere

leggetela  
fatela leggere  
regalatela  
ai nuovi

# UNA SINTESI

Mi chiamo Germana e sono un'alcolista. Felice di esserlo e soprattutto immensamente grata a Dio per avermi guidata in A.A. Il mio arrivo al Gruppo risale a circa quattro anni fa, convinta d'essere nata alcolista con tutte quelle caratteristiche che ci accomunano, ho vissuto malissimo sino al giorno in cui esplose il problema alcool.

Lo ritenevo un vizio, chiedevo aiuto in famiglia e anche se lo ricevevo (forse in modo sbagliato) non riuscivo pur promettendomi a uscire da quel terribile tunnel.

Dopo l'ultima sbronza risalente al 19 dicembre 1984, veramente disperata, in un momento di lucidità mentale decisi di fare qualcosa; ero stanca di recarmi dal

neurologo, di inghiottire tranquillanti abbinati fra l'altro all'alcool, creando situazioni terribili. Formai il numero 12 della SIP e con quel minimo di coraggio che mi rimaneva chiesi i vari indirizzi di A.A. Mi recai al Gruppo più vicino accompagnata da mio marito in uno stato confusionale e con un certo imbarazzo.

Venni informata che l'alcolismo è una malattia e per me fu la salvezza!. Dopo aver ascoltato l'esperienza degli altri amici sereni e tranquilli, nella quale mi identificai, quella sera tornai a casa convinta d'essere capitata nel posto giusto. Mettendo in pratica le 24 ore, capii che smettere di bere non era sufficiente. Ebbi la grande fortuna d'entrare nel "Programma". Ho accettato

di obbedire ai 12 suggerimenti spirituali aprendo la mia mente ai veri valori della vita. Credo in un Potere Superiore con il quale ho condiviso il mio problema alcolico, lasciandomi guidare in ogni azione e aspettando la Sua volontà!

Ho riconosciuto i miei difetti nel 4° passo, parlandone con il mio sponsor nel 5° oltre che con Dio, e questo fu immensamente liberatorio. Nel 6° passo ho iniziato questo faticoso lavoro che durerà tutta la vita.

L'umiltà cerco di praticarla 24 ore per volta riconoscendo i miei limiti, praticando la tolleranza e accettando le persone e le situazioni per quelle che sono, tentando di migliorare solo me stessa: Nell'ottavo passo, ho spostato la mia attenzione verso gli altri soprattutto sui miei familiari, le persone maggiormente lese, a livello emotivo e anche finanziario. Nel nono passo ho ammesso i miei sbagli, ho parlato del mio alcolismo e della scelta fatta; in A.A. si parla "di vita o di morte": io desideravo e desidero vivere. Ho fatto ammenda dove è stato possibile, con le persone alle quali avevo arrecato un danno

maggiore.

Il decimo passo ha un'importanza massima, non soltanto mi richiama in continuazione a mantenere sotto controllo i miei lati positivi e negativi, ma con i vari inventari giornalieri mi aiuta a mantenere stabile il mio equilibrio emotivo.

L'11° passo ha un valore immenso per vivere secondo i principi di A.A. La preghiera e la meditazione o questo contatto cosciente con Dio hanno donato alla mia mente una grande serenità a livello interiore una maggiore forza ed equilibrio, e sicuramente maggior buon senso. Nel 12° passo mi rendo conto di essere diventata autosufficiente. Gli amici di A.A. mi hanno offerto tutti gli strumenti necessari per vivere serena e sobria.

Sono in grado di fare, sentire e credere cose alle quali, senza il loro aiuto, non sarei mai arrivata e questo atteggiamento definito Risveglio Spirituale avviene lentamente senza rendersene conto. Nei miei limiti trasmetto il messaggio a chi ancora soffre offrendo la mia esperienza, partecipando alle riunioni, mantenendo un contattotelefonico. Non mi risul-

ta difficile mettere in pratica questi 12 principi. I passi, come le 12 tradizioni sono una indicazione per la vita di ogni giorno. Sicuramente non raggiungerò mai la perfezione, ma possiedo un parametro di paragone "Dio", ma solo per avvicinarmi. Usando questo stupendo "Programma", la mia vita è completamente cam-

biata, ho migliorato i rapporti umani, sento d'appartenere a una società che prima rifiutavo, non sono più una casalinga frustrata, vivo con entusiasmo cercando d'essere di buono esempio soprattutto in famiglia.

Tutto questo solo per oggi!  
Grazie A.A.

*G. - Lombardia*

---

# Ora posso parlare

---

È facile parlar male di un alcolista di quello che ha fatto lui. Di quello che ha fatto passare alla sua famiglia; a quella povera donna di sua moglie. Chissà, poverina, la vita in casa sua deve essere stata un inferno.

È proprio di questo inferno che vi parlerebbe lui, se potesse, se avesse ancora dentro una sola manciata di ossigeno non contaminato da rabbia e da rancore.

Vi parlerebbe ... delle lunghe

notti nere, solo nella sua disperazione, prigioniero in una bottiglia.

Vi parlerebbe ... dei suoi giorni interminabili con l'alcool alla gola; giorni di paura, di odio, senza amore.

Ho trovato in A.A. quell'ossigeno che cercavo. Ora, posso parlare: sono un alcolista. Uno come tutti, uno come te.

Ora posso parlare.

*Anonimo*

---

# LA SFIDA

---

Riconoscersi alcolista è stata una dura realtà.

Due anni fa, quando entrai nel mondo di Alcolisti Anonimi, il mio scetticismo era pari al mio alcolismo, cioè: accettare di essere paragonato a un barbone, un essere privo di morale di dignità, di onestà; tutto ciò suscitava in me un senso di disgusto. Ebbene io mi rifiutavo caparbiamente di guardare in faccia la realtà del dramma che inconsciamente aveva ipotecato fino al mese di agosto del 1986 la condizione di vita impostami dall'alcool.

In A.A. sentii parlare di malattia, di sobrietà, di 24 ore in 24 ore, che la vita è l'oggi non il domani o l'ieri; vidi delle persone simili a me, affini nelle esperienze vissute. A.A. mi ha passato un bagaglio di esperienze e saggez-

ze, arduo da attuare nella giusta misura, ben definito nella sua semplicità, chiaro, cristallino.

Lo stimolo a mettermi alla ricerca degli Alcolisti Anonimi mi fu dato dalla fraterna amicizia con un alcolista; alla prima riunione andai per fargli piacere, capii poco, perché avevo bevuto, ma alcuni concetti fondamentali si registrarono nella mia mente.

Ero armato di una forte dose di scetticismo e di ironica critica: ammalato non ero io ma il mio amico. Come poteva interessare una persona intelligente e superiore come me, quella inutile riunione?!

24 ore: la parola mi stimolava molto; mettere alla prova il mio valore, la mia forza di volontà, io, l'uomo, il dominatore degli istinti; 24 ore mi facevano ride-

re. Mi venne una frenetica voglia di provare, mi volevo misurare con quella parola con quella entità di tempo, per me era come una sfida.

Tomai ancora due volte alla riunione, sempre in compagnia del mio amico; con rabbia dovevo riconoscere che 24 ore di sobrietà non erano poi così facili da conquistare. La seconda volta prese la parola un alcolista di un altro gruppo. Dalla sua testimonianza la mia mente registrò un dettaglio fondamentale: "L'alcolismo è tuo, nessuno può capire il tuo alcolismo, devi essere così egoista da volere bene principalmente a te stesso, e non devi diventare sobrio se non per te stesso".

Questa rivelazione si introdusse come un tarlo nella mia mente ammalata di alcolismo e si fece strada anche se con fatica; i vari punti collimavano in un unico vertice; capii che la strada della sfida, come io avevo iniziato, non era la giusta da seguire; cosa volevo dimostrare se ero già un perdente, con quale carta avrei iniziato la partita se il mazziere era un incallito baro come l'alcool; in quel momento capii che la partita

con la vita che stavo per iniziare la dovevo giocare con umiltà e solo con me stesso.

E vennero le mie prime 24 ore. Quel giorno ero felice, orgoglioso di me, avevo strappato un giorno della mia vita dalle fauci fameliche del mio dominatore.

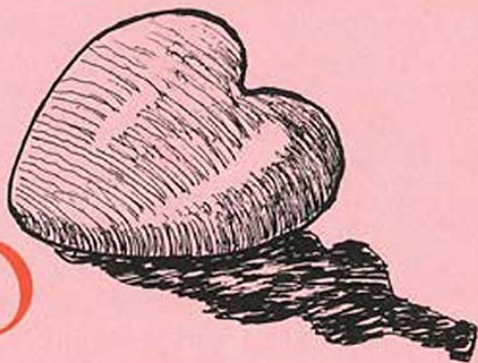
La nuvola rosa fu istantanea. Ricordo che volevo iniziare una crociata: recuperare tutti i parenti e amici alcolisti e potenziali alcolisti; rivoluzionare tutta la struttura del programma A.A. La mia crociata in terra Alcolisti si concluse in esilio in una clinica piemontese. La mia marcia trionfale durò 54 giorni.

Oggi, dopo due anni di sobrietà, so che la via da percorrere è ardua e che si inerpica per una tortuosa salita; so che i trabocchetti dell'alcool si presentano senza tregua ed esclusioni di colpi.

E mi permetto di suggerire ai fortunati che iniziano il programma di Alcolisti Anonimi di aver coraggio, di non aver paura di vivere, di guardare sempre avanti e di stendere domani la mano a un alcolista che te la chiede, gratuitamente, come gratuitamente io l'ho afferrata.

*M. - Piemonte*

# CUORE MERAVI- GLIOSO



Mi chiamano Sergio e sono un'alcolista.

“Alcolista”: quanta sofferenza prima di accettarsi, prima di salire quel primo gradino, parecchie volte (anni) andai via e ritornai in A.A. da astinente o nel problema; la mia mente cercava il suo ego, e io da quell'ego continuavo a soffrire nell'alcool e nell'auto-commiserazione.

Desideravo tante cose dalla vita, la “mia” famiglia, il “mio” lavoro, essere il “meglio” di tante altre persone, e non capivo che la famiglia non è composta da una sola persona, non capivo che nel lavoro non ero il solo, non capivo che non ero il meglio ma una persona come tante altre.

Nel mio tormento e nel mio io bevevo, e il mio ego mi dava forza (eravamo in due a darci forza io e l'altro) poi alla fine piangevo e mi autocommiseravo non volevo vedere la realtà quale era, non desideravo smettere, cercavo l'amore, e calore, e in quella casa non c'era, cercavo degli amici più che dei colleghi, ma avevo ormai seminato troppa intolleranza intorno a me, e così sprofondavo sempre più giù nel tetto baratro verso la fine.

Finalmente qualcosa avvenne con l'aiuto del mio Potere Superiore. Chiesi aiuto dal profondo quando toccai finalmente il “mio” fondo ma questa volta ero contento di aver toccato il “mio”

fondo perché mi resi conto finalmente di essere un alcolista con tutti i suoi difetti.

Persi la famiglia e quasi il lavoro, ma ritrovai me stesso, cominciai seriamente a fare i nostri passi ma molto lentamente e dal più profondo del mio cuore.

Piansi come un bambino quando ritrovai la spiritualità affidandomi alla mia Potenza Superiore. "Io" mi affidavo a un altro: sí sí, ero veramente felice.

Piansi quel pomeriggio quando feci per iscritto il mio inventario personale, profondo e senza paura di me, ma che uomo ero,

che padre ero, come ero stato così cieco da non vedermi.

Dal profondo qualcosa mi disse: sei un alcolista con un pessimo carattere, migliorando il tuo carattere, migliorerai la tua vita.

Ora dopo 18 mesi che non bevo, giorno per giorno vivo la mia vita grazie al nostro programma così profondo e meraviglioso che ci aiuta a cambiare e che scende nel profondo del cuore, cuore meraviglioso di alcolista recuperato.

Grazie A.A. Grazie amici cari di A.A.

*S. - Friuli Venezia Giulia*

**I rappresentanti di  
INSIEME  
sono invitati  
alla loro riunione  
sabato 14 ottobre ore 21  
a RIMINI**

# DUE STORIE

## SGUARDI DI AMORE

Mi chiamo Dario e sono un alcolista.

A queste parole sono giunto dopo anni di rifiuti, di dinieghi, di disperazione.

All'inizio il bicchiere era allegria e gioia di vivere, poi il mio tipo di lavoro (turni passati all'aperto sotto tutte le intemperie) fece aumentare gradatamente le quantità di alcool quotidiano. Inoltre le esigenze della famiglia mi fecero cercare un secondo lavoro e la stanchezza e il sonno li combattevo con il bicchiere che mi dava forza e volontà.

Il mio carattere si faceva più aggressivo e cattivo; non avevo mai torto, semmai erano i miei cari ad averlo e le liti aumentavano così trovavo un altro motivo per bere chiudendomi sempre più in me stesso. Non sto a de-

scrivere tutto ciò che mi ha procurato fino a giungere al cosiddetto fondo, ingigantito dalle liti e dai rancori che avevo accumulato. Ma nel buio più fitto di questa mia esistenza ho avuto l'illuminazione di chiedere l'aiuto che mia moglie si era offerta di darmi da diversi anni attraverso l'opera di Alcolisti Anonimi.

Ho varcato quella soglia dove si trova l'associazione e l'accoglienza che ebbi mi stupì. Gli sguardi mi fecero piano piano capire che la soluzione del mio problema era lì, nel Gruppo. Da allora ho accettato completamente il Programma, ho sempre frequentato le riunioni e ho ritrovato la gioia di vivere, la serenità e la tranquillità.

*D. - Friuli Venezia Giulia*

# VISSUTO E NON VISSUTO

Credevo di essere il ragazzo più sfortunato del mondo come tanti altri alcolisti, ma io ero più sfortunato di tutti. Bevevo anche se l'alcool in genere non mi piaceva affatto ma mi aiutava a superare tutte le paure della giornata. *BALLE!* Ho capito dopo che bevevo perché sono un alcolista e che non ci sono scuse perché un alcolista non si può permettere scuse per bere.

Nel 1982 conobbi il gruppo A.A. di Bologna lo frequentai molto poco, giusto per far contenta la famiglia, senza nemmeno prendere in considerazione il fatto di smettere di bere. Io mi ritenevo al disopra di tutti e di tutto: insomma, umiltà zero. Il tempo passava e io persi tutto e tutti. Ero rimasto lì solo con il mio sgradevole ma tanto amato alcool.

Era il 1985 e a una riunione A.A. si fece il primo passo. Riu-

scii a capire che la cosa più importante per me era smettere di bere e di farlo solo per me stesso. Smisi per un poco, poi ci ricasciai non so quante volte; però frequentavo sempre il gruppo senza mai vergognarmi del fatto di ricadere ma intanto il desiderio di uscire fuori era sempre più vivo e forte, sentivo che anch'io come tanti altri alcolisti ce la potevo fare: timidamente, con tanta voglia e poca fretta, misi in pratica la teoria fatta durante le riunioni e venne il giorno di resurrezione. Cominciai fiducioso e convinto a fare le mie 24 ore alla volta: passarono i giorni e con loro la mia ossessione per l'alcool che ancora oggi ricordo come un cattivo compagno della mia vissuta e non vissuta vita passata: *ANCHE PER OGGI NON BEVO.*

S. - Emilia Romagna

---

# 3

---

In ognuno di noi opera quella che per tanti può essere l'anima, per altri l'intelletto e la coscienza, sempre tendenzialmente volte verso l'Amore. I bimbi con la loro ingenuità ne sono un esempio. Siamo noi con le nostre malvagità acquisite la causa del progressivo divenire "cattivi". Avviene così che, nel fondo di noi, albergiamo gli istinti più biechi assieme a un'anima orientata all'amore, al bene, e alla pace interiore. Purtroppo alcuni scivolano decisamente verso il male, o meglio la loro mente non riesce a frenare gli istinti, ed ecco i delinquenti. Altri sono votati interamente verso il bene, ed ecco i Santi.

Ora dopo avere diviso così il genere umano, noi alcolisti, dove possiamo collocarci. Quale posto possono occupare individui che ora sono portati al crimine; ora viaggiano con la loro mente verso visioni mistiche, quando hanno bevuto, mentre a "secco" sono delle persone normali? Pos-

siamo, a mio avviso, collocarci nella categoria dei malati a causa sia del nostro bere compulsivo, sia della nostra spiritualità ammalata. Un alcolista, non è mai, e non potrà mai essere, una persona dotata di equilibrio se non a determinate condizioni, poiché noi manchiamo di un giusto "indirizzo", improntati verso una soddisfazione profonda dei nostri istinti, del nostro "io più forte che mai", tendiamo sempre più all'egocentrismo e diamo sempre meno spazio all'amore, prima di tutto e soprattutto verso noi stessi.

Io durante il mio alcolismo in forma "attiva" bevevo per sempre più soddisfare i miei sogni, ma soprattutto per il bisogno fisico. A questo punto ecco il miracolo; la possibilità di vincere la dipendenza fisica, con tutti i patimenti che ne derivano, e quella psichica, la più subdola e possente. Ecco allora il messaggio di A.A., la voce di un altro alcolista, che pare giungere da un al-

tro mondo, che si insinua nei meandri della mente, scende ancora giù nel profondo, tocca l'anima iniettando amore. Il primo passo, l'accettazione di essere un alcolista tale e quale a colui che ti parla e consente la penetrazione fino alle ultime fibre dello spirito.

Povere frasi dettate da un'Amore Supremo, colgono il frutto acerbo di una esistenza bruciata; lo pongono a maturare nell'unica incubatrice disponibile a un alcolista: *IL GRUPPO*. Il messaggio, andato a buon termine, era valso ad aprire quella porta, la grande incubatrice, posta in funzione per l'alcolista da far *rinascere*. Il Gruppo con tutta la sua forza di Amore ha accolto tra le sue braccia il nuovo, e ora, responsabilmente, lo nutre spiritualmente. Il gioco è fatto; l'equilibrio è ristabilito; l'alcolista è sobrio. Cos'è allora questo Gruppo? questa strana macchina umana, che crea vite nuove? È una domanda alla quale rispondere non è semplice. Anzitutto, la base sulla quale tutto si fonda è soprattutto l'Amore. Se io mi fossi trovato di fronte a freddi camici o petulanti raccomandazioni non sarei rimasto. La

forza di tante anime sofferenti volte alla conquista della sobrietà evoca quasi misticamente un'entità suprema, che si affonda appieno nell'anima di ciascun alcolista appartenente al gruppo stesso. Il Gruppo acquista la coscienza di tutto attraverso la sua unità, il mastice potente che lega i suoi membri. Nel mio caso, io stesso fui subito contagiato dalla voglia di dare subito l'Amore che ricevevo a piene mani, e questa fu per me, come per tanti altri, l'ancora di salvezza, quella che mi permise, e mi permette tutt'ora, di restare nel grande porto di A.A. Quello che nel nostro gergo viene chiamato 12° Passo; esso è la chiave dell'esistenza di A.A., e di ogni suo singolo membro.

Nel gruppo esso ha la sua espressione più forte, quando tutti, stringendosi attorno al nuovo venuto, danno quanto più possono di se stessi, della propria esperienza, al fine di rimanere uniti e dare nuova vita a un altro alcolista anonimo. La serenità che si prova dopo aver dato parte di sé, rappresenta il segreto del 12° Passo. Ci si dona totalmente, per ricevere pienezza di spirito.

B.



# Lettere a INSIEME

## TANTI INTERROGATIVI, UNA RISPOSTA

Cari amici che con me fate parte della redazione di *Insieme*, sono reduce da una bella riunione del mio Distretto, ma tra tante sensazioni positive di questa giornata ve ne è una che positiva proprio non riesco a definire. Voglio però metterla in comune con voi subito, prima che il tempo o il rincorrersi delle cose di tutti i giorni me la facciano dimenticare. Voglio metterla in comune con voi perché forse “*Insieme*” potrebbe fare qualcosa in proposito e perché abbiamo detto che “*Insieme*” deve essere ed è la nostra riunione stampata, sempre pronta e a nostra disposizione e credo che queste cose vadano dette alle riunioni.

Cosa è che mi ha lasciato un senso di amaro in bocca tra tanti altri “sapori” più che gradevoli?

È la lamentela ripetuta da molti Rappresentanti di Gruppo nei riguardi degli “Anziani” che dopo un po’ spariscono dalla circolazione e chi si è visto si è visto.

È questa, mi sono detto, la nostra gratitudine di cui tutti tanto spesso parliamo? È questa la consapevolezza della nostra impotenza nei riguardi dell’alcool e dell’inguaribilità della nostra malattia? È possibile che non ci rendiamo conto che se noi siamo salvati lo dobbiamo sì al Potere Superiore, ma anche a quegli “Anziani” che sono rimasti e che fanno servizio permettendo ad

A.A. di continuare a esistere e a noi tutti di trovarla pronta a tenderci la mano come esplicitamente voluto da Bill? È possibile che non ci sorga il dubbio che allontanandoci da A.A., forse credendo che ormai abbiamo capito tutto e non abbiamo più bisogno di niente, creiamo le premesse per una nostra possibile futura ricaduta? Perciò oltre a essere ingrati siamo anche sciocchi! E se tutto ciò avviene in modo contrario da come dovrebbe, di chi è la colpa? Di un destino cinico e baro, o nostra?

La risposta è una sola credo: la colpa è nostra, mia, di noi tutti! È nostra quando ci tiriamo indietro per non fare servizio anche quando potremmo, tutti presi dai nostri egoismi e dai nostri interessi

contingenti, è nostra quando non ci adoperiamo nei gruppi, o parlando con gli amici A.A., a ricordare che senza Alcolisti Anonimi saremmo o morti o disperati e che a far continuare a vivere A.A. possiamo e dobbiamo essere solo noi.

Ecco cari amici di "Insieme" perché vi scrivo (anche se così scrivo anche a me stesso come quando, parlando ai gruppi, parliamo agli altri ma anche a noi stessi), vi scrivo per dirvi, per dire anche a me: possiamo noi della redazione fare qualcosa per migliorare questa situazione?

Se sí facciamo, ma facciamo subito, senza procrastinazioni.

Un abbraccio.

*N. - Lazio*

## ANTRI DELLA SIBILLA

Caro Insieme,  
puoi sensibilizzare gli amici alcolisti fumatori (che non possiedono ahimè un codice di autoregolamentazione) ad adottare un

minimo di norme per la buona salute di tutti???

A certe riunioni è pressoché impossibile presenziare sino alla fine per i locali trasformati in ve-

ri "antri della sibilla"...., e non esagero, con pena e sofferenza per chi non fuma o peggio ha dei problemi di respirazione o di allergia.

Una riunione vale qualcosa di più di un film, che pure si segue senza fumare; è un'occasione di gioia e conforto il ritrovarsi: non si può affrontare un piccolo sacrificio???

Altrimenti occorrerà modificare la nostra sigla in A.A.F. (Al-

colisti Anonimi Fumatori) escludendo per forza i non fumatori.

Spero non mi considererete una beccera non fumatrice e che si possa trovare una soluzione che non sia di troppo disagio agli uni e agli altri (ad esempio: pause nelle riunioni ogni ora o qualcosa del genere ....)

Un caldo (e non fumoso) abbraccio a tutti gli alcolisti, fumatori e non.

*G. - Piemonte*



— Non posso proprio disturbarlo — sta facendo senza paura un profondo inventario morale

---

## TEMI SU CUI RIFLETTERE

---

**Forza di volontà e alcolismo.** Può l'alcolista fermare la sua allergia fisica e mentale con la volontà? A questa domanda risponde l'articolo a pag. 1 sul Risveglio Spirituale; articolo che ci ripete ancora una volta che la sobrietà si acquisisce tramite i 12 Passi e che cercando di sfuggire ai principi spirituali raramente si ha successo nel ripristinare quella stabilità mentale che alla sobrietà è necessaria.

**Preghiera, meditazione e ... disoccupazione.** L'articolo di pag. 7 ci fa capire come preghiera, meditazione e Programma ci aiutano in tutto ... anche a ritrovare lavoro.

**Il sogno impossibile.** A pag. 23 l'articolo tratto da "The best of the Grapevine" ci fa capire in modo mirabile come l'inveterata abitudine di noi alcolisti di fare castelli in aria ci porti inevitabilmente alla frustrazione. La vita non può essere perfetta, pretendere la perfezione è chiedere l'impossibile. La vita è una totalità che comprende il bene e il male, due estremi necessari l'uno all'altro. Comprimerlo vuol dire trovare la serenità.

**Gratitudine e Servizio.** A pag. 43 l'amico che scrive a "Insieme in A.A." parlando degli "Anziani" che "sariscono dalla circolazione ..." ci ricorda quanto, a volte, siamo sciocchi oltre a essere ingrati. Allontanandoci da A.A. mettiamo a repentaglio la nostra sobrietà oltre a dimenticare che se altri non avessero fatto qualcosa per dimostrare la loro gratitudine oggi, forse, noi "saremmo o morti o disperati".

---

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 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 Il risveglio spirituale o il 12° Passo  
3 I sentimenti ritrovati, R. – Veneto  
5 Il colombo, D. – Piemonte  
7 Lottando contro la disoccupazione, B.K., Freeport, Ill. (1956)  
da "Best of the Grapevine"  
10 Le prime volte, C. – Toscana  
12 Sempre più giovane, M. – Veneto  
16 Il pioniere, G. – Lazio  
19 In pole position, G. – Lazio  
20 I legati della bottiglia, P. – Toscana  
22 Il sogno impossibile, J.W., Islamorada, Fla.  
da "Best of the Grapevine"  
28 Le quattro strade, D. – Lombardia  
32 Una sintesi, G. – Lombardia  
34 Ora posso parlare  
35 La sfida, M. – Piemonte  
37 Cuore meraviglioso, S. – Friuli Venezia Giulia  
39 Sguardi di amore, D. – Friuli Venezia Giulia  
40 Vissuto e non vissuto, S. – Emilia Romagna  
41 L'incubatrice, B.  
43 Tanti interrogativi, una risposta, N. – Lazio  
44 Antri della Sibilla, G. – Piemonte  
46 Temi su cui riflettere