

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

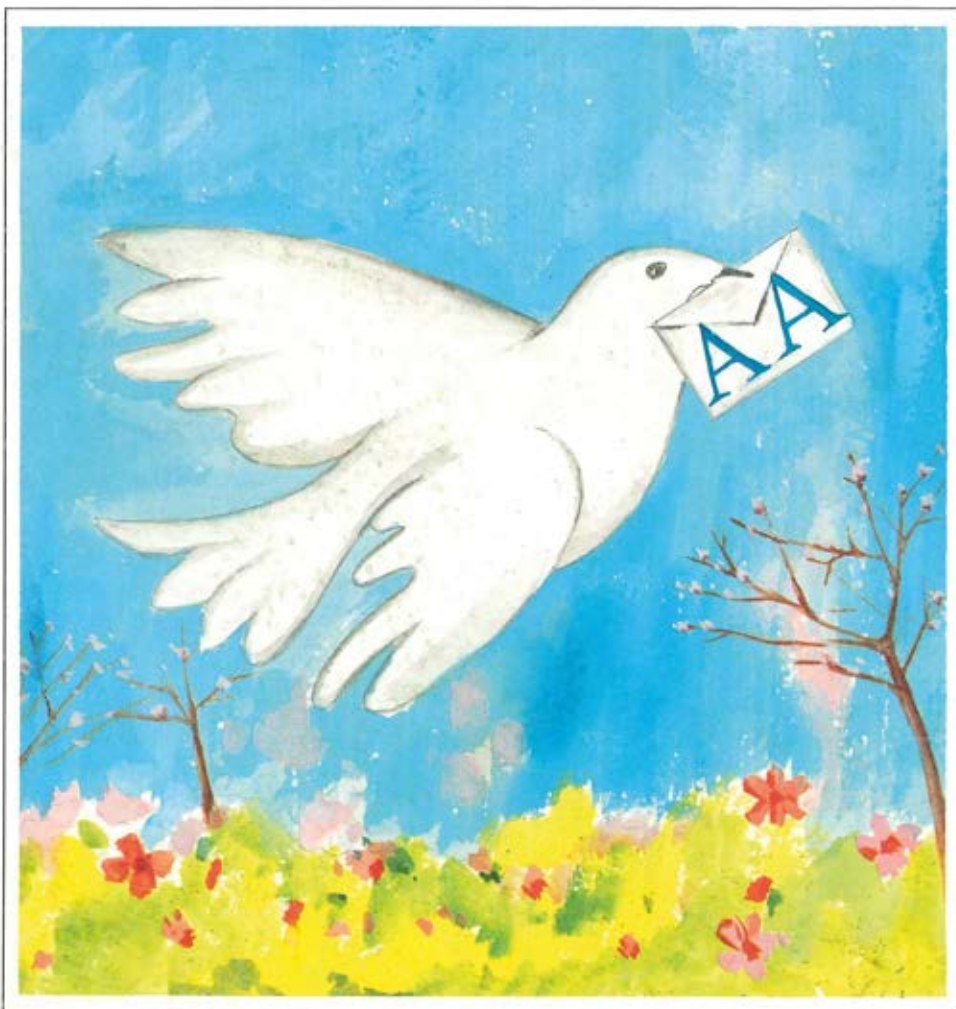
# INSIEME

*IN A.A.*

A.A. VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

ANNO X - N. 2 - BIMESTRALE

MARZO-APRILE 1991



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

## ODIO E AMORE

Quando varcai la porta di A.A. lo feci solo per compiacere il mio medico e i miei familiari; io non bevevo, o, perlomeno, non ero alcolizzato!

Dovevo solo abbassare quell'alto valore di trigliceridi che erano risultati dalle ultime analisi del sangue e, tra le altre cure, il mio medico (un'amica) mi consigliò A.A. dicendomi brutalmente (lei sempre così gentile), e senza giri di parole, che ero alcolizzato. Figuratevi la mia reazione: mi sentii ferito nel mio amor proprio e per questo arrivai a odiarla.

Ma tant'è; dopo 15 giorni, per farla contenta, varcai quella porta...

Rimasi sorpreso di quello che vidi: persone dall'aspetto sere-

no che mi accolsero subito fra loro senza chiedermi perché fossi lì o altre cose che avrebbero potuto mettermi in imbarazzo: ma sentivo che quello non era il mio posto: io non ero alcolizzato! In mio "onore" venne letto il primo passo con relativo commento che, naturalmente, consiste nel raccontare le proprie storie.

Quello che sentii mi fece accapponare la pelle: ricoveri, tentati suicidi, famiglie distrutte, auto sfasciate, ecc.

Quando uscii ero nauseato: che cosa ci sono venuto a fare qui? a me non è successo niente di tutto quello che hanno detto quegli ubriacconi. io non sono uno di loro, non sono alcolizzato!

Quando, il giorno dopo, i miei familiari mi chiesero com'era andata non ebbi il coraggio di dire che in quel posto non ci sarei più tornato, anzi dissi, mentendo spudoratamente, che il "gruppo" mi sembrava una cosa abbastanza interessante e che ci sarei ritornato.

Maledicendomi per quella promessa la mia frequenza al gruppo divenne abbastanza costante, ma il mio stato d'animo in quelle due ore in cui si commentavano alternativamente i passi e le tradizioni non cambiava; gli altri parlavano raccontando le loro storie, le loro disgrazie e concludevano invariabilmente col dire che ora erano delle altre persone, che si sentivano trasformati e che, senza alcool, era tutta un'altra vita. Io ascoltavo ma non riuscivo a concentrarmi; qualche volta "cercavo" di dire anch'io la mia.

(Sì, cercavo, perché non riuscivo mai ad arrivare in fondo a un discorso in maniera coerente; non riuscivo a dire una frase tutta intera, ma questo lo imputavo all'emozione di parlare in mezzo a persone che in fondo mi erano estranee: io ho studiato e so par-

lare meglio di questi qui che magari hanno solo la quinta elementare e che qui parlano come professori).

Parlavo sempre con la speranza che qualcuno confermasse la mia opinione: Francesco, non sei alcolista, non sei uno di noi!

Niente, non mi dicevano nulla, anzi, sembrava che la mia storia li interessasse e ciò me li faceva odiare.

Tutto questo andò avanti per circa 5 mesi.

Io mi sentivo bene, le ultime analisi del sangue erano abbastanza positive ma il mio cruccio restava: quello di andare tre volte alla settimana a rinchiudermi in quella sala a sentire le solite storie.

Sennonché una sera...

Entrai e mi sedetti come sempre maldisposto e insofferente per quelle due ore che dovevo passare lì.

Il segretario lesse il 4° passo che in cinque mesi avrò sentito una decina di volte, ma, come gli altri passi, mi era passato come acqua fra le dita.

*Noi abbiamo proceduto a un inventario morale profondo e*

*senza paura di noi stessi.*

Quella sera, stranamente, queste parole mi colpirono e ascoltai attentamente i commenti dei componenti il gruppo.

Quando uscii, il mio stato d'animo era diverso, qualcosa era cambiato in me.

Nei due giorni successivi tornai sovente su questo passo e cominciai a fare il mio "inventario"; pensare al mio passato, a tutte le cose che avevo fatto quando avevo bevuto un po'.

La vergogna mi sopraffece. Prima mi sembravano cose da nulla, che non meritassero una particolare attenzione, ma ora finalmente sapevo chi me le aveva fatte fare: l'alcool!

Anche sul piano caratteriale mi resi conto che molto era cambiato (in meglio): senza accorgermene avevo compiuto gran parte di quell'azione che il 4° passo richiede.

Nello stesso periodo mi tornarono alla mente alcune storie che avevo sentito nel gruppo e che, più o meno, erano anche la mia storia.

Ed ecco la svolta: *L'Accettazione.*

L'essermi accettato alcolista

per me ha comportato dei notevoli benefici: innanzi tutto mi sono accorto che quei cinque mesi li ho passati in astinenza e che solo allora stavo entrando nella sobrietà; il gruppo non era più composto da persone estranee ma da amici ai quali dovevo tutto per quello che mi hanno dato; le stesse storie che prima mi facevano sbuffare ora le vedevo con luce diversa e ogni volta, anche se già sentite e risentite, mi insegnavano sempre qualcosa di nuovo; mi stavano a cuore i miglioramenti dei nuovi amici arrivati, e se li vedevo un po' esitanti, forte della mia esperienza, raccontavo a loro la mia storia e loro spesso vi si ritrovavano nelle stesse condizioni, e così ho avuto la gioia di dimostrare a più di un amico che per essere alcolista non occorre passare per le porte dell'inferno ma che ci si può fermare prima...

Il 1° Dicembre 1989 ho festeggiato il primo anno di sobrietà e da poco sono segretario di quel gruppo che io per un periodo ho odiato e che invece mi ha sempre amato.

F. - Veneto

---

# VERSO UNA NUOVA VITA

---

Mi chiamo... e sono un'alcolista.

Leggendo le sofferenze di S. Bertilla bambina, e della sua mamma nel vedere il papà che esagerava nel bere, penso con le lacrime agli occhi ai miei tre bambini che più di una volta hanno sofferto nel vedere la loro mamma con un viso diverso, nel sentirla urlare, e nel vederla spesso piangere di disperazione.

Perché ho pensato di scrivere la mia esperienza?

Rileggendo le righe sul papà di S. Bertilla sento tanta rabbia, o meglio un grosso dispiacere dentro di me: sono passati cento anni, e penso che se quel papà fosse vissuto oggi, se avesse avuto l'aiuto che ho avuto io e tanti miei amici

alcolisti, senz'altro avrebbe avuto la forza di vincere l'alcool.

Quando ho deciso di smettere di bere, mi sono accorta di essere impotente di fronte all'alcool. Quante volte ho giurato a me stessa, nel fondo della disperazione, di smettere di farlo per i miei figli, per mio marito, ma ci riuscivo solo finché non mettevo in bocca il primo sorso di vino o di superalcolici; se cominciavo a bere allora si scatenava dentro di me la compulsione (cioè voglia di bere) per cui ero costretta a bere finché non arrivavo al livello che il mio corpo esigeva.

Nei momenti di lucidità pensavo di essere una viziosa; mi ero allontanata da tutti, desideravo solo di morire, dentro di me dice-



vo che i miei figli avrebbero senz'altro trovato chi li poteva seguire meglio di me. Un pomeriggio di due anni fa toccai il fondo della disperazione, telefonai a un numero, (avendo già avuto un'esperienza con un gruppo di Alcolisti Anonimi) e mi rispose una voce amica, che mi ascoltò, raccontandomi la sua esperienza. In quel momento per me si aprì la

porta a una nuova vita, e dopo pochi giorni cominciai a frequentare il gruppo; lì trovai amicizia, comprensione e tanta disponibilità.

Ora vivo 24 ore alla volta e mi affido a Dio, come io Lo concepisco e al gruppo.

Grazie alla mia buona volontà e a Alcolisti Anonimi, oggi vivo.

*Una mamma - Veneto*

# LA SCROLLA TWA

In questo periodo ho una riprova di quanto, io alcolista, sono vulnerabile sul piano emotivo. Nel momento in cui mi sembra di aver raggiunto un buon grado di "Serenità", nel momento in cui mi sembra di essere pronta a superare qualunque cosa, sia brutta che bella, ecco che ritorna a galla tutto quello che mi ha portato, in passato, al bicchiere: ansie, pessimismo, autocommiserazione ecc. ecc., e sto male. A tutto ciò contribuisce anche la salute

non perfetta o quasi. (Mi ricordo che all'inizio della mia frequenza al gruppo, un alcolista anziano, disse che oltre allo spirito, dobbiamo avere del riguardo anche al nostro stato fisico. Cioè, se non si sta bene, andare dal medico e curarsi).

Il mio malessere dura un'ora, due ore, alle volte meno alle volte più, ma A.A. mi suggerisce che non posso stare tanto tempo senza fare qualcosa per cambiare tutto ciò!

E allora, con fatica, mi dà una scrollatina e mi parlo: "Svegliati, non hai capito niente, dopo tanto tempo? Cosa sono questi capricci da bambina? e la tanto decantata tua responsabilità, che dici sempre di aver acquisito entrando in A.A. quel 28/7/1981? e la messa in pratica del programma? e l'ottimismo, dove l'hai mandato, a spasso?" e piano piano capisco, una volta di più, che il nostro Programma mi aiuta: *11° Passo!*

E ricomincio a parlare e mi rivolgo al mio Potere Superiore: "Dio, ce la metterò tutta, farò quello che i miei limiti permettono, e forse qualcosain più, facendo un "po" di violenza sul mio temperamento, poi mi rimetto alla "Tua Volontà" e così sia!"

Dopo tutto questo lavoro, interno ed esterno, mi sento rientrata nei ranghi!

Benedetto quel giorno che ho trovato Alcolisti Anonimi!

E che il mio Potere Superiore mi lasci sempre facoltà di azione e questo entusiasmo!

E poter sempre dimostrare la mia gratitudine, in qualsiasi ma-

– Ogni volta che diventa un problema, io smetto



niera, verso A.A. che mi ha dato la possibilità, con tutti i suoi mezzi, di "vivere" la vita!!! Grazie A.A.!

A.M. – Veneto



– Ogni volta che diventa un problema, io smetto

Ferruccio alcolista 60 anni. Fino a 25 anni non bevevo alcool. Ho cominciato a lavorare come manovale a Vicenza, dove poco a poco cominciai con un litro di vino al giorno, ma con il passare del tempo sempre di più. Avevo due fratelli più vecchio; purtroppo ora sono morti, il più vecchio di un male incurabile, il secondo di cirrosi epatica. Bevevano tutti e due molto, tanto che quando li vedevo all'osteria ubriachi mi vergognavo; ma con il passare degli anni cominciai a essere come loro e poi peggio di loro.

Nel gennaio di 12 anni fa fui ricoverato in ospedale, dove vi rimasi per tre mesi. Qui ho passato dei brutti momenti: vedevo topi nella stanza e ladri che portavano via tutto; ero in coma alcolico e vi rimasi per 20 giorni. Quando mi svegliai non ricordavo più nulla e il dottore prima di uscire dall'ospedale mi disse che avevo il fegato finito e quindi non dovevo più bere alcool. Rimasi a casa dal lavoro ancora per cinque mesi senza bere.

Quando ricominciai a lavorare ricominciai anche con il primo bicchiere e ben presto tornai come prima ai quattro-cinque litri

# IL BASTONE DELLA MIA POVERA MAMMA

al giorno. Così avvenne il secondo ricovero per un altro mese e mezzo e ancora una volta vedevo topi, uccelli e altre cose, inoltre mi avevano legato mani e piedi e anche questa volta il dottore mi disse che il fegato era finito.

Dimesso dall'ospedale ero



contento e stavo bene: mangiavo, lavoravo, ma i medici non li ascoltavo per niente e ricominciai a bere. Dopo pochi anni non ce la facevo più né a lavorare e tanto meno a stare in piedi perché avevo perso le gambe e anche la testa.

Mi licenziai e incominciai la

vita di un vero alcolizzato: dalle sette di mattino al bar (birra, grappa, vino), fino a mezzogiorno e poi andavo a casa, dove mangiavo qualche cosa e mi riposavo per un paio di ore poi di nuovo all'osteria fino a tarda notte.

Questa vita durò per altri cinque anni; ormai camminavo con il bastone della mia povera mamma, sembravo un vecchio. Quando andavo in bicicletta la strada era tutta mia; ho fatto proprio delle belle capriole e mi sono rotto una gamba. Io sono scapolo e mia cognata, mio fratello i miei nipoti hanno portato sempre tanta pazienza, perché ero veramente da mettere in un manicomio. Intanto avevano incominciato a tremarmi le mani e alla mattina facevo sforzi di vomito che mi sentivo spezzare lo stomaco.

Nel 1987 aprirono qui il gruppo di A.A. e il gruppo familiare Al-Anon, frequentato da mia cognata. Ora sono felice e desidererei che il mio gruppo fosse più frequentato e così gioverebbe più a me e agli altri che sono nel problema. Ringrazio tutti i gruppi di Alcolisti Anonimi, mia cognata e il mio medico, che mi hanno ridato la vita.

*F. - Veneto*

# RISERVE E PREGIUDICI

Per entrare, per immergermi nel programma di A.A., io ora ho capito di dover prima demolire la mia corazza di riserve, pregiudizi e prevenzioni. Prigioniero di questa corteccia, sempre più spesso, io stavo per marcire, durante il lungo periodo del mio alcolismo attivo.

Ricordo benissimo che riuscivo a essere socievole solo dopo una buona dose di alcool. Su di giri ero arrendevole, permissivo (anche troppo), generoso, amabile. L'euforia metteva a tacere riserve e pregiudizi, e io prendevo a vivere gioioso, ottimista, festoso, pieno di attenzioni per il mio prossimo. Passata la sbornia, rientravo strisciando nel mio gu-

scio, maledicendomi per il modo in cui mi ero comportato. Chi era stato oggetto delle mie attenzioni notava il mio cambiamento e me lo faceva rilevare. Di solito davo la colpa al mal di denti. Credevo così di poter giustificare il mio cambiamento di umore.

In realtà, l'euforia permetteva ai miei buoni sentimenti di emergere, liberi dalle riserve e dai pregiudizi, ma lo permetteva in modo sfrenato, irriflessivo, inco-sciente. L'alcool abbattava con le riserve e i pregiudizi, anche la vigilanza, che è la custode dei nostri sentimenti. E questi, inariditi, col tempo cessarono di manifestarsi. Si spense così in me ogni entusiasmo.

Io penso con raccapriccio, a come deve essere alienante vivere con un alcolista nel problema. Vivere, parlare, confidarsi con una persona raramente presente a se stessa e quindi piena di contraddizioni. Una persona che normalmente, in continuazione, alterna due caratteri opposti, entrambi esasperati: quello della persona incoscientemente allegra e ottimista e quella del censore, cupo, incontentabile, scostante.

Il programma di A.A. mi sta insegnando a coltivare i buoni sentimenti che sono a corredo di

ciascuno di noi. Per farlo devo abbattere le barriere delle riserve e dei pregiudizi. Ma ora lo faccio coscientemente, e la vigilanza mantiene intatto il suo ruolo.

È questa coscienza di procedere in una direzione nuova, che sento giusta e affidabile, che privilegia l'amore, nel senso più bello ed esteso della parola, a darmi un senso di serena fiducia, a farmi capire finalmente il significato dell'espressione "gioia di vivere".

Per questo sono infinitamente grato ad A.A.

G. - Sardegna



- Sai bene che ho bisogno di INSIEME in A.A. per andare a fare un 12esimo passo

UN SACERDOTE  
CHIEDE DI  
ALCOLISTI  
ANONIMI

C'è un alcolista  
nella tua vita?

A.A. è una setta religiosa?  
... un movimento evangelico?

Il Messaggio di Speranza di A.A.

**La letteratura A.A. è  
uno dei principali  
strumenti per  
la nostra crescita  
nel Programma.  
La conosciamo?**

# I Cofondatori di Alcolisti Anonimi



Bill W.



Dr. Bob

Cenni biografici  
Loro ultimi e importanti discorsi

---

# UNA STORIA

---

Mi chiamo Silvano e sono un alcolista.

Avevo circa 10 anni, quando iniziai a bere i primi bicchieri di vino, trascorrendo così la mia adolescenza a contatto con l'alcool. I primi problemi iniziarono circa a 17 anni quando non mi limitavo più al bicchiere di vino ma me ne serviva una quantità superiore. Iniziarono le prime liti in famiglia, non andavo d'accordo con mio padre e i miei fratelli, spesso a causa del mio troppo bere ci picchiavamo. Capii già da allora che avevo seri problemi con l'alcool. Nel frattempo i miei genitori acquistarono una trattoria, io ero alle stelle, potevo mangiare e bere a mio piacimento, ogni giorno facevo grandi bevute. Tutto ciò durò un anno e 6 mesi, finché un giorno non potendo-

ne più fuggii e ritornai a casa.

Iniziai un altro lavoro però il mio problema restò, e si fece sempre più serio. Conobbi una cara ragazza alla quale volevo tanto bene, pensavo fosse la soluzione dei miei problemi. Fummo fidanzati per circa un anno, poi ci sposammo. Tutto fu un'illusione, continuai a bere di nascosto, per la paura di una sua reazione negativa. Durò ben poco, lei aveva capito che il mio bere non era normale, e così iniziarono i periodi più duri per me e per lei. Ci furono le prime liti, i primi ricoveri, provai per un periodo a bere controllato ma non ce la facevo, quando era sabato e domenica dovevo ubriacarmi per stare bene; problemi di lavoro, famigliari, caratteriali soprattutto, li affogavo con l'alcool. Le

conseguenze erano: assenteismo dal lavoro, liti furiose nei locali pubblici, incidenti stradali, fermi di polizia con relative denunce per disturbo alla quiete pubblica.

Dopo 5 anni di matrimonio, nacque Elisa figlia voluta per consolidare la nostra unione e io pensai che questo evento ponesse fine al mio bere. Fu tutta un'illusione e nonostante le mie tante promesse peggioravo di più. Due anni e mezzo più tardi nacque Martina, anche lei desiderata. A mia moglie e alle figlie non ho mai dato affetto, anzi creavo un ambiente familiare teso; il peso della famiglia era tutto a carico di mia moglie, a casa ero scontroso, non andava mai beneniente, le liti erano frequenti, le bambine avevano paura del loro papà specialmente quando era ubriaco e questo succedeva spesso.

Nel frattempo sono trascorsi parecchi anni, circa 12, sempre più neri e non ce la facevo più a fare questa vita infame, sapevo benissimo che ero un alcolizzato, però non mi accettavo tale. Finché mia moglie mi suggerì di frequentare un gruppo, visto che tanti tentativi erano andati a vuoto. Le dissi che non ero un etili-

co e che ero capace di smettere di bere da solo.

In quel periodo frequentavo un corso serale per acquisire la terza media, era quasi la fine dell'anno scolastico e così ero vicino agli esami, in questo periodo mi limitavo molto nel bere per la riuscita dell'esame stesso. Fui promosso con il buono, da tanto contento che ero andai alla cena che era stata programmata tempo prima. Fu una disfatta, feci una delle bevute più sensazionali, mia moglie e una vicina di casa mi trovarono al mattino disteso a terra nel parcheggio davanti a casa in una pozza di vomito. Mi portarono a letto e dopo aver dormito un paio d'ore mi alzai con la decisione di continuare a bere e volevo andare al bar, ma non ce la facevo a guidare l'auto, allora sono salito da amici e lì ho bevuto fino allo stremo. I giorni seguenti stavo così male, fisicamente e psicologicamente, che mia moglie, più furiosa che mai, mi ripeté di iniziare a frequentare il Gruppo "Alcolisti Anonimi".

Il giorno 8 giugno del 1987, di venerdì sera, andai al gruppo con

tanta paura e perplessità ma alla fine della riunione ero felice, avevo trovato la soluzione al mio problema.

L'indomani provai subito a fare le 24 ore di astinenza, entrai in nuvola rosa e continuai a frequentare i gruppi. Ho trovato tanti amici col mio stesso problema che mi danno tanti suggerimenti, tanta amicizia e la loro disponibilità ogni volta che ne ho bisogno. Mi sono accettato "alcolici",

la fine dei tormenti, dimostrando a me stesso che ci riuscivo e di conseguenza è tornata la pace in famiglia.

A distanza di 21 mesi di sobrietà, ho scoperto i valori della vita e tutt'ora frequento volentieri le riunioni di "A.A."

Grazie ad A.A., a tutto il suo insieme e alla mia buona volontà che hanno fatto di Silvano un uomo consapevole.

S. - Veneto



# I PASSI

## Una successione logica

Molte opinioni sono state espresse sull'ordine dei Passi. Io qui non voglio né difendere né respingere alcune di queste opinioni, desidero semplicemente comprendere l'ordine logico nel quale essi sono stati presentati dal nostro fondatore.

Analizziamo sommariamente questi Passi: il primo passo è un'ammissione profonda dei nostri problemi, il 2° ed il 3° consistono nell'abbandono delle nostre vite a un Potere Superiore, il 4° e il 5° rappresentano la grande

pulizia interiore, nel 6° e 7° si chiede l'aiuto di Dio, nell'8° e 9° dopo aver ritrovato un certo equilibrio si riparano i nostri errori più gravi, al 10° si fanno le pulizie giornaliere, con l'11° si mantiene un contatto quotidiano con Dio e finalmente al 12°, dopo aver provato un benessere interiore profondo, si trasmette il messaggio ricevuto.

Vi possono essere delle eccezioni ma bisogna tendere il più possibile a vivere i Passi secondo il loro ordine. Io non mi vedo,

per esempio, e fare il mio 4° Passo senza avere completato i primi tre. Avevo bisogno dell'aiuto divino per trovare il coraggio. Ancora mi ricordo di un alcolista che mi confidava dopo parecchi anni in Alcolisti Anonimi di non poter completare il suo 4° Passo perché diveniva troppo emotivo. Io debbo dire qui che non ho completato il mio 4° Passo anche se avevo ricevuto l'aiuto di Dio e questo non era più un mio problema ma bensì il Suo.

Ho passato la mia vita nel disordine, ho desiderato di cambiare e di seguire il programma dei 12 Passi secondo il loro ordine. Tu sei libero in A.A. ma tu sei responsabile della tua riabilitazione.

È certo che tu puoi fare un 12°, anche se non hai ancora terminato il 1°. Poiché il semplice fatto di venire in A.A. è un esempio per colui che vuole smettere di bere. Tu sei già un esempio di umiltà per il membro anziano a cui chiedi aiuto.

Io oggi so perché mi ci sono voluti quattro anni prima di completare il mio 4° e 5° Passo. Credevo che il semplice fatto di smettere di bere dovesse risolvere

re tutti i miei problemi: non avevo perso la padronanza della mia vita, il mio problema era l'alcol. Io dico ora che il mio problema ero io e che dovevo cambiare per stare bene. Avevo tentato tutto; allora sono capitolato e ho chiesto l'aiuto di Dio.

A partire da quel momento è stato facile completare il mio 4° e 5° Passo. Ho allora perso quella sensazione di malessere costante, quel groppo allo stomaco. Sono talmente felice ora di poter amare e di sentirmi bene nella mia pelle che mi capita di chiedermi se sono veramente io. Eh sì! Io non mi conoscevo sino a questo punto.

Mi trovo a volte anche straordinario ma chiedo a Dio di far sì che io non dimentichi mai che è per grazia Sua se sono quello che sono oggi. Dopo 9 anni vado regolarmente alle riunioni, ho uno sponsor con il quale comunico facilmente e che mi aiuta enormemente. Voglio dire grazie ad A.A. aiutando quelli che, come me all'inizio, hanno vissuto dei periodi di sofferenza.

*P.D. St-Romuald, QUÈ  
Da "La Vigne in A.A."  
giugno-luglio 1990*



# LA MIA ESPERIENZA

Narrare la propria storia non è una cosa semplice: tagli, interruzioni e correzioni di sorta sono indispensabili per poter descrivere il mio alcolismo.

L'ansia e l'entusiasmo di essere utile a qualcuno, che malauguratamente ha la mia stessa malattia, alla fine mettono in moto la penna.

Come si sa non c'è un motivo perché una persona diventi un alcolizzato. Come tanti altri, prima della malattia, avevo un matrimonio felice a metà e una miriade di problemi irrisolti.

Così per risolvere i problemi "irrisolti" cominciai con qualche piccola misura di alcool. Poi la

misura aumentò via via finché nell'alcool affogai. Stranamente l'alcool mi dava repulsione però da esso estraevo il coraggio che mi mancava e la serenità che la mia mente non riusciva a infondermi. In altre parole l'alcool mi dava "tono" e ovattava la mia esistenza. Dopo un certo periodo la mia vita perse ogni colore e i problemi, compresi quelli di relazione con il prossimo, aumentavano di giorno in giorno fino a che assunsero l'aspetto di un gigante: Io purtroppo non ero Golia. Mi sentivo indifesa e aggredita.

Col senno del poi capii che questo comportamento era necessario per poter mantenere la mia dipendenza alcoolica.

Segui l'esperimento del distacco della famiglia che non sortì alcun effetto se non quello di precipitare sempre più nell'abisso dell'alcolismo.

Tanti mi tesero la mano. Purtroppo la mia non riusciva a congiungersi con quella dei soccorritori. Poi i ricoveri le disintossicazioni gli specialisti. Dovetti provare anche l'abbandono della persona che mi stava accanto. Sola dunque con un unico amico: la bottiglia. Poi il gruppo A.A. e la decisione che avrei dovuto smettere, cioè arrestare la malattia solo ed esclusivamente per me stessa.

Un po' più tardi la gioia della sobrietà e la ferma convinzione che si può vivere senza "l'alcol". Qualche piccolo problema aleggia nella mia vita. Però il tempo e l'amicizia del gruppo A.A. e il desiderio di vivere senza "Tonic" mi daranno la forza necessaria di poter continuare il sentiero infinito delle "Venti-quattro".

*R. - Veneto*

**SE VUOI CONTINUARE A BERE È AFFAR TUO.  
SE DESIDERI SMETTERE DI BERE E NON CE  
LA FAI, ALLORA È AFFAR NOSTRO.  
SOLO UN ALCOLISTA PUÒ AIUTARE UN AL-  
TRO ALCOLISTA**

# LA TRADIZIONE AA COME SI E' SVILUPPATA

DI BIL W.

---

## ANONIMATO (1946)

---

(Uno dei primi articoli sulle nostre vitali tradizioni sull'anonimato)

Negli anni che stanno avanti a noi il principio dell'anonimato

diverrà senza dubbio una parte della nostra tradizione vitale. Già oggi noi abbiamo la sensazione della sua importanza pratica. Ma ancora più importante è che stiamo iniziando a sentire che la pa-

---

\* Originariamente pubblicato su "A.A. Grapevine"

rola "Anonimo" ha per noi un immenso significato spirituale. Sottilmente ma con grande forza ci ricorda che dobbiamo sempre porre i principi prima della personalità, che noi abbiamo rinunciato alla glorificazione personale in pubblico; che il nostro movimento non solo predica ma effettivamente pratica una vera umiltà. Difficilmente vi possono essere dubbi che la pratica dell'anonimato nelle nostre pubbliche relazioni abbia già avuto un profondo effetto su di noi e su milioni di amici nel mondo esterno. L'anonimato è già una pietra angolare della nostra politica di pubbliche relazioni.

Come sia nata per la prima volta questa idea e successivamente sia stata fatta nostra è un pezzetto interessante della storia di A.A.

Negli anni che hanno preceduto le pubblicazioni del libro "Alcolisti Anonimi", noi non avevamo un nome. Senza nome, senza forma, i nostri principi fondamentali sul recupero ancora soggetti a dibattito e in prova, noi eravamo soltanto un gruppo di bevitori che andavano a tentoni per la propria strada, che speravano sarebbe stato

il cammino verso la libertà.

Una volta divenuti certi che i nostri piedi posavano sul giusto sentiero decidemmo di scrivere un libro in cui poter raccontare agli altri alcolisti la buona notizia. Mano a mano che il libro prendeva forma noi vi inserivamo l'essenza della nostra esperienza. Fu il prodotto di migliaia di ore di discussione. Esso rappresentò veramente la voce collettiva, il cuore e la coscienza di quelli tra noi che erano stati i pionieri dei primi quattro anni di A.A.

Mano a mano che il giorno della pubblicazione si avvicinava noi cominciammo a scervellarci per trovare un titolo adatto per il libro. Dobbiamo avere preso in considerazione almeno duecento titoli. Escogitare titoli e votarli alle riunioni divenne una delle nostre principali attività. Una gran confusione di discussioni e di dispute alla fine restrinsero la nostra scelta a un solo paio di nomi.

Avremmo dovuto chiamare il nostro nuovo libro "La via di uscita" oppure "Alcolisti Anonimi?" Questa fu l'interrogativo finale.

Dai gruppi di Akron e di New York fu espresso all'ultimo mo-

mento un voto. Con una stretta maggioranza il verdetto fu di chiamare il nostro libro "La via d'uscita". Proprio prima di andare in macchina qualcuno suggerì che forse vi potevano essere altri libri che avevano lo stesso titolo. Uno dei nostri primi "Loners"(\*) (il caro vecchio Fitz M. che allora viveva a Washington) si recò alla biblioteca del Congresso per fare un controllo. Egli trovò esattamente dodici libri già titolati "La via di uscita".

Quando questa notizia si sparse noi rabbrivimmo all'idea di poter essere la "Tredicesima via di uscita". Così "Alcolisti Anonimi" divenne la prima scelta.

In questo modo demmo un nome al libro della nostra esperienza, un nome al nostro movimento e, come stiamo iniziando ora a vedere, una Tradizione del più grande valore spirituale. Dio agisce attraverso vie misteriose per compiere i suoi prodigi!

Nel libro "Alcolisti Anonimi" vi sono solo tre riferimenti al principio dell'anonimato. La prefazione della nostra prima

edizione dice: "Essendo per lo più uomini d'affari o professionisti alcuni di noi non potrebbero continuare a esercitare, se riconosciuti, la propria occupazione" e: "noi incitiamo ciascun appartenente alla nostra Associazione a omettere il proprio nome e a presentarsi invece come membro di Alcolisti Anonimi quando scrive o parla pubblicamente di alcolismo", e poi: "con molta convinzione chiediamo alla stampa anche di osservare questa richiestagiacché altrimenti ne saremmo grandemente danneggiati".

Dalla pubblicazione di "Alcolisti Anonimi" dal 1939 in poi, si sono formati centinaia di gruppi A.A. Ognuno di essi pone questa domanda: "Esattamente come si suppone che dobbiamo essere Anonimi? E dopo tutto, quanto è giusto il principio dell'Anonimato?" Per lo più ciascun gruppo ha trovato una propria interpretazione. Naturalmente differenze di opinioni abbastanza grandi restano tra noi. Cosa significa esattamente il nostro Anonimato e fino

---

\* *Membro di A.A. che vive isolato dove non vi sono gruppi o altri membri dell'Associazione (n.d.t.)*

a dove esso dovrebbe giungere sono gli interrogativi non risolti. Sebbene noi non temiamo più il marchio dell'alcolismo come ci succedeva un tempo, ancora troviamo individui che sono estremamente sensibili a proposito del loro rapporto con noi. Alcuni entrano sotto falso nome. Altri ci fanno giurare di mantenere il più assoluto segreto. Temono che il loro rapporto con Alcolisti Anonimi possa rovinare i loro affari o la loro posizione sociale.

Sull'altro piatto della bilancia delle opinioni abbiamo chi dichiara che l'anonimato è solo una sciocchezza infantile. Egli sente essere suo sacro dovere di gridare ai quattro venti dal tetto della sua casa la sua appartenenza ad Alcolisti Anonimi. Egli puntualizza che la nostra Associazione comprende persone celebri, alcune di importanza nazionale. Perché, chiede, non dovremmo trarre vantaggio dal loro prestigio personale proprio come farebbe qualsiasi altra organizzazione?

Tra queste due opinioni estreme vi sono una infinità di sfumature. Alcuni gruppi, specialmente gli ultimi nati, si comportano come società segrete. Essi non

desiderano che la loro attività sia nota neppure agli amici. Né chiedono di avere alle loro riunioni predicatori, medici o persino le loro mogli. Per quanto riguarda poi l'invitare dei giornalisti nemmeno a pensarci!

Altri gruppi pensano che le loro comunità dovrebbero conoscere tutto di Alcolisti Anonimi. Sebbene non pubblichino nomi, essi colgono ogni opportunità per pubblicizzare l'attività del gruppo.

Essi tengono di quando in quando riunioni pubbliche o semipubbliche in cui gli A.A. si presentano sul podio con il loro nome. Medici, sacerdoti e pubblici ufficiali sono invitati frequentemente a parlare a tali riunioni. Qua e là alcuni A.A. hanno abbandonato completamente il loro anonimato. I loro nomi, le loro fotografie e le loro attività personali sono apparsi sulla stampa. A volte in qualità di A.A. hanno firmato con il loro nome articoli che parlano della loro appartenenza all'Associazione.

Così mentre è del tutto evidente che la maggior parte di noi crede nell'anonimato, la nostra attuazione pratica del principio varia veramente molto. E, davvero,



La strada dell'amore passa dallo sforzo di riconoscersi uguali e accettarsi diversi.

J. ARIAS



noi dobbiamo realizzare che la salvezza e l'efficacia futura di Alcolisti Anonimi potrebbe dipendere dalla conservazione dell'anonimato.

La questione essenziale è dove fissare il punto in cui le personalità scompaiono e inizia l'anonimato. In realtà pochi di noi sono anonimi per quanto riguarda i contatti giornalieri. Abbiamo abbandonato l'anonimato a questo livello giacché riteniamo che i nostri amici e i nostri colleghi dovrebbero sapere di Alcolisti Anonimi e di quello che A.A. ha fatto per noi. Noi desideriamo anche perdere la paura di ammettere di essere alcolisti. Sebbene chiediamo con convinzione ai giornalisti di non svelare la nostra identità, frequentemente parliamo a riunioni semipubbliche con il nostro vero nome. Noi desideriamo inculcare negli ascoltatori la convinzione che il nostro alcolismo è una malattia della quale non temiamo più di parlare con nessuno. Fin qui, tutto bene. Se, comunque, noi ci avventuriamo oltre questo limite certamente perderemo per sempre il principio dell'anonimato.

Se ogni A.A. si sente libero di

pubblicare il proprio nome, le proprie fotografie e la propria storia noi verremmo subito proiettati in una immensa orgia di pubblicità personale che ovviamente potrebbe non avere più alcun limite. Non è qui che dovremmo, secondo il più forte tipo di tradizione, tracciare la linea di demarcazione?

1. Perciò, dovrebbe essere privilegio di ogni A.A. di proteggere se stesso con tutto l'anonimato personale che egli desidera. I suoi amici A.A. dovrebbero rispettare i suoi desideri e aiutarlo a difendere qualsiasi status egli voglia assumere.
2. Viceversa, il singolo A.A. dovrebbe rispettare il modo di sentire del suo gruppo circa l'anonimato. Se i membri del gruppo desiderano essere meno in vista di lui nel luogo dove vivono, egli dovrebbe adeguarsi a loro a meno che essi non cambino il loro modo di vedere.
3. Dovrebbe essere una linea di condotta valida in tutto il mondo che nessun membro di Alcolisti Anonimi si senta mai libero di pubblicare, in

rapporto con una qualsiasi attività A.A., il proprio nome o la propria fotografia sui mezzi di pubblica comunicazione. Ciò non dovrebbe limitare, comunque, l'uso del proprio nome in altre pubbliche attività a condizione, naturalmente che egli non sveli la sua appartenenza ad A.A.

Se questi suggerimenti o le loro varianti debbono essere adottati come politica generale, ogni A.A. vorrà saperne di più sulla nostra esperienza sino ad ora. Egli desidera senz'altro sapere come la maggior parte dei nostri membri più anziani la pensi ora sul problema dell'anonimato. Lo scopo di questo articolo è proprio quello di mettere tutti al corrente della nostra esperienza collettiva.

In primo luogo io credo che la maggior parte di noi sarà d'accordo che l'idea generale dell'anonimato sia buona poiché incoraggia gli alcolisti e le loro famiglie a rivolgersi a noi per avere aiuto. Ancora timorosi di essere marchiati di infamia, essi considerano il nostro anonimato come un'assicurazione che i loro problemi saranno mantenuti segreti, che lo scheletro alcolista nasco-

sto nell'armadio di famiglia non andrà vagando per le strade. In secondo luogo, la politica dell'anonimato rappresenta una protezione della nostra causa. Essa impedisce ai nostri, così chiamati, fondatori o leaders di far divenire nomi familiari quelli di coloro che potrebbero in ogni momento ubriacarsi e dare una visione negativa di A.A. È inutile dire che ciò non potrebbe accadere. Potrebbe.

In terzo luogo, quasi ogni giornalista che si occupa di noi si lamenta, all'inizio della difficoltà di scrivere una storia senza nomi. Ma dimentica rapidamente questa difficoltà quando realizza che lì c'è un gruppo di persone che non si curano affatto dei vantaggi personali. Probabilmente è la prima volta nella sua vita che ha fatto un reportage su di una organizzazione che non desidera pubblicità personale. Per cinico che possa essere, questa ovvia sincerità lo trasforma istantaneamente in un amico di A.A. Perciò il pezzo che scrive è un pezzo amichevole, mai un lavoro di routine. È uno scritto entusiasta perché il reporter è coinvolto nello stesso modo di sentire.

La gente spesso chiede come mai Alcolisti Anonimi sia stata capace di assicurarsi una tale incredibile quantità di eccellente pubblicità. La risposta sembra essere che praticamente tutti quelli che scrivono su di noi diventano un A.A. convertito, a volte un fanatico. Non è forse la nostra politica di anonimato la maggiore responsabile di questo fenomeno?

In quarto luogo, perché il pubblico in genere ci considera con tanto favore? È soltanto perché stiamo portando il recupero a una quantità di alcolisti? No, difficilmente questa può essere una spiegazione esauriente. Per quanto l'uomo della strada possa essere impressionato dai nostri recuperi, è più interessato al no-

stro modo di vivere. Stanco di insistenti offerte di vendita, di lanci promozionali spettacolari di vocianti pubbliche personalità, egli si sente rianimato dalla nostra tranquillità, dalla nostra modestia e del nostro anonimato.

Può ben succedere che senta che un grande potere spirituale si è generato in questo contesto – che qualcosa di nuovo è entrato nella sua stessa vita.

Se l'anonimato ha già compiuto queste cose per noi, sicuramente dovremmo continuare a praticarlo quale nostra politica generale. Così veramente importante ora per noi, potrebbe divenire un incalcolabile patrimonio per il futuro.

*In senso spirituale, l'anonimato equivale alla rinuncia del pre-*

**VICTOR E.**

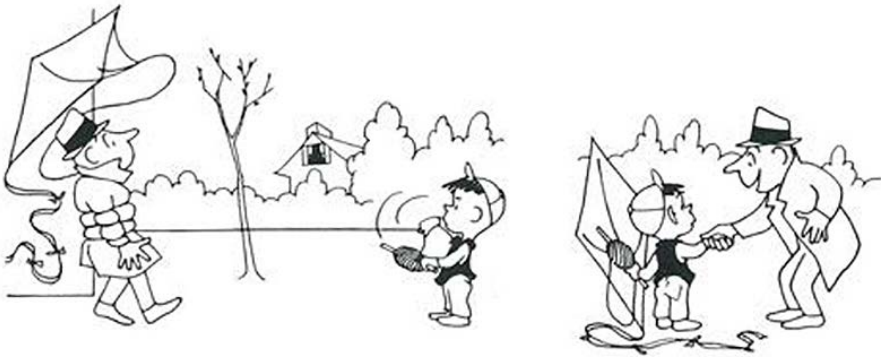


*stigio personale come strumento di una politica generale.*

Ho fiducia che faremo bene a conservare questo principio; che non dovremmo mai decidere di trascurarlo. ● Ora, che dire della sua applicazione? Giacché pubblicizziamo l'anonimato con ogni nuovo venuto, dovremmo, naturalmente preservare il suo anonimato sino a quando egli lo desidera – poiché, quando ha letto la nostra pubblicità ed è venuto da noi, noi ci siamo impegnati esattamente a fare questo. E perfino se egli desidera entrare sotto copertura di un nome fittizio noi dovremmo rassicurarlo che può farlo. Se egli desidera che noi ci asteniamo dal discutere il suo caso con chicchessia, persino altri membri A.A., noi

dovremmo rispettare anche questo desiderio. Mentre alla maggior parte dei nuovi venuti non importa nulla di chi sa del loro alcolismo, ve ne sono altri che se ne preoccupano veramente molto. Proteggiamoli in ogni modo possibile sino a quando essi non supereranno questa suscettibilità.

Si presenta ora il problema del nuovo venuto che desidera abbandonare il proprio anonimato troppo in fretta. Egli si precipita verso tutti i suoi amici con la buona novella di A.A. Se il suo gruppo non lo mette in guardia egli potrebbe precipitarsi all'ufficio di un giornale o un microfono a raccontare a tutto il mondo di se stesso. È probabile che egli racconti a chiunque i più intimi par-



ticolari della sua vita personale, scoprendo subito che, sotto questo aspetto, egli ha fatto troppa pubblicità!

Noi dovremmo suggerirgli di prendere le cose con calma, che è bene che egli si regga prima sulle sue gambe prima di parlare di A.A. con tutti; che nessuno pensa di pubblicizzare A.A. senza essere sicuro di avere l'approvazione del proprio gruppo. C'è poi il problema dell'anonimato di gruppo. Allo stesso modo del singolo, è probabile che il gruppo vada cauto sino a che non progredirà in forza ed esperienza. Non vi dovrebbe essere troppa fretta nel fare entrare estranei o nel dare inizio a riunioni pubbliche. Tuttavia questo conservatorismo iniziale può essere eccessivo.

Alcuni gruppi vanno avanti, anno dopo anno, sfuggendo ogni pubblicità o qualsiasi riunione a eccezione di quelle per soli alcolisti. Questi gruppi sono destinati a crescere lentamente. Essi divengono stagnanti poiché non immettono in se stessi sar gue fresco abbastanza in fretta.

Nella loro ansietà di mantenere la segretezza essi dimenticano

i propri obblighi nei riguardi degli altri alcolisti che ancora, nella loro comunità, non hanno saputo che A.A. è giunta nella loro città. Ma questa prudenza irragionevole alla fine si esaurisce. A poco a poco qualche riunione viene aperta alle famiglie e agli amici più intimi. Sacerdoti e medici possono di tanto in tanto essere invitati. Alla fine l'indirizzo del gruppo viene pubblicato sul giornale locale.

Nella maggior parte dei posti, ma non in tutti, è abituale per gli A.A. adoperare il proprio nome e cognome quando parlano in riunioni pubbliche o semipubbliche. Ciò viene fatto per far ben comprendere all'auditorio che noi non teniamo più il marchio dell'alcolismo. Se, comunque, sono presenti giornalisti viene loro richiesto caldamente di non usare il nome di nessuno degli alcolisti che hanno parlato del programma. Ciò preserva il principio dell'anonimato per quanto riguarda il pubblico in generale e allo stesso tempo ci presenta come un gruppo di alcolisti che non hanno più paura di far sapere ai loro amici di essere state persone molto malate.

In pratica, allora, il principio dell'anonimato sembra ridursi a questo: con una eccezione molto importante, il problema del sino a dove ogni individuo o gruppo debba arrivare nel lasciar cadere l'anonimato è affidato alla stretta competenza della persona o del gruppo interessato. L'eccezione è: che tutti i gruppi o i singoli, quando parlano o scrivono per pubblicazioni in qualità di appartenenti Alcolisti Anonimi, si sentano vincolati a non rivelare mai i loro veri nomi. È a questo punto della pubblicazione che sentiamo che dovremmo tirare la linea di confine dell'anonimato: *Noi non dovremmo mai rivelare noi stessi al pubblico in generale tramite la stampa, in fotografia o alla radio.*

Chiunque voglia lasciar cadere il proprio anonimato deve riflettere sul fatto che può creare un precedente che potrebbe alla fine distruggere un principio pre-

zioso. Noi non dobbiamo mai permettere che un qualsiasi vantaggio immediato possa scuoterci dalla nostra determinazione di mantenere intatta una tale vitale Tradizione.

*Una grande modestia e una grande umiltà sono indispensabili a ogni A.A. per il proprio personale permanente recupero. Se queste virtù sono una necessità così vitale per gli individui, altrettanto debbono esserlo per A.A. nel suo insieme.*

*Questo principio dell'anonimato rispetto al pubblico in generale può, se lo prendiamo abbastanza seriamente, garantire al movimento di Alcolisti Anonimi questi eccellenti attributi per sempre.*

La politica delle nostre relazioni pubbliche dovrebbe principalmente dipendere dal principio dell'attrazione e raramente, se non mai, da quello della pubblicità.

PER GLI ABBONAMENTI A «INSIEME IN A.A.»

N. 74028002

INTESTATO A:

ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.

VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

**INSIEME**  
IN A.A.

ANNO IV - N. 4 BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 1985



**IL PERIODICO NAZIONALE  
DI ALCOLISTI ANONIMI**  
Via di Torre Rossa, 35 - 00165

FA  
IN  
C  
“  
N  
U  
S

AI  
MODO  
HE  
INSIEME"  
ION SIA  
UN  
SEGRETO!

AZIONALE  
NIMI IN ITALIA  
Roma - Tel. 623.66.29

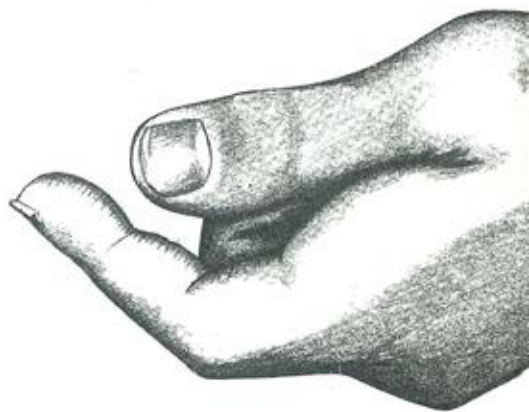
Amici carissimi,  
lo scorso anno gli abbonamenti hanno superato i 3.250 e speravamo che questo significasse che "Insieme in A.A." vi piaceva.

Sino al momento in cui scriviamo gli abbonamenti invece di aumentare, diminuiscono!

Non piace più agli A.A. italiani il nostro giornalino? O, come speriamo, è solo la nostra vecchia abitudine di rimandare a domani quello che si può fare oggi la causa di questo calo?

Affrettiamoci ad abbonarci, non sciupiamo una buona occasione per progredire nel nostro Programma.

*Il Comitato di Insieme*



# 1 TRE ARGENTI

Eccomi qua, la sera del venerdì di Pasqua, a lucidare quei tre argenti a cui ora tanto ci tengo perché uno degli ultimi capolavori fatti da mio fratello e a me donati. Mio "fratello" ritrovato.

Me se mi guardo attorno scopro che ho ritrovato anche l'amore di mio figlio, ho ritrovato la mia compagna, ho ritrovato l'amore per la vita, la serenità, il rispetto e la fiducia di me stesso. Ma quante cose ho trovato in sette mesi?!!!

Sí, cari amici, sono passati solo sette mesi da quella telefonata al gruppo A.A., quella telefonata piena di disperazione, di angoscia,

di smarrimento e di speranza.

Sembrava che il mondo mi fosse crollato addosso: avevo toccato il FONDO.

Sia benedetto quel momento perché, solo allora riuscii a vincere il mio orgoglio e ad ammettere che la causa di tutto era l'alcool.

Ho trentasette anni e da sempre ricordo un mio contatto con l'alcool; un rapporto all'inizio normale come si intende qui da noi in Veneto, che comunque non mi procurava alcuna alterazione o problema, tranne che in rare occasioni particolari.

Ma poi con l'andar del tempo, per un motivo o l'altro, le mie

frequenze al bar andavano sempre aumentando.

Ero forse agli inizi della mia malattia alcolica quando, dopo tre anni, il mio matrimonio naufragò. Fu per me una vera e propria tragedia, vissuta così intensamente da ridurmi a una nullità, senza più alcun interesse per niente e per nessuno, senza più valori morali per i quali tanto mi ero battuto, solo l'orgoglio ferito mi portava a impormi di frequentare costantemente mio figlio, illudendomi che fosse per amore nei suoi confronti.

Cinque anni d'inferno vissuti da un bar all'altro, alla ricerca continua di "amici per bere" e in completa solitudine, anche perché, come amici inseparabili avevo i rimpianti, i rimorsi, la falsità e il disprezzo di me stesso, l'orgoglio ferito, l'odio per tutto e per tutti, ingigantiti da fiumi di alcool.

Conobbi la mia compagna e grazie a lei, tentai di reagire a tutto questo e per un po' di tempo sembravo riuscirci, ma non avevo fatto i conti con l'alcool: ero in suo potere, e sempre di più.

Falsità, ipocrisie, inganni erano all'ordine del giorno pur di

continuare a bere. Le amicizie, quelle vere, ad una ad una si allontanavano, mio figlio non mi accettava più. Per poca volontà e con pretesti di incompatibilità ho cambiato vari lavori, burrasca dopo burrasca arrivò anche quella dell'otto agosto di sei anni dopo; arrivarono anche i carabinieri quella sera, la mia aggressività raggiunse l'apice e la sfogai su mobili e suppellettili e ogni cosa mi capitasse in mano. L'indomani mi ritrovai solo.

Cercai di fare un sincero e onesto esame di coscienza e finalmente ci riuscii: capii cosa avevo perso in tutti questi anni a causa dell'alcool, capii che stavo all'ultimo bivio.

Quel giorno cominciai la mia astinenza, ero solo, impaurito, in un buio profondo, ma con un grande desiderio di smettere di bere e la consapevolezza che da solo non ce l'avrei fatta. Mi ricordai di uno spot televisivo, telefonai al gruppo A.A. e da quel giorno Roberto non è più solo, non è più impaurito, non è più al buio ma vive in una luce radiosa: la luce di A.A.

Grazie amici, grazie A.A.

*R. - Veneto*

# ህጮረዳ di vivere ዳግግዳ di vivere

Io sono Fabio, alcolista.

Per forse più di 30 anni sono stato Fabio alcodipendente, alcolizzato... chiuso nel tormento di nascondere agli altri il mio "vizio", in lotta con me stesso nel tentativo di illudermi (specie negli ultimi anni) che l'alcool per me non era un problema, amaramente ostinandomi a mascherare comportamenti anomali, vivendo una quotidianità fatta di bugie, lentamente scivolando in una vita vissuta alla giornata, giornate che si svolgevano sull'onda di arrangiamenti e che si concludevano con notti insonni spesso popolate da incubi, notti che preludevano altre giornate buie sin dal primo risveglio. La vita dell'alcolista è questa: grigie giornate faticose cosparse di problemi

"enormi" da affrontare con il solo aiuto dell'alcool.

Dico che sono Fabio alcolista e che oggi posso non averne vergogna, perché il dirlo è implicata dimostrazione di una sincerità che mi ero negata forse per tutta la vita. Questa è stata, venendo in A.A., la prima e la fondamentale conquista, la base di partenza del mio recupero. Non posso pertanto guardare al passato e soffrire ulteriormente alla ricerca delle motivazioni del mio "vizio": non me ne verrebbe niente. Ma abbiate pazienza, in realtà non posso dimenticare quale tipo di vita conducevo: piena di sotterfugi e di menzogne assurde, banali, inutili; vita condotta tentando di mascherare agli altri i miei anomali comportamenti: menzogne alla

moglie, ai figli, agli amici, ai genitori; tentativi di giustificare traballamenti e incertezze con scuse idiote prive di senso comune, di logica; tentativi di mascherare effluvi alcolici con caffè e mentine per poi ritrovarmi in una camera da letto intrisa di tanfo di alcool; e intanto facevo sopportare a mia moglie... Assurde giustificazioni per situazioni che potrei definire "precarie" nell'ambiente di lavoro dove fui fin troppo sopportato. E poi... le menzogne verso me stesso: illusioni vane di riuscire a nascondere, contro tutte le apparenze, il mio problema e di esser capace di gestire situazioni che in realtà erano assurde.

Penso che non vi sia di peggio che mentire a se stessi! E per me era un tremendo incubo vedermi quale ero veramente, quando ci riuscivo...

Basta! Oggi io sono Fabio alcolista e, grazie a quanto ho imparato venendo in A.A., posso dire che la vita passata è passata, posso dire anche che la mia vita non è finita, perché grazie a una sfacciata dose di fortuna sono riuscito a non riportare danni fisici eccessivi, ho potuto mantenere l'amore di mia moglie e dei

miei figli: ho ancora un lavoro che mi soddisfa discretamente e sono riuscito a non crearmi sogni e illusioni sotto l'effetto di fumi alcolici come facevo un tempo. E ne godo! Perché in tali condizioni non posso far altro che aver voglia di vivere, conscio che non tanto posso aggiungere anni alla mia vita il cui traguardo mi è ignoto, ma che posso però aggiungere VITA agli anni che mi restano. Ripeto che io sono stato fortunato: altri di noi meno. Ma forse ognuno di noi, anche il più disperato, anche quello che ha avuto danni maggiori può ritrovare qualcosa per cui meriti vivere, se è sobrio: il solo fatto di riuscire a smettere di bere dà appagamento, oltre ad aprire la vita a nuove, talora insperate, prospettive. È una fortuna già smettere di bere! Perché vivere sobri, lucidi, consapevoli, responsabili è gioia. Vivere il proprio lavoro con attenzione e con la sicurezza di compierlo con la coscienza a posto è gioia.

Per me...: essere veramente presente con mia moglie conscio di poterla aiutare in caso di necessità, è gioia! *ENON* di esserle di peso o vergogna!

Per me...: non essere costretto con fatica a nascondere le mie incertezze, è gioia. Non sentirmi schiavo dell'alcool e godere di questa libertà mi dà gioia, pace! Oggi io posso vivere con i miei figli e con i miei nipoti senza timore che mi sfuggano a causa dei miei comportamenti pazzi o a causa della puzza di alcool che un tempo emanavo.

Vedere le cose nella loro realtà e discernere il lecito dall'illecito, il fattibile da ciò che per me non è fattibile almeno in quel momento: essere cioè presente e responsabile mi dà pace anche perché so che se vorrò sarò in condizioni domani di fare ciò che oggi non ho potuto, Dio permettendo.

Per me, riuscire a vedere le cose in una giusta dimensione, dopo anni di confusione mentale ed emotiva è gioia!

Oggi ho avuto delle difficoltà? Tutti ne hanno non sono solo IO ad averne: e... domani?: domani forse potrò avere ancora momenti felici, ma so che posso sperare qualcosa solo se *oggi non avrò bevuto!*

E so che i momenti felici si pos-

sono anche cercare, attivamente.

E... allora tutte queste considerazioni mi permettono di pensare che forse posso considerarmi un alcolista recuperato... Spero proprio di potermi definire tale: dopo tanti anni di schiavitù posso dirmi un uomo libero? Forse proprio sì! Se è questa la verità essa mi dà tanta gioia.

Ma, cari amici, è soltanto grazie al fatto di essere approdato al gruppo e di essere entrato nella grande Famiglia di A.A. che io ho ottenuto tutto questo: il programmati A.A., le esperienze, la sincerità, l'amicizia vera, la dedizione, l'onestà, l'umiltà degli amici del gruppo e l'entusiasmo di tutti mi hanno aperto il cuore e la mente e io mi sono RADICATO le parole della nostra preghiera della SERENITÀ; esse mi accompagneranno per il resto della vita.

E spero di riuscire a fare anche qualcosa per gli altri alcolisti: comunque non disperiamo, la vita può essere bella se vissuta in pace con se stessi, serenamente, con fiducia, con speranza e con accettazione.

Grazie.

F. - Emilia Romagna

# 91 1° bicchiere

Sono Giacomo e sono un alcolista; dicendolo mi rammento che non sono capace di controllarmi nel bere, e di conseguenza non voglio bere.

Nel momento in cui mi sono reso veramente conto che l'alcol l'ha sempre avuta vinta su di me, io mi sono accettato alcolista, ho capito che non ho il controllo. Mi sono finalmente convinto e sono sicuro che è il 1° bicchiere da cui devo stare lontano, e non il 2°, 3° o 4°, perché so ormai con certezza che se bevo il primo bicchiere scatta in me una compulsione irrefrenabile che non mi permette di arrestarmi né al 2°, né 3° né al 4° sino alla perdita di controllo.

Per stare lontano dall'alcool, eereo il più possibile di far diventare azione tutto il programma che sto imparando dalla letteratura di A.A. Questo mi è di indiriz-

zo per il controllo del mio comportamento, internamente ed esternamente.

Come ho già detto mi sforzo, e cerco di tenere il cervello allenato per dire no al primo bicchiere in qualsiasi momento e occasione della giornata.

Cerco sempre di trovare in me quell'equilibrio che mi tiene la mente lucida e che mi serve per riflettere ogni qual volta vengo coinvolto o attaccato dall'emotività.

La mancanza di capacità di controllare il mio stato emotivo so che è la scusa principale che un alcolista usa per giustificare la perdita di controllo, quindi giustificazione del bere.

Allora devo allenarmi a non perdere mai il controllo; so che non è facile, ma è solo con l'allenamento, guidato dalla letteratura dei 12 passi e 12 tradizioni, che

metto in pratica il programma, che mi dà la forza di aggirare tutti quegli ostacoli, tutti quegli inconvenienti che erano in grado di rompere l'armonia del mio equilibrio. Mi sforzo di prendere o di rubare ciò che mi occorre dalle esperienze altrui durante le riunioni. Queste esperienze contribuiscono ad arricchire la mia sicurezza che fiduciosamente mi sta facendo entrare in armonia con me stesso incominciando a farmi sentire il beneficio della serenità.

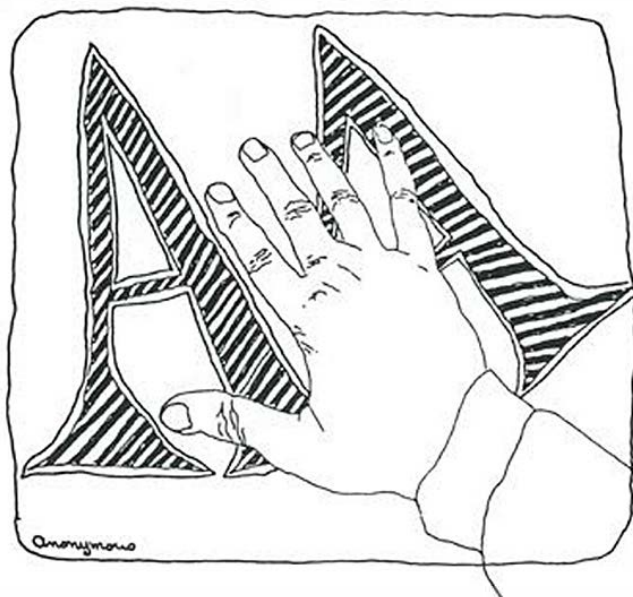
Andando avanti con il pro-

gramma mi sono convinto che i risentimenti, le vendette, l'ira, devo veramente lasciarli ad altri.

Ho anche appreso la saggezza di non reagire in modo negativo alle provocazioni, piuttosto non rispondere e far scorrere nella mia mente i passi, tentando così di trasmettere armonia e serenità anche a chi mi sta provocando.

Sono sicuro, lo sento, che come ricompensa riavrò la fiducia e la stima delle persone che vivono intorno a me.

G. - Lombardia



# I 12 CONCETTI QUALCHE IMPRESSIONE



Cari amici di Insieme,  
nel primo articolo dell'ultimo numero abbiamo cominciato a parlare dei "Dodici Concetti" e in apertura vi abbiamo detto che due di noi sono stati a Monaco di

Baviera per l'XI "World Service Meeting" dove appunto di Concetti si è parlato. Io che scrivo sono uno di quei due, l'altro è uno dei nostri Fiduciari Nazionali che vive nel Veneto.

Insieme avevamo deciso di cercare di andare un po' in giro per l'Italia per dirvi – per dire a tutti voi – quello che là avevamo ascoltato. Perciò pensavamo, rubando un po' di tempo alle nostre cose personali, di approfittare di qualche riunione già programmata dei Distretti o di qualche Seminario, per chiedere di parlare per qualche minuto. Abbiamo cominciato a farlo ma problemi derivanti dai nostri impegni e difficoltà a volte createci da altri hanno fatto sì che non siamo riusciti a farlo nella misura desiderata.

In me però, anziché diminuire, si è rafforzato il desiderio che già provavo di mettere in comune con il maggior numero possibile di A.A. italiani quanto ho avuto la fortuna e il privilegio di ascoltare nella riunione mondiale, e – forse non tutti i mali vengono per nuocere! – ho avuto così l'idea di scrivere a "Insieme", la nostra riunione stampata, per dire almeno qualcosa delle cose che avrei voluto raccontare a voce. Certo, lo scritto – non essendo io una grande penna – è forse meno efficace e, per ragioni di spazio, bisogna dire meno cose, ma in

compenso più persone potranno avere l'occasione di rivolgere qualche pensiero ai Dodici Concetti.

E, dopo questo lungo preambolo, comincio. Quello che più mi ha colpito dei Concetti, nonostante non siano una lettura facile e leggera, è stato il semplice e chiaro filo conduttore che li attraversa e li collega tutti tra loro. Bill, partito dalla constatazione che se A.A. vuole continuare a vivere e se vuole essere fedele al suo scopo primario (trasmettere il messaggio) ha necessariamente bisogno di una qualche organizzazione, cerca di darci le linee-guida su cui questa organizzazione si deve basare. E, come già fatto nelle Tradizioni, trova queste linee-guida in una interpretazione mirabile della democrazia, una democrazia pura, ideale, che sola può guidare un'organizzazione come A.A. e che solo in un'organizzazione come A.A. può mettere profonde radici, giacché solo in A.A. un fine veramente comune lega tutti i partecipanti in modo veramente indissolubile. Infatti, in nessun posto come in A.A. la

vera posta in gioco è la nostra stessa vita. Solo in A.A., prima di volerlo, siamo *COSTRETTI* ad agire per il bene comune, e chi non lo fa, chi cerca di soddisfare interessi personali, alla fine quasi immancabilmente paga di persona a prezzo della propria sobrietà, con tutto quello che ne consegue. Forse, se è fortunato, non torna a bere, ma perde la serenità, cioè la sobrietà, e resta solo astinente.

Così Bill, forte di questo fatto inoppugnabile, ci traccia le linee da seguire, attento a bilanciare doveri, responsabilità, e diritti in un tutto armonico dove ognuno ha la sua parte e i suoi compiti. Ognuno, non solo ogni singolo A.A., ma anche ogni organismo che A.A. si è dato.

Così, alla luce della II Tradizione e partendo dal principio base di ogni democrazia – la sovranità appartiene al popolo – Bill ci dice (I Concetto) che l'autorità suprema sta “nella coscienza collettiva dei Gruppi A.A.”. Ma si rende subito conto che i gruppi non possono esercitare questa autorità se non attraverso la “*DELEGA*” (II Concetto). E afferma: “Da qui il principio che una va-

sta autorità e responsabilità conferite ai “Servitori mondiali” deve essere tacitamente accordata a qualsiasi livello della nostra struttura”. Ed ecco così delinearsi le figure dei Rappresentanti di Gruppo presso i Servizi Generali, dei Delegati alla Conferenza, della Conferenza.

Poi, dal III Concetto in avanti, Bill ci spiega come questa nostra democrazia si debba sviluppare e come i singoli pezzi della nostra organizzazione dovrebbero funzionare. Ed ecco così il III Concetto (Diritto di decisione) che ci illustra come deve agire un Delegato per non divenire un semplice portaordini o un fattorino, agendo cioè secondo i suoi meditati convincimenti in relazione al bene comune,

Il IV Concetto (Diritto di partecipazione) dice che ognuno di noi, ogni sezione o gruppo dei nostri Servizi, deve avere una rappresentanza votante in relazione alle proprie responsabilità, e cioè che ognuno deve vedere riconosciuto il diritto di far sentire in qualche modo la propria voce. Vi è un fondamento spirituale in questo diritto; tutti desideriamo sentire di avere il nostro posto in

A.A., che non vi sono membri di “seconda categoria” nella nostra associazione.

Il Diritto di Appello (V Concetto) assicura il diritto delle minoranze ad essere ascoltate.

Nel VI, VII e VIII Concetto Bill si preoccupa di bilanciare i diritti e i doveri del Consiglio dei Servizi Generali e della Conferenza, senza che mai uno di questi due organismi prevalga sull'altro, e facendo in modo che entrambi possano funzionare in modo fattivo, assicurando cioè al Consiglio, anche attraverso il diritto di decisione, la possibilità di agire per il bene di A.A. tra una Conferenza e l'altra, lasciando però alla Conferenza la sua funzione di sede in cui i gruppi esercitano il loro potere ultimo tramite i loro rappresentanti.

Nel IX Concetto Bill ci ricorda come in A.A. la leadership si eserciti attraverso l'esempio. C'è dunque una leadership, ma essa è determinata dall'esempio e non da codici, regole, o autoritarismi. E questa autorità “una volta affidata ai fondatori, *deve necessariamente passare ai Fiduciari*”.

Ribadisce nel X quanto esposto nei Concetti VI, VII e VIII, e lo allarga a tutti i livelli del Servizio quando afferma che ad ogni livello di responsabilità di servizio deve corrispondere un'equivalente autorità la cui estensione sia ben definita; perciò l'autorità, a tutti i livelli, deve essere *delegata*.

Con l'XI Concetto si preoccupa del modo in cui vengono composti i nostri Comitati e le nostre Organizzazioni di Servizio e del come ne vengono scelti i membri.

E, per finire, nel XII Concetto raccomanda di osservare le Tradizioni A.A. e ricorda come la Conferenza non debba mai divenire un centro di potere, così come nessun membro di essa debba essere mai posto in posizione di “ingiustificata autorità” e, per questo, formula le sei Garanzie.

Credo che non ci sia chi non veda, anche da questa breve esposizione, come tutto sia stato previsto affinché le strutture di A.A. possano in modo veramente democratico ed efficiente funzionare.

A volte, quando assisto – e di tanto in tanto capita! – a lunghe di-

scussioni e dibattiti sul come fare questo o quello a proposito del nostro Servizio, mi chiedo: ma non basterebbe andare a leggere?!?

Ecco, queste sono alcune delle considerazioni che ho fatto e che ho voluto mettere in comune con tutti voi sperando di aver stimolato la vostra curiosità per sapere di più su questi Concetti che Bill ha scritto per noi, e sperando che nei prossimi mesi io possa avere l'occasione, come dicevo all'ini-

zio, di poter andare un po' in giro a parlare col maggior numero possibile di A.A. italiani per poter insieme meglio capire in profondità quest'altra parte del messaggio di Bill, che è non meno importante dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni, perché da essa dipende il funzionamento delle strutture di A.A. e perciò la sopravvivenza stessa di A.A., e quindi la mia, la nostra sopravvivenza.

*N. - Lazio*



*- Vuoi che ti dica le ragioni di questo mio bere maledettamente tanto?*

---

## TEMI SU CUI RIFLETTERE

---

L'articolo a pagina 1 ci parla verso la fine, di accettazione. Accettazione è l'essenza del Programma ma non basta l'accettazione profonda e convinta del nostro alcolismo bisogna accettare pienamente noi stessi per quello che siamo, le persone che ci circondano per quello che sono e le cose che abbiamo o non abbiamo per quanto valgono. Lo facciamo? O ci lamentiamo dei nostri cari perché non sono come noi abbiamo deciso debbano essere? Del capufficio perché non ci tratta "come meriteremmo"? Dei colleghi che non sono alla nostra altezza? Protestiamo per le cose che non abbiamo o per quelle che abbiamo? Ci ricordiamo mai che il "sia fatta la Tua volontà" dovrebbe essere il motivo conduttore della nostra vita perché essa possa essere serena?

L'articolo a pagina 16, già dal titolo, ci ricorda qualcosa che non dovremmo dimenticare mai. Il nostro Programma è un tutto uno. Il nostro Programma ci serve tutto, non possiamo trascurare qualche pezzo perché non ci piace, perché è troppo difficile, perché non fa per noi. Ci ricordiamo mai di ciò? Torniamo ogni tanto indietro a vedere se abbiamo trascurato qualcosa? Ci chiediamo mai se siamo in condizione di trasmettere il messaggio, se noi stessi ne abbiamo trascurato una parte?

L'articolo a pagina 41 ci rammenta l'importanza per noi, per tutti noi, non solo per coloro che svolgono servizio, dei 12 concetti per il Servizio Mondiale. Li conosciamo? Li abbiamo mai letti? Cerchiamo di applicarli nella nostra vita in A.A., nel nostro 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 potemmo concepirLo.*
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio *come noi potemmo concepirLo.* pregando solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

**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 Odio e amore, F. - Veneto
- 4 Verso una nuova vita. Una mamma - Veneto
- 6 La scrollatina, A.M. - Veneto
- 8 Il bastone della mia povera mamma, F. - Veneto
- 10 Riserve e pregiudizi, G. - Sardegna
- 13 Una storia, S. - Veneto
- 16 I passi: Una successione logica, P.D. St-Romuald, QUÈ,  
da: "La Vigne A.A."
- 18 La mia esperienza, R. - Veneto
- 20 La tradizione A.A. come si è sviluppata, di Bill W.  
Anonimato (1946)
- 34 I tre argenti, R. - Veneto
- 36 Voglia di vivere, gioia di vivere, F. - Emilia Romagna
- 39 Il 1° bicchiere, G. - Lombardia
- 41 I 12 concetti: Qualche impressione, N. - Lazio