

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

# INSIEME

IN A.A.

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

ANNO X - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO-AGOSTO 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



*cari amici,*

*come certo saprete stiamo effettuando un sondaggio per sapere se vi piace e come lo vorreste il vostro "Insieme in A.A."*

*Speravamo, attraverso la rubrica "Lettere a Insieme", di ricevere le vostre critiche e i vostri suggerimenti; così non è stato e allora abbiamo fatto ricorso al questionario inviato a tutti i Gruppi di A.A. italiana: e perché tutti lo conoscano e possano rispondere lo pubblichiamo in questo numero.*

*Dalle prime e numerose risposte che ci sono arrivate emerge una considerazione critica espressa a più voci: il prezzo, da tanti di voi ritenuto troppo elevato. E avete ragione! Ma dove finiscono gli utili che derivano dai vostri abbonamenti? Contribuiscono a mantenere la nostra Associazione, a "rimanere (tutti, noi e voi) sobri e ad aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà".*





*Quando la Conferenza del maggio '90 stabilì in £ 30.000 il prezzo dell'abbonamento aveva ben chiara una verità: che le contribuzioni dei Gruppi ai S.G.I. da sole non bastavano a coprire le spese di A.A. italiana. Noi saremmo felici se potessimo proporre (d'accordo col Comitato Amministrativo) una riduzione del prezzo del nostro giornalino. E ciò sarà possibile se — attraverso una maggiore generosità di tutti gli alcolisti al passaggio del "cappello" durante le riunioni — metteremo tutti i Gruppi nelle condizioni di aumentare i contributi ad A.A. Oppure aumentando il numero degli abbonati.*

*Noi del comitato cercheremo di ridurre le spese di tipografia (mantenendo l'alto livello di qualità della veste grafica) ma di più non possiamo. La nostra opera è gratis e le collaborazioni esterne ridotte al minimo indispensabile ed anche le piccole spese sono effettuate con parsimoniosa oculatezza perché sono i "vostri" soldi.*

*Ciò che ora ci auguriamo è che ci giungano suggerimenti e critiche anche sui contenuti della nostra "riunione stampata" per continuare a crescere insieme nella sobrietà e trasmettere il nostro messaggio di vita a chi come noi, dopo di noi ne sente il bisogno. E, insieme a suggerimenti e critiche, inviateci le vostre testimonianze scritte. Non dite: passo! È dalle esperienze di tutti che ogni alcolista può aggiungere un pizzico di sobrietà a quella fino ad oggi, e solo per oggi, donataci.*

Il Comitato di Insieme in A.A.



## QUESTIONARIO

1. Sei abbonato a "Insieme in A.A.", la nostra riunione stampata?  
.....
2. Usi Insieme per i tuoi "Dodicesimi Passi"?  
.....
3. Il tuo Gruppo usa mai "Insieme" nel corso delle riunioni per prendere degli spunti, in particolare dai "Temi su cui riflettere"?  
.....
4. Quale genere di articolo preferisci tra quelli che in genere pubblichiamo? Quelli di Programma o le Storie personali?  
.....
5. Gli articoli tratti da altre riviste straniere e tradotti per il nostro "Insieme" ti piacciono? Vorresti che venissero incrementati o preferiresti che tutti gli articoli fossero scritti da A.A. italiana?  
.....  
.....
6. Hai mai mandato a "Insieme" qualche articolo scritto da te?  
.....
7. Nel vostro Gruppo esiste il Rappresentante di Insieme e conoscete quale attività svolge?  
.....
8. Tu o il tuo Gruppo regala l'abbonamento di Insieme a medici, assistenti sociali o a persone che comunque possono essere interessate al problema?  
.....
9. Nel tuo Gruppo esistono i due manifesti gialli distribuiti lo scorso anno ai Rappresentanti di Insieme? Vengono esposti?  
.....

10. *I due numeri supplementari, uno sulle Tradizioni e l'altro composto da articoli già pubblicati nel passato sono di tuo gradimento o vorresti che siano dedicati ad altri argomenti? Se il numero supplementare composto di vecchi articoli è di tuo gradimento c'è qualche articolo in particolare che ti piacerebbe vedere pubblicato?*

.....  
.....  
.....  
.....

11. *Ti piace come si presenta esteticamente il giornalino? Vorresti che le vignette che pubblichiamo fossero diverse, un numero maggiore o che non vi fossero affatto? La pagina centrale è di tuo gradimento? Cosa hai da dire sulla nostra letteratura e le nostre campagne abbonamenti le vorresti come sono o hai qualche suggerimento da darci per migliorare?*

.....  
.....  
.....  
.....

12. *C'è qualcosa del nostro giornalino che non ti piace e vorresti vedere cambiato o eliminato?*

.....  
.....  
.....  
.....

13. *Cosa c'è che a tuo parere manca e che vorresti fosse pubblicato da Insieme?*

.....  
.....  
.....  
.....

# prima di ruotare trasmettere il messaggio

“Col tempo e con l’esperienza” dice l’ex delegato del Sud-Est di New York Boyce B., “uno arriva a comprendere che la rotazione nel Servizio — dal Consiglio dei Fiduciari all’Ufficio dei Servizi Generali ed all’interno del Gruppo A. A. — è un modo fondamentale per porre i principi al di sopra delle personalità”. Comunque, sottolinea, “cessare dal proprio incarico non significa aver finito. Il Gruppo, l’intera associazione si arricchiscono quando la persona che ruota fa lo sforzo di trasmettere la propria esperienza, forza e speranza ai Servitori fedeli che stanno per intrapren-

dere il loro Servizio”.

Scrivendo su “The Link”, il notiziario del Comitato Generale di Servizio del Sud-Est di New York, Boyce ci ricorda che “noi ubriacconi a volte miniamo perfino il meglio delle nostre Tradizioni”.

“Avete conosciuto il Segretario di un gruppo che ha servito in modo responsabile — e che poi sparisce non appena viene eletto il suo successore? O, d’altra parte, avete visto “un ex” spiegare pazientemente al suo successore quali responsabilità gli sono assegnate, quale attenzione speciale ha funzionato più efficacemente per il comune be-



nessere del gruppo”?

La rotazione, puntualizza Boyce, può essere tranquilla “quando pazienza, buon giudizio e sensibilità fanno parte del processo. Voi non dovete essere un diacono sanguinante — qualcuno che crede di essere indispensabile e non mollerà — voi dovete lasciare il vostro incarico ma non il servizio”.

Nel quadro della Seconda Tradizione, la rotazione è il principale sistema che noi A.A. abbiamo per evitare che il potere, il prestigio e il riconoscimento personale distolgano le nostre

migliori intenzioni. Inoltre, la rotazione viene praticata non per estromettere qualcuno dal proprio incarico ma per assicurare che altri abbiano una opportunità per servire.

Ma cosa fare degli esperti servitori fedeli che non sono più in carica? Come dice chiaramente la Seconda Tradizione, essi possono “divenire la voce delle coscienze di gruppo; infatti queste sono la vera voce di Alcolisti Anonimi. Essi non dirigono per mandato, essi guidano con l’esempio”.

*Box 459 - Vol. 37, n. 2 Aprile Luglio 1991*

# VIVI PER SERVIRE LA VITA

Mancano poche ore per compiere i 10 anni di sobrietà ... .

Sono molto emozionata, ho il cuore che batte forte, forte. Ho gli occhi lucidi.

Rivedo come in un film, in un sogno, vicino e lontano nello stesso tempo, tutto quanto è passato: la mano di A.A., gli eventi e soprattutto le persone amiche, affette dal mio stesso male.

A questo punto però mi lascio

prendere dalla malinconia, ripensando anche agli amici che non ce l'hanno fatta, a chi per motivi vari si è allontanato dal gruppo, a chi purtroppo non è più fra noi ... .

Sorge in me una specie di rimorso: avrei dovuto o potuto fare di più? Ho dato quanto ho ricevuto, con lo stesso amore e non soltanto per gratitudine? E tante domande ancora ... . La mia felicità si offusca per un attimo, mi abbatto, ma poi recito la Preghiera della Serenità lentamente, con tutto il fervore e mi riprendo.

Ancora una volta capisco che devo accettare le cose che non posso cambiare.

Siamo soltanto degli strumenti e non dobbiamo avere la velleità di poter arrivare a tutto.

I primi raggi di sole di primavera, attraversando i vetri della mia finestra nella casa di campagna, mi accarezzano il viso e mi riportano alla serenità. Mi sembra di risentire la voce del mio sponsor, 10 anni orsono, dirmi: "adesso sai cosa puoi fare per uscire da questo tunnel, sta a te ricominciare e mettercela tutta...".

Fu così che il 3 Aprile verso le ore 14.30, mentre stavamo brindando per un compleanno di famiglia, avvenne il grande miracolo. Avevo quasi portato alle labbra il calice, quando sentii in me una grande forza. Sudavo freddo, ma capivo che qualcosa più grande di me (che io chiamo Dio) mi stava aiutando a dire basta per quel momento e che in seguito avrei dovuto continuare, un giorno alla volta.

Certamente la forza di volontà era indispensabile, ma quanta gioia, quanto entusiasmo, quanto desiderio di portare avanti il messaggio di A.A.

La vita da sobria non era e non è fatta solo di ore liete, le cose si vedono nella loro realtà, bisogna combattere. Ma con quanta serenità la sera mi addormentavo, felice di aver trascorso un altro giorno sobria, nonostante tutto.

A.A. mi ha fatto capire quale era il vero stile di vita; certo per raggiungerlo occorrerà ancora tutto il resto della mia vita, l'approfondimento continuo del programma; però quanti errori si son potuti evitare facendo a meno di ciò che mi aveva

rovinato l'esistenza. In questi 10 anni come gruppo abbiamo mirato a far divenire la nostra Associazione un punto di riferimento per quanti hanno sentito e vissuto il dramma dell'alcool; abbiamo sentito il bisogno di scacciare il pudore e la vergogna, dimostrando che l'alcolismo è una malattia soprattutto a chi, soffrendo, si chiudeva nella propria disperazione, pensando di non poter assolutamente fermare il suo male.

Uscire dal problema da soli è difficile, a volte una parola, un'esperienza possono cambiare tutta una vita.

Non ho mai abbandonato il mio gruppo, ne ho avuto sempre bisogno e abbiamo così proseguito il cammino tenendoci per mano.

Del resto mi accorgo sempre più che per raggiungere fino in fondo l'unità di A.A. dobbiamo tendere a una maggiore partecipazione, così come è sempre stato evidenziato dai nostri predecessori Bill e Bob, dai nostri anziani e come noi dovremo trasmettere ai nuovi amici. Fra l'altro mi pare doveroso ricordare alcune figure scomparse:

chi, sempre teso alla crescita individuale e collettiva, sempre dolce, sorridente, disponibile, capace di analizzare i problemi e di prospettarne le soluzioni. Non dimenticavano mai la solidarietà, l'onestà, lo spirito di sacrificio che li ispirava.

Essi durante la sobrietà improntata tutta al Servizio, ci hanno fatto pervenire sempre la voce di Bill e Bob in modo semplice. Con la loro capacità di mediazione hanno dato alla nostra Associazione contributi preziosi, sempre attenti alla specificità di ogni argomento.

Hanno voluto riportarci alle finalità iniziali, alle Tradizioni vissute. Si proposero di cogliere e far crescere i valori umani e non un'organizzazione di potere; hanno saputo essere guida per i gruppi in un difficile periodo di transizione. Non si sono tirati indietro di fronte a scelte difficili e controverse. Ci hanno ricordato sempre che gli interessi personali non devono prevalere e che l'individualismo e la competizione potrebbero prendere il sopravvento, lasciando da parte i veri sentimenti e la solidarietà.

Innumerevoli sono stati gli stimoli che ho ricevuto in questi 10 anni, stimoli che mi hanno fatto scoprire modelli e valori dell'uomo, della sua vita, del suo nuovo cammino. Oggi siamo consapevoli di servire il mondo che cambia.

Le potenzialità dell'uomo sono infinite e il Figlio di Dio ha detto: "... quando vi incontrerete nel mio nome io sarò in mezzo a Voi ...". Noi possiamo diventare, con grande umiltà, quella società illuminata che renderà affidabile il futuro, questa è la consapevolezza e la responsabilità che portiamo.

È bello crescere, maturare insieme, assaporare la serenità pur incontrando, ripeto, difficoltà a costruire rapporti d'amicizia validi e costanti nel tempo.

Le riflessioni di queste pagine vorrebbero costituire solo uno spunto di dialogo.

Vivi per servire la vita, ho letto da qualche parte, ebbene: la vita è un bene prezioso che viene affidato all'uomo anche se vulnerabile, quindi siamo noi che dobbiamo renderla degna di essere vissuta.

*A. - Basilicata*

# Un'automobile in discesa

Mi chiamo Geremia, sono un alcolista.

Non avevo ancora compiuto diciotto anni quando ebbi i primi approcci con l'alcool: furono bevute allegre e spensierate, che apparentemente non mi creavano problemi. Ero spavaldo, sicuro di me, avevo voglia di ridere e scherzare; in poche parole, io e l'alcool andavamo proprio d'accordo.

La mia vita procedeva abbastanza bene quando un evento terribile fece sì che io non fossi più un bevitore allegro: in un incidente stradale morì il mio figlio primogenito, un ragazzo di diciotto anni del quale ero orgoglioso. Da allora il mio attaccamento alla bottiglia fu disperato. Credevo che solo bevendo potessi trovare conforto, stor-

dendomi per non pensare a quel dolore insopportabile, e cominciai a perdermi in un vortice folle e oscuro.

Ritenevo di aver subito un torto assurdo e immeritato, che il destino si fosse accanito contro di me e avesse voluto colpirmi con crudeltà inutile ed eccessiva, e non mi curavo di mia moglie, che pure era stata duramente colpita nei suoi affetti di madre, né dell'altro figlio che mi rimaneva e che più che mai aveva bisogno della presenza di un padre premuroso e responsabile.

Ormai andavo come un'automobile in discesa, a folle e senza freni; i ricoveri si succedevano uno dopo l'altro e l'ultima volta, l'undicesima, il primario del reparto mi disse di non farmi più

vedere perché non aveva tempo da perdere con me. Insieme alla mia salute andavano a rotoli i rapporti con la famiglia, il lavoro, il rispetto che gli altri avevano sempre avuto per me; mi sentivo un uomo impotente e solo che ormai poteva sperare solo nella morte per uscire da quello stato. Così una volta cercai di morire: ubriaco fradicio, ingurgitai un bel po' di pillole, ma mia moglie chiamò l'ambulanza non appena si accorse che ero steso sul pavimento del bagno in preda a forti dolori e a conati di vomito.

Quando fui dimesso dall'ospedale mi sentivo una larva e la mia vita non aveva più senso. Andavo spesso sulla tomba di mio figlio a pregare, gli chiedevo di intercedere presso Dio per una grazia, oppure di richiamarmi presso di sé. Sentivo che se avesse potuto vedermi, quel ragazzo non sarebbe stato contento di come si era ridotto il suo papà.

Fu proprio di ritorno da una di quelle visite al cimitero che incontrai una dottoressa tanto cara che mi aveva curato in ospedale e forse era l'unica per-

sona, in quel reparto, che non mi avesse mai disprezzato e avesse avuto comprensione per me. Lei mi parlò di una certa Associazione di Alcolisti Anonimi che faceva al caso mio. Io non riuscivo a immaginare cosa potesse essere, ma avrei fatto qualsiasi cosa per liberarmi dal mio problema. Il pomeriggio mi recai al Gruppo. Stavano festeggiando un compleanno, ma io non mi rendevo conto, ero intronato e sfiduciato, ricordo però che tutti parlavano di alcool, dicevano di essere alcolisti ed erano felici. Sentii che solo lì avrei trovato l'aiuto che mi occorreva.

Avvenne il miracolo. Da quando ho riconosciuto di essere impotente di fronte all'alcool sento dentro di me una pace che non avevo mai provato prima, il programma di A.A. mi indica una strada sulla quale ogni cosa ha il giusto valore e dove io sono libero di scegliere quale direzione prendere.

So che con la fiducia in A.A. non potrò trovare altro che bene, come è stato finora, per tre anni.

*G. - Abruzzo*

# UN ANNO FA: SEATTLE

*Pubblichiamo due lettere inviateci in occasione del Raduno di Seattle da un amico dell'Emilia Romagna.*

*È passato un anno ma le emozioni, i sentimenti provati allora sono sempre gli stessi.*

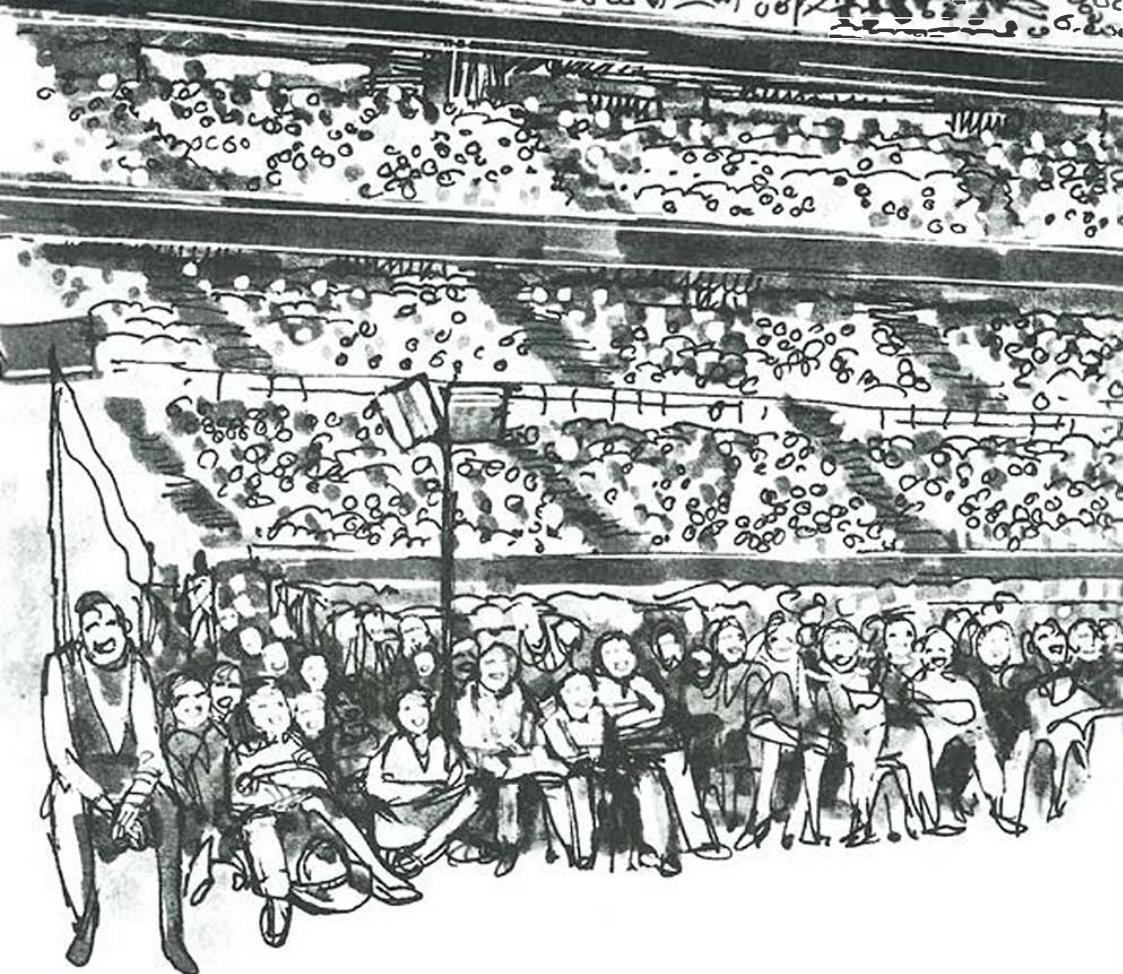
*Siamo certi che tutti quelli che hanno avuto la fortuna di essere presenti in America a questo Raduno per i 55 anni di A.A. avranno piacere di ricordare e rivivere, attraverso le parole del nostro amico, questa meravigliosa, indimenticabile esperienza.*

Mi chiamo Vito; il prossimo 1° Agosto compirò 10 anni di sobrietà.

Il 29 Giugno c.a. alcuni di noi parteciperanno alla Convenzione di A.A. a Seattle. Spero di incontrare qualche amico di Denver del Gruppo Fellowship di Aurora. Voglio rinnovare loro la mia gratitudine per l'aiuto che mi hanno dato nel periodo

più brutto della mia vita. Ero un uomo quasi alla fine, distrutto dall'alcool in cerca di una cura medica in un mondo così tanto lontano.

Non trovai la medicina che speravo, che mi facesse smettere di bere. Mi resi conto che i medici americani fanno quel tanto che fanno i medici italiani. Ma trovai A.A., un Gruppo



di fratelli e l'aiuto di un interprete, che mi diede tutto quello che occorre per riuscire a smettere di bere. Amicizia, affetto, sincerità e onestà.

La cosa ancora più importante il primo Grande Libro tradotto in italiano. Questo mi servì di esempio per la mia crescita spirituale.

Incominciai a vivere, a gustare le bellezze del Colorado, a voler bene alla gente, a riavvicinarmi alla religione cattolica, rinforzare e chiarire le mie idee. Dal 1980 ad oggi ho fatto servizio cercando di aiutare il gruppo ad essere unito nel rispetto delle Tradizioni e nella massima libertà democratica di ogni

singolo.

Questo servizio mi è servito ad aumentare le mie capacità di intendere. Ora ogni compleanno che si festeggia nel Gruppo — *merito del gruppo*, — è per me la festa principale che si svolge nel nostro paese. Dieci anni sono tanti, sono lunghi, ma per me sono passati troppo alla svelta.

Mi sono accorto di trovarmi fra gli anziani, ma mi contorta la famiglia, i nipotini che mi vogliono bene, gli amici del Gruppo che mi hanno dato il privilegio di servire. Grazie ad A.A. che mi fa vivere attualmente sereno e tranquillo, con la gioia di partecipare al Raduno di Seattle.

V. - *Emilia Romagna*

---

Mi chiamo Vito e sono un alcolista.

Mi ricollego alla lettera del 7 giugno 1990 prima della partenza per Seattle. Come era nelle previsioni ho trascorso 10 giorni bellissimi. Non so se riesco a descrivere bene la gioia che fa sentire il far parte di questo mondo che malgrado tutto, ha degli aspetti meravigliosi. Cinquantamila persone appartenenti alla stessa famiglia, gioiosi per aver superato gli stessi problemi dell'alcolismo.

Voglio tentare di dare le mie impressioni sulla Convenzione di Seattle per il 55° anniversario della fondazione di "Alcolisti Anonimi", e per informare gli amici che sfortunatamente non hanno potuto partecipare.

Inizio di partenza con incontri in aeroporto di alcolisti provenienti da diverse regioni italiane. Si porgono i vari saluti e si fa la conoscenza con altri amici. Ed ecco che si compone una famiglia di 99 persone, felici e contente di partecipare.

Si parte per New York con un aereo 747. Sembra impossibile che un bolide così grande con 400 persone a bordo debba sollevarsi da terra e raggiungere 10 mila metri di altezza. Nel frattempo si fa conoscenza con altri alcolisti provenienti da altre nazioni, e da N. Y. a Seattle tutti i passeggeri sembrano venire tutti dallo stesso Gruppo. Incominciano i sorrisi, gli scherzi, la solidarietà. Si sopporta con dignità ogni evenienza di disagio

ricordando la Preghiera della Serenità.

Arrivati a Seattle quasi tutti ci adattiamo alla conoscenza dei luoghi mai visti prima. Per il vitto ognuno cerca di individuare pasti di suo gradimento. Si fa subito conoscenza con i grandi quartieri e i grandi negozi dove tutto fa gola, si vorrebbe acquistare ogni cosa. Nel frattempo inizia la partecipazione alle riunioni. Commoventi i discorsi! Ascoltare i discorsi di persone di altri paesi ma che caso strano rassomigliano ai nostri. Abbiamo sentito persone con 45 anni di sobrietà dire che hanno raggiunto quella meta un *giorno alla volta*. Abbiamo incontrato parecchi alcolisti giovani felici di far parte di questa grande famiglia. Fra le Nazioni vi erano rappresentanti della Russia, India, Corea, Vietnam, e tutto il Sud America. Si leggeva in viso la gioia delle persone di lingua diversa che si incontrava.

Il fenomeno di A.A. ci univa, ci portava a capirci con un gesto, con un sorriso, con un abbraccio.

Inoltre ho notato che quando vedevano gli italiani, erano fe-

lici di rivolgere quelle poche parole italiane che conoscevano per dimostrare la loro simpatia. Abbiamo vissuto grandi momenti di riflessione col pensiero rivolto a quegli alcolisti che ancora soffrono e che potrebbero ottenere quello che noi abbiamo ora: la gioia di vivere, di far bene, la volontà di aiutare, di trasmettere il messaggio.

Inizia la grande riunione dei partecipanti di tutte le Nazioni con un'atmosfera meravigliosa, gli interventi dei Delegati, dei Fiduciari che con i loro discorsi fanno esplodere gli applausi delle 50 mila persone presenti nel grande Stadio coperto. La cuffia per la traduzione simultanea ci faceva capire tutti i discorsi che facevano palpitare il cuore anche a quelli sobri da parecchi anni. La riunione è iniziata alle 6 del pomeriggio e si è conclusa a tarda notte con la sfilata delle bandiere fra forti applausi e lacrime di gioia. Con la recita del Padre nostro si è chiusa la 55<sup>a</sup> Convenzione di Alcolisti Anonimi. Ritorniamo a casa sempre più convinti di vivere senza l'alcool solo per oggi.

V. - Emilia Romagna

# AA. mi piaceva



Ogni tanto affiorava in me un barlume di buon senso che mi faceva intuire quale poteva essere il mio avvenire; percepivo angosciosamente che il mio bere, chissà per quale motivo, era inarrestabile. Ogni volta che mi ripromettevo di limitarmi correvo a fare il pieno con avidità inconsueta. Non servivano le minacce di separazione di mia moglie, anzi, sai che bevute in tranquillità?! Ma subito il grillo parlante mi chiedeva: e poi? E giù a bere per non sentirlo.

Non servivano i conti del carrozziere, non serviva l'esempio di tizio e caio che avevano smes-

so completamente: “guarda che bravo è stato il tale, è andato a quei gruppi... prova anche tu”. A quei gruppi, io? Per sentirmi predicare e raccomandare che l'alcool mi fa male e che quindi per questo e per altri mille motivi avrei dovuto smettere di bere? Ero forse io un bevitore? E intanto continuavo come prima e più di prima. E fu così che un bel giorno (e fu veramente un bel giorno) purché tacessero, mi avviai al gruppo. Strada facendo mi ripromettevo di mostrarmi accondiscendente, di dire sempre di sí, che mi sarei limitato, che avrei bevuto solo il sa-



lutare bicchiere a pasto, che avrei preso la medicina che, ovviamente, mi avrebbero ordinato, ecc. ... Ma già studiavo di come bere senza le solite complicazioni. (illuso!) Immaginavo di entrare in una specie di sacrestia dove pendevano dai muri dei quadri che mi davano l'idea di tavole della legge... Ricordo di averli intravisti ad una festa di A.A. dove ero stato trascinato e dove arrivammo ad ora di torta, ricordo di aver provato a leggerli... Erano due o tre quadri di formato lungo e stretto con delle strane ed incomprensibili scritte. Poi l'immagine di

sacrestia diventa il ritrovo di una setta pseudo-religiosa o di fanatici, poi pensai che doveva trattarsi di un gruppo di cospiratori come la carboneria e, infine, per me doveva trattarsi di un consesso di barboni dalle facce sanguigne, magari attornati da dottori e infermieri... Confuso, titubante e con tanta rabbia in corpo, varcai quella porta. Mancavano pochi minuti all'inizio. Non fui notato subito, erano una trentina di persone, mi sembravano un esercito!

La riunione incominciò pochi minuti dopo e subito ci fu un passa parola: chiedigli il nome.

Sarei sprofondato, avrei preferito che mi ignorassero, e poi, era necessario che sapessero come mi chiamavo? Mica volevano anche l'indirizzo e il telefono? Era tanto difficile parlarci senza tanti nomi? Sulla targa all'entrata non c'era scritta la parola "Anonimi"? A mala pena e con un fil di voce pronunciasti il mio nome, quello vero, nonostante avrei voluto dirne uno a caso. Afferrai vagamente qualche parola di benvenuto, capivo che parlavano a me o per me... Qualcuno accennava alle 24 ore (?) ma non capivo, ero confuso, volevo andarmene ... Ma perché non mi ignorano? Perché non mi lasciano stare? Poi il break... Il cestino in mezzo al tavolo... Sai, non è un obbligo per nessuno... Ecco, anche qui vogliono i soldi, ti pareva!

Alla ripresa qualcuno parlò di cose che mi sembrava di aver sentito già, sembrava raccontassero le cose che erano successe a me.

Vicino a me c'era una donna che diceva di essere una alcolista e che per due o tre volte mi chiese dove m'avesse visto. Capii subito, sapevo di assomiglia-

re a uno di quei tali che mia moglie mi portava come esempio: "Guarda che bravo è stato il tale, prova anche tu, va al gruppo...".

Quel tale, per fortuna, frequentava un altro gruppo. Certo che se lo avessi visto lì non mi sarei certamente fermato (come feci in una seduta in seguito).

Ad un certo punto, non so come, mi trovai con le mani nelle mani di qualcuno dei presenti, si formò un cerchio e un coro di voci: Signore concedimi... Quella sera non capii certo il senso di quella preghiera e tantomeno le parole, ricordo solo la mano calda di quell'alcolista alla mia destra, un fremito e una vaga commozione salirmi agli occhi: in un attimo sparì ogni avversione, A.A. mi piaceva!!!

Ora quell'amica è un bel po' che non viene al gruppo, circa 10 mesi e, a quanto sembra, non verrà neanche a festeggiare il suo 5° compleanno che scade fra giorni, sta molto male e non può muoversi. Ciao cara, ti auguro di cuore che tu possa tornare tra noi molto presto. Un bacio grosso così!!!

*M. - Veneto*

# PRIMA E DOPO

## PRIMA

... ho lavorato una vita, ora sono in pensione...

Ho sistemato i figli. Che mi rimane ora?

Ho il vuoto davanti a me. Soltanto la morte mi aspetta.

Non mi interessa più niente, non leggo giornali, perdo le amicizie e... ci bevo sopra... finché posso.

Non vale la pena di vivere. Non faccio più niente di niente e ci bevo sopra... tanto... domani non ci sarò più, forse.



## DOPO

Sono un alcolista e sono un malato.

Posso solo fermare la mia malattia. Sì, con la sobrietà.

Ho iniziato a camminare in A.A., prima scettico, poi è entrato qualcosa di nuovo in me. La porta della speranza si è aperta su di un cielo non più grigio, ma roseo.

Ho trovato me stesso e mi facevo pena. Ho buttato via la mia valigia piena di cianfrusaglie. Mi sono sentito più libero di camminare nello spazio che mi separa dalla morte.

Ma la morte non è morte quando si possiedono certi valori...

E cammino... cammino... servendo in A.A. finché Dio vorrà.

*F. - Emilia-Romagna*

# LA TRADIZIONE AA COME SI È SVILUPPATA

DI BILL W

---

PERCHÉ ALCOLISTI ANONIMI  
È ANONIMA (1955)\*

---

**Come Bill W. senti l'anonimato 20 anni dopo la fondazione di A.A.**

## PARTE SECONDA

Un membro A.A. iniziò a pubblicare una rivista che appoggiava la causa del proibizionismo. Egli pensava che Alcolisti Anonimi dovesse contribuire a cancellare l'alcool dal mon-

---

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

do. Si presentava come un membro A.A. e usava liberamente il nome per attaccare i mali del whisky, coloro che lo producevano e coloro che lo bevevano. Mise in evidenza che anche lui era un “educatore” e che il suo modo di educare era quello “giusto”. Inoltre egli asseriva che A.A. si doveva coinvolgere in questo genere di pubbliche controversie. Naturalmente ruppe l’anonimato per appoggiare la sua causa.

Dopo questa storia una nota casa di liquori volle assumere un membro A.A. in qualità di “educatore del pubblico”. Si doveva far sapere alla gente che troppo alcool faceva male e che alcuni — gli alcolisti — non potevano bere affatto. Cosa poteva esserci di negativo in questa proposta?

L’inganno stava nel fatto che il nome completo del nostro membro e il nome stesso dell’associazione comparivano su tutte le pubblicità della ditta in questione, creando così nel pubblico l’impressione che A.A. appoggiasse l’“educazione” di una ditta di liquori.

Da ciò le conseguenze furono

spaventose. Ogni A.A. si sentiva in diritto di associare Alcolisti Anonimi a qualsiasi impresa o controversia, buona o cattiva che fosse. La tentazione di associare A.A. a una qualunque impresa, aumentava proporzionalmente al valore del suo nome.

Infatti, un altro membro coinvolse A.A. con la pubblicità. Fu incaricato da una compagnia di assicurazioni sulla vita a fare una serie di dodici “lezioni” su Alcolisti Anonimi per radio. Questo naturalmente avrebbe fatto pubblicità alla compagnia di assicurazioni, ad A.A. e all’amico stesso nello stesso tempo. Leggemmo le “lezioni” e scoprimmo che il 50% di esse erano concezioni A.A. e il restante 50% erano le idee religiose del nostro membro. Non le approvammo, perché avrebbero potuto creare una falsa concezione di A.A., sollevando pregiudizi religiosi contro di essa.

Il nostro amico ci rispose con una lettera infuocata, affermando di sentirsi “ispirato” a fare quelle lezioni e che noi non dovevamo interferire con la sua libertà di parlare. Inoltre affer-

mava che anche se fosse stato pagato, egli aveva in mente solo il benessere di A.A., e se non riuscivamo a riconoscere ciò che era bene per noi, tanto peggio. Noi e il Consiglio dei Fiduciari potevamo andare al diavolo.

Così, rompendo l'anonimato o usando il nome di A.A. per i suoi scopi, il nostro amico poteva gestire le nostre pubbliche relazioni, crearci dei problemi con la religione e coinvolgerci nel mondo della pubblicità.

Questo significava che ogni membro poteva mettere in pericolo la nostra associazione semplicemente rompendo l'anonimato e convincendosi che ci sta-

va facendo un enorme favore. Ci immaginammo allora che ogni A.A. può commercializzare l'associazione usandone il nome, vendendo ogni cosa, dai biscotti al succo di frutta.

Si doveva fare qualcosa. Scrivemmo al nostro amico che anche A.A. aveva la libertà di parola. Non lo avremmo disapprovato pubblicamente, ma gli garantimmo che il suo sponsor avrebbe ricevuto da parte dei membri A.A. centinaia di lettere di disapprovazione, se il programma fosse stato trasmesso. Il nostro amico abbandonò il progetto.

La nostra diga dell'anonimato, però, continuava a cedere.

---

## VICTOR E.

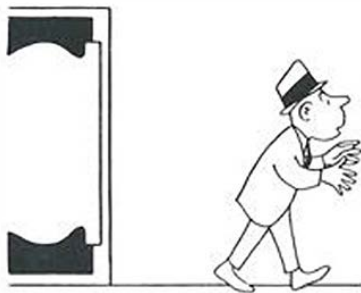


Alcuni membri A.A. iniziarono a coinvolgere l'associazione nella politica. Iniziarono a dire — pubblicamente — ai comitati legislativi di Stato quello di cui A.A. aveva bisogno per il suo lavoro: finanziamenti e legislazioni illuminate.

Così alcuni di noi divennero politici, altri presenziarono nei tribunali, consigliando ai giudici quali ubriaconi dovesse essere indirizzati in A.A. e quali dovessero andare in prigione.

In seguito vennero complicazioni finanziarie che coinvolsero la rottura dell'anonimato. A questo punto molti membri co-

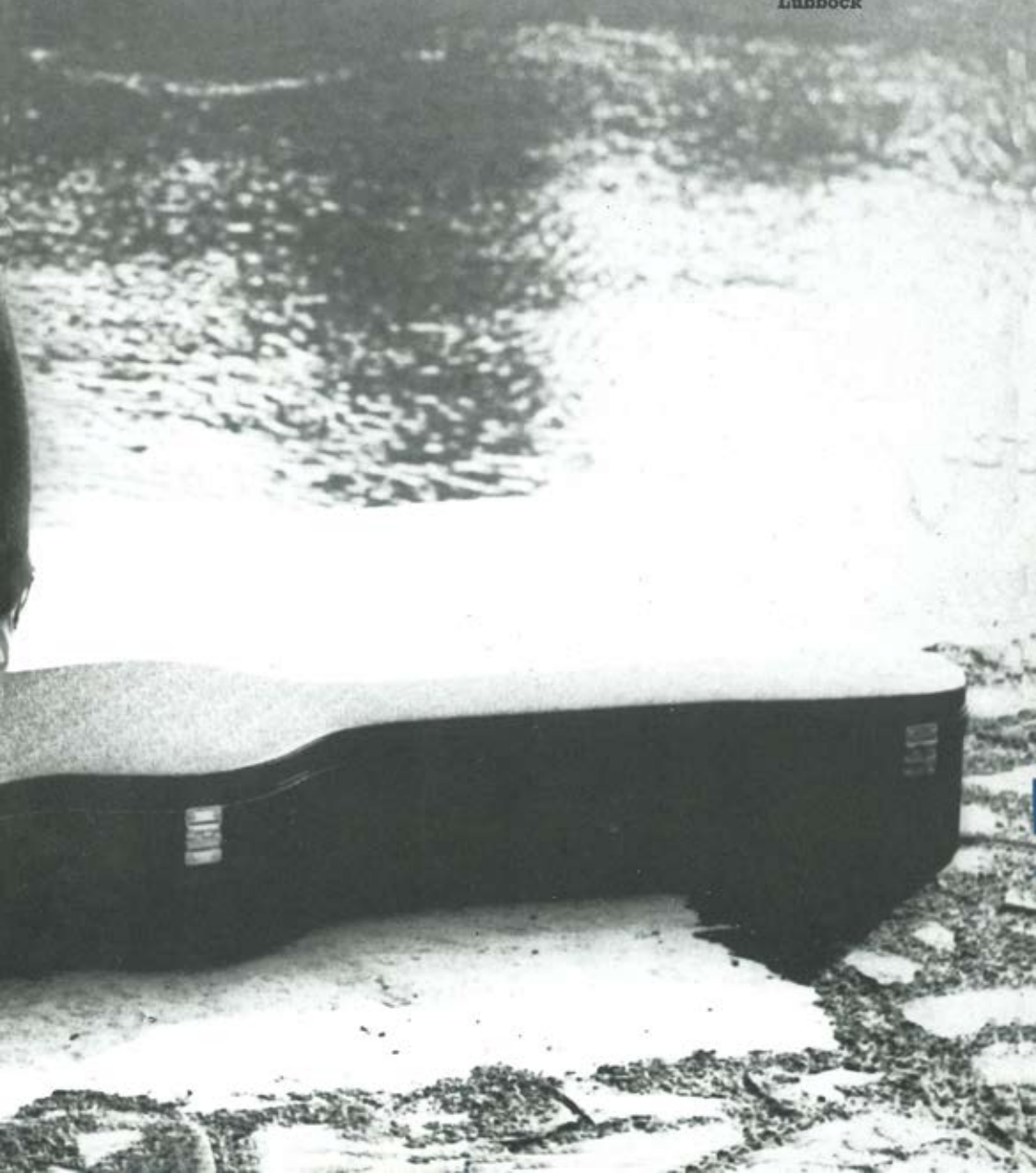
minciarono a pensare che si doveva smettere di chiedere sostegni pubblici. Ma gli affari della mia amica, quella sponsorizzata dall'università, nel frattempo si erano moltiplicati. Ella aveva il legittimo bisogno di molto denaro, quindi lo chiese, affrettando così il precipitarsi delle cose. Siccome ella era un membro A.A. e continuava a dirlo, molti dei suoi finanziatori erano confusi. Alcuni pensarono che A.A. si occupasse del campo dell'educazione, altri pensarono che i contributi fossero per A.A. Quindi il nome di A.A. veniva usato per chiedere fondi, nel momento stesso in cui





*Quando abbiamo fatto del nostro meglio,  
dovremmo attendere i risultati in pace.*

Lubbock



si cercava di dire al pubblico che A.A. non accettava finanziamenti esterni. Questo precedente causò ogni genere di richieste di denaro da parte di A.A. — denaro per costruire comunità per alcolisti, per lavori del Dodicesimo Passo, per alberghi, clubs, e così via. Tutto questo a causa della rottura di anonimato.

Vedendo quanto accadeva, la mia meravigliosa amica A.A. cercò di ritornare nell'anonimato. Le fu estremamente difficile, perché le era stata fatta enorme pubblicità. Per riuscirci ci sono voluti degli anni, ma ha fatto lo stesso questo sacrificio, e colgo l'occasione per ringraziarla profondamente a nome di tutti.

Successivamente fummo stupiti di sapere che eravamo stati strumentalizzati da una politica di parte, stavolta a beneficio di un singolo individuo. Costui, essendo in lizza per l'ottenimento di un incarico pubblico, costruì la sua campagna politica basandola sulla sua appartenenza ad A.A., e concludendo disse di essere sobrio come un giudice! Egli ritenne di poter vincere la gara elettorale confidando sul-

la fama di A.A. in quello Stato.

L'aneddoto più strano riguarda il processo per diffamazione nel quale il nome di A.A. fu usato per appoggiare il diffamato. Un membro, del quale il nome e i successi professionali sono conosciuti in tre continenti, ricevette una lettera che secondo la sua opinione avrebbe danneggiato la sua reputazione professionale. Ella ritenne di dover fare qualcosa, e anche il suo avvocato, anch'egli membro A.A. Essi supposero che sia il pubblico che A.A. si sarebbero giustamente indignati se i fatti riportati nella lettera fossero stati resi noti. Ben presto le testate di alcuni giornali riportarono la notizia che Alcolisti Anonimi parteggiava, in un processo per diffamazione, per un suo membro donna. Alcuni noti commentatori radiofonici fecero altrettanto con il pubblico di circa dodici milioni di persone. Ancora una volta questo provava che il nome di A.A. poteva essere usato per scopi puramente personali, ma in proporzioni nazionali.

Gli archivi di A.A. rivelano tante storie simili di rottura che

ci insegnano la stessa lezione.

Queste esperienze dimostrano che noi alcolisti siamo i più grandi razionalisti del mondo, e che, forti della scusa che stiamo facendo per A.A. qualcosa di buono, possiamo, rompendo l'anonimato, ritornare ai nostri vecchi e disastrosi scopi di potere personale; prestigio, onori pubblici e denaro. Le stesse implacabili passioni che una volta frustrate ci spinsero a bere, le stesse forze che lacerano oggi il mondo. Queste lezioni dimostrano chiaramente che coloro che infransero l'anonimato avrebbero potuto trascinare tutta la nostra associazione in questa strada senza uscita.

Quindi siamo certi che se queste forze dovessero governare la nostra associazione, essa morirebbe così come sono morte altre società nella storia umana. Cerchiamo di non credere per un momento che noi, alcolisti recuperati, siamo migliori o più forti di altri, o che perché in vent'anni niente è accaduto ad A.A., nulla le accadrà in futuro.

La nostra grande speranza è riposta nel fatto che la nostra esperienza totale come alcolisti e

come membri di A.A. ci ha insegnato l'immenso potere di queste forze autodistruttive. Queste dure lezioni ci hanno resi completamente disponibili ad affrontare ogni necessario sacrificio per la conservazione della nostra cara associazione. Questo perché consideriamo l'anonimato a livello pubblico la più grande protezione contro noi stessi, il custode di tutte le nostre tradizioni e il più grande simbolo di sacrificio che noi si conosca.

Naturalmente nessun A.A. ha bisogno di essere anonimo per la sua famiglia o per gli amici. In questo caso la rivelazione è generalmente giusta e positiva. Non esiste alcun pericolo quando parliamo a una riunione semipubblica di A.A., purché la stampa riporti solo il nostro nome senza il cognome.

Ma davanti al pubblico in generale, stampa, radio, film, televisione, libri, ecc., non è opportuno rivelare nomi nè fare fotografie. In questo caso l'anonimato può e deve essere completo.

È chiaro come il 100% dell'anonimato personale verso il pubblico è vitale per A.A. così come il 100% della sobrietà è vi

tale per ogni membro. Questo non è un consiglio dettato dalla paura; questa è la voce prudente di una lunga esperienza. Sono sicuro che noi l'ascolteremo e faremo ogni sacrificio necessario. Non c'è dubbio che l'abbiamo sin qui ascoltata, dato che non rimane che un gruppo sparuto di trasgressori alla regola dell'anonimato.

Affermo ciò in tutta sincerità, lo affermo perché so cosa significa la tentazione della fama e della ricchezza. Lo posso affermare perché io stesso ho trasgredito l'anonimato in tempi passati. Ringrazio Dio che anni fa la voce dell'esperienza e il consiglio di saggi amici mi fecero desistere dal proseguire su questo sentiero pericoloso sul quale avrei potuto trascinare l'intera associazione. In questo modo ho imparato che spesso i benefici temporali e fittizi possono essere i nemici mortali del bene permanente. Quando si tratta della sopravvivenza di A.A., nulla di ciò che faremo sarà mai abbastanza.

Vogliamo mantenere l'anonimato al 100% anche per un'altra ragione importante che spes-

so è stata tralasciata. Anziché assicurarci più pubblicità, la ripetuta rottura dell'anonimato potrebbe causare dei seri danni alla meravigliosa relazione che abbiamo con la stampa e con il pubblico perché potremmo essere invischiati con la stampa di qualità scadente e così riscuotere poca fiducia dal pubblico.

Per molti anni i mass-media in tutto il mondo hanno espresso su A.A. critiche entusiaste. Gli editori spiegano che ci accordano molto spazio perché hanno un'enorme fiducia in A.A. Tale fiducia, essi affermano, si basa sulla nostra continua insistenza a mantenere l'anonimato personale a livello pubblico.

Se a causa di troppe violazioni dell'anonimato, noi alla fine costringiamo la stampa, il pubblico e gli stessi alcolisti nostri potenziali clienti a stupirsi circa le nostre motivazioni, perderemo sicuramente questo bene prezioso e, con esso, un incalcolabile numero di possibili futuri membri.

Ormai da lungo tempo, sia il dott. Bob che io abbiamo fatto tutto il possibile per conservare la Tradizione dell'anonimato. Proprio prima della sua morte,

alcuni amici del dott. Bob suggerirono l'idea di un adeguato monumento o mausoleo da erigere in ricordo suo e di sua moglie Anne. Qualcosa di degno di un fondatore. Il dott. Bob rifiutò ringraziando. Parlandone con me un poco dopo, egli sorrise e disse: "per l'amore del cielo, Bill, perché mai tu ed io non dovremmo essere sepolti come qualsiasi altro mortale?"

La scorsa estate ho visitato il cimitero di Akron dove riposano Bob ed Anne. La loro semplice lapide non diceva una parola su Alcolisti Anonimi. Ciò mi rese così felice da piangere. Questa meravigliosa coppia non aveva spinto il concetto del pro-

prio anonimato troppo lontano sino al punto di rifiutare di usare le parole "Alcolisti Anonimi" persino sulla propria pietra tombale? Non penso così. Ritengo che questo grande e finale esempio di modestia si dimostrerà essere per A.A. di importanza maggiore di quanto potrebbe qualsiasi spettacolare pubblica notorietà o splendido mausoleo. Non occorre andare ad Akron in Ohio per vedere il monumento del dott. Bob. Il suo vero monumento è visibile attraverso le dimensioni di A.A. Guardiamo nuovamente al suo vero epitaffio... una sola parola, che noi A.A. abbiamo scritto.

Questa parola è: "Sacrificio".



*(Voce dal letto) "Dodici Passi? Amico, io non posso nemmeno farne UNO!"*



**DA OGGI NON BERRO' PIU'!**

# 4 AGOSTO

Mi chiamo Carlo e sono alcolista.

Sono passati anni dal giorno in cui ho preso la decisione importante che doveva cambiare la mia vita.

Il giorno 4 Agosto 1985 ho smesso di bere e di lottare contro l'alcool. Io sono entrato nel Gruppo A.A. dopo circa 3 mesi dalla sua apertura, nell'aprile del 1985, e sono il primo alcolista di quel Gruppo ad essere recuperato e avere creduto in A.A.

Avendo creduto e avendo avuto fede sono riuscito ad uscire dal fango in cui mi ero immerso e nel quale stavo affogando.

Con A.A. ho vinto la mia più grande battaglia contro l'alcool e contro me stesso. Frequentando il Gruppo mi sono lasciato coinvolgere nel Programma ini-

ziando, così, il mio recupero personale. In A.A. ho assistito a moltissimi miracoli.

Amici che, smettendo di bere, cambiano modi e stile di vita, riprendono a sorridere, a vivere. E famiglie che si ricompongono. Tutte queste persone, A.A.-Al Anon si attaccano sempre più alla nostra grande e meravigliosa Associazione, nata nel giugno 1935 ad Akron nello Stato dell'Ohio-Stati Uniti, dopo un incontro tra un agente di cambio e un medico chirurgo, entrambi con lo stesso problema.

Queste due persone avevano scoperto che, se volevano rimanere sobrie, dovevano mettere in comune le proprie esperienze e trasmettere il messaggio ad altri alcolisti che ancora soffrivano.

Dopo questa loro esperienza

era nata quella grande catena di solidarietà e di amore con il prossimo.

Ogni Gruppo che nasce nel mondo, è un anello che si aggiunge a questa catena. Oggi, Carlo alcolista, è felice perché non si sente solo.

È insieme a tanti amici nuovi e vecchi, tutti insieme avvolti in un'atmosfera serena.

Questo mi dà la forza di continuare ad andare avanti e di vivere.

Anch'io, prima di conoscere A.A. ero solo col mio problema.

Un problema che io credevo non avesse una soluzione. Io credevo di andare incontro ad un triste destino, ed ero rassegnato. E bevevo in una maniera sfrenata. Ero sempre triste e avvilito. L'alcool dominava i miei pensieri, di giorno e di notte. Non si potevano più contare quante notti insonni avevo passato con i tremori. L'alcool era diventato il mio padrone, io il suo schiavo.

Tante volte avevo tentato di smettere da solo o di limitarmi. Quando ci riuscivo ero la persona più felice del mondo.

Poi, credendo di riuscire a

controllarmi, ritornavo a bere e ad essere quello che ero prima.

Ricominciavo le mie delusioni, le paure, le mie vergogne, i sensi di colpa, i tremori notturni. Per calmare questi, dovevo bere.

Poi il mattino, appena alzato, vomitavo.

Cominciavo a rendermi conto che con il mio stato di salute si stava compromettendo anche la mia stabilità psichica e mentale.

Stavo impazzendo.

Solo con A.A. avevo trovato la soluzione al mio problema.

Da quando smisi di bere, di lottare e mi sono accettato come alcolista, ho scoperto che la vita è un dono di Dio e che val la pena di viverla nonostante le varie difficoltà.

Col Programma di A.A. mi sono alzato e mi sono messo in azione.

Col Primo Passo del Programma, ammettendo di essere "impotente di fronte all'alcool", mi sono messo in cammino verso la mia Sobrietà.

Col Programma ho riscoperto me stesso.

*C. - Veneto*

---

# 12

## *piccoli suggerimenti per rendere sobrie e gioiose le vostre vacanze*

---

Le feste senza alcool durante le vacanze possono apparire ai nuovi A.A. una triste prospettiva. Ma molti di noi da sobri hanno goduto le più felici vacanze della loro vita — qualcosa che non avevano mai sognato, o creduto possibile, quando bevevano.

Di seguito alcuni piccoli suggerimenti per una splendida vacanza senza una goccia di alcool.

---



**1. Progettate maggiori attività A.A. per il periodo delle vacanze.** Fate in modo che i nuovi vadano alle riunioni, aiutate a far funzionare il servizio telefonico, date una mano a tenere puliti i locali dei gruppi, visitate gli alcolisti ricoverati in ospedale.



**2. Siate ospitali con gli amici A.A. specialmente con i nuovi venuti. Se avete difficoltà di riceverli in casa portateli a cena o invitateli a prendere un caffè.**



**3. Abbiate sempre con voi la vostra rubrica con i numeri di telefono di A.A. Se vi assale la compulsione a bere o siete presi dal panico, rimandate tutto fino a quando non avete telefonato a un A.A.**



**4. Informatevi degli speciali anniversari, riunioni o altre celebrazioni dei gruppi nella vostra zona, e andateci. Se siete timidi, andate con qualcuno più giovane di voi in A.A.**



**5. Evitate ogni occasione in cui si può bere se essa vi rende nervosi. Ricordate quanto eravate bravi con le scuse al tempo in cui bevevate? Ora usate il vostro talento per cose buone. Nessuna festa è così importante come il salvare la vostra vita.**



**6. Se dovete andare a un "drinking party", e non potete andare assieme a un altro A.A., tenete dei dolci a portata di mano.**



**7. Non crediate di essere obbligati a restare fino a tardi. Inventate in anticipo un appuntamento importante a cui andare.**



8. *Andate in una chiesa. Qualsiasi chiesa.*



11. *Godetevi la vera bellezza dell'amore e della gioia delle vacanze. Forse voi non potete fare regali materiali — ma quest'anno potete donare Amore.*



9. *Non sedetevi a rimuginare. Occupatevi leggendo, andando ai musei, passeggiando o scrivendo lettere.*



10. *Non cominciate a preoccuparvi di tutte queste tentazioni delle vacanze. Ricordate: "un giorno alla volta".*



12. *"Avendo ottenuto un ..." non c'è bisogno di spiegare qui il 12° Passo, poiché lo conoscete già.*

***V'è soltanto un'unica prova certa di tutte le esperienze spirituali: "Dai loro frutti, le riconoscerete."***

Da "Come la vede Bill"

# E PER QUESTO SONO GRATO

“Abbiamo cercato di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita”.

Ecco: quali sono “i principi” che abbiamo imparato in A.A.?

Probabilmente sono gli stessi principi che abbiamo perso prima di entrare nei gruppi A.A. — I grandi principi della giustizia, della legge morale, dei 10 Comandamenti, del Vangelo, i principi contenuti in tutte le Religioni dei Cinque Continenti. Cerchiamo di renderci conto come queste eterne verità si riferiscano e si applichino a noi

alcolisti e ai nostri problemi, di capire assieme come questi “principi” funzionano per noi alcolisti e perché siamo invitati a metterli in pratica in tutti i campi della nostra vita se vogliamo stare lontani dall'alcool, il killer che ci sta sempre alle spalle, e vivere, 24 ore alla volta, sobri. Tenendo ben presente che in A.A. sobrietà significa sì libertà dall'alcool, ma soprattutto pace dell'animo e della mente, capacità di accontentarsi, di non avere pretese, di aggiustarsi alla cronaca e alla realtà della no-



stra vita e, soprattutto, di usare le nostre energie per gli altri.

Allora quali sono questi principi? Molti di noi ne hanno sentito o ne sentiranno parlare o discutere nei gruppi mentre percorriamo, come dice l'ultima frase del Grande Libro, la Strada di un Felice Destino.

È impossibile in un breve articolo elencarli tutti ma mettiamo in comune qualche esperienza su alcuni di essi cominciando con il più importante: "Io sono un alcolista", il principio primario e basilico per iniziare il

nostro percorso sulla Strada del Felice Destino. Il principio che non abbiamo ammesso e accettato prima che i magici meccanismi del gruppo spezzassero il nostro ostinato diniego. Io sono Roberto e sono un alcolista: mettendo in pratica questo principio ho iniziato alcune 24 ore fa, e proseguo il mio cammino in A.A. Il rifiuto di accettare e praticare questo principio è l'ostacolo principale che ci impedisce di ritornare alla ragione, di accettarsi e accettare i problemi della nostra vita, di far nostra,

insomma, la sobrietà A.A. Proprio su queste pagine qualche anno fa misi lungamente in comune le mie esperienze su come ho praticato in tutti i campi della vita, in famiglia, sul lavoro, nella società ecc. ecc., questo principio, che io sono e rimarrò sempre un alcolista e quindi cercherei ora di ricordare a me stesso qualcun'altro dei principi che facendo il Programma diventano la guida della nostra vita.

Alla fine del IX Capitolo del Grande Libro sono elencati tre slogans, tre indicazioni su come comportarci durante le nostre 24 ore, queste: "Prima le cose più importanti", "vivere e lasciar vivere", "con calma si arriva a tutto".

Questi e altri slogans sono appesi ai muri in tutti i gruppi di lingua inglese del mondo, assieme agli strumenti rituali del gruppo. E allora, prima la cosa più importante, o in una traduzione più letterale, la prima cosa per prima: è una semplice verità, e tuttavia è sorprendente che se noi impariamo a mettere la prima cosa per prima, tutte le nostre azioni, pensieri, comportamenti, fluiranno in

modo ordinato senza creare conflitti e conflittualità.

È solo quando noi tentiamo di mettere la seconda cosa, quella meno importante, per prima oppure la prima al terzo o al quarto posto che appaiono disordini e conflitti, frizioni e frustrazioni, e nascono in noi quegli stati d'animo, sentimenti e risentimenti, che ci hanno reso la vita nevrotica, tesa, difficile da sopportare senza l'ingannevole aiuto dell'alcool, perché noi alcolisti non possiamo vivere a lungo tesi o agitati rimanendo sobri. Perciò "prima le cose più importanti": solo così si attenuano e si smussano frizioni e conflitti così pericolosi per me Roberto che sono un alcolista.

E poi, l'altro grande principio "con calma si arriva a tutto". Quando bevevo la mia giornata era sotto una costante pressione e tensione: correvo verso grandiosi ideali ciecamente, sempre poco in grado di intendere e di capire.

Correvo affannato, convulso, agitato: la mia corsa — voglio tutto e subito — era una fuga dalla realtà e quando si incominciava a fuggire la realtà della vita,

ogni passo in avanti che facciamo la visione si restringe sempre di più fino a scomparire nella nebbia e poi nel tunnel alcolico. A.A. ci ricorda invece che con la calma si arriva a tutto: un passo alla volta, se oggi non si riesce a fare tre cose occupiamoci di una sola le altre le faremo domani, con calma.

Mai fretta, mai tensione in A.A., quello che non si può affrontare oggi si farà domani con calma. Il programma diventerà visceralmente nostro solo se lo sappiamo “fare” con calma. Nei gruppi di A.A. mi hanno detto, alcune 24 ore fa, che la vita va centellinata 24 ore alla volta e non — come facevo con i bicchieri di alcool — inghiottita, se voglio conoscere una sobrietà serena. Lo scopo principale di A.A. — cambiare il nostro carattere e la nostra personalità — lo si raggiunge non in un giorno o in un mese ma attraverso una lunga e paziente pratica dei Passi, con calma: con calma si raggiunge tutto, EASY DOES IT, ma gli americani agguingono, BUT DO IT, e cioè calma, sí ma azione.

Nei gruppi di lingua inglese si

vedono appesi altri principi di A.A.: BUT FOR THE GRACE OF GOD, ma per grazia di Dio, sono sobrio anche queste 24 ore. Il patologico egoismo dell'alcolista ci pone su un piedistallo al di sopra di tutti: gli altri, tutti stanno al di sotto, sono poca cosa rispetto a noi. Ed è solo nei gruppi che noi finalmente ci rendiamo conto che, invece, siamo tutti uguali e siamo poca cosa. Per grazia di Dio scendiamo dal piedistallo, diventiamo tolleranti e pazienti, per grazia di Dio abbiamo smesso di bere e capito che senza pazienza e tolleranza, 24 ore alla volta, la sobrietà può lasciarci.

Ecco, 24 ore alla volta, un altro dei grandissimi principi da mettere in pratica in tutti i campi della vita. All'inizio della nostra carriera di alcolisti noi già cominciamo a fuggire la realtà sognando, sognando a occhi aperti i nostri futuri successi o piaceri, le nostre prossime vittorie e conquiste.

E così diventiamo perfezionisti e procrastinatori. Poi man mano che, bevendo sempre più, scendiamo verso l'inferno alcolico, siamo assediati da stritolan-

ti rimorsi per ciò che abbiamo fatto ieri o da sconvolgenti paure di ciò che accadrà domani. Due terribili eternità ci hanno spaccato e travolto: ieri e domani. Quando io sono entrato in A.A. mi hanno suggerito il principio delle 24 ore e mi hanno detto: vuoi un po' di pace, un po' di serenità, vuoi fermare la tua malattia? E allora lascia il tuo futuro alla provvidenza di un Dio, come puoi intenderlo. Così abbiamo appreso a ridurre la vita a una misura sopportabile, abbiamo cominciato a capire che per sole 24 ore, o a volte frazioni di 24 ore, possiamo sopportare i più pesanti fardelli e noi, il popolo delle 24 ore, abbiamo scoperto che vivere il nostro problema, per grande che sia, solo per oggi riduce la nostra angoscia, allenta la tensione e aiuta così a risolverlo.

Ora per ora, minuto per minuto, 24 ore alla volta, io Roberto alcolista sto lontano dal primo bicchiere e così ho accumulato alcune 24 ore di sobrietà.

Certo, seguitando a praticare gli altri principi del Programma: qualche anno fa credo di aver messo in comune su queste pa-

gine i miei rapporti con il risentimento, mio personalissimo nemico numero uno.

In un alcolista le frustrazioni della cronaca della vita generano risentimenti; il risentimento procrea subito l'autocommisera-zione; l'autocommisera-zione riporta inesorabilmente a bere; bevendo torno grandioso e perdo la coscienza dei miei limiti; la grandiosità riporta alla frustrazione questa al risentimento, poi all'autocommisera-zione e poi di nuovo al bicchiere e così via in un circolo vizioso che non ha fine se non con la pazzia, la morte o la sobrietà. Ma attenzione: basta che io viva una parte di quel ciclo e l'intero ciclo si ripete in toto. Se noi permettiamo a noi stessi di indulgere frequentemente per un periodo prolungato di tempo in questi stati d'animo, noi facciamo automaticamente esplodere la compulsione.

Io alcolista non posso tollerare il risentimento e molti altri stati d'animo.

Per esempio: l'incapacità di perdonare. Quando si beveva, ammettere i propri torti e chiedere scusa lo consideravamo un

comportamento da deboli o da vigliacchi.

Allora non c'era niente di cui scusarsi. Non sbagliavano sempre gli altri? E non avevamo sempre ragione noi? Nei gruppi invece, abbiamo imparato a essere diligenti per ciò che riguarda la nostra igiene mentale, e che le scuse, quando sono dovute, sono necessarie alla nostra pulizia mentale. Ometterle significa spesso scatenare la compulsione. “Quando ci siamo trovati in torto l'abbiamo prontamente ammesso”.

Altro principio fondamentale è l'onestà. Ce ne parlavano alle elementari: l'onestà è sempre premiata, la migliore politica è l'onestà. Ma noi alcolisti abbiamo fatto tutto il possibile per confutare questi principi. Io, Roberto alcolista sono stato un bugiardo patentato, patologico. Ho mentito sempre sapendo di mentire, ho accumulato bugie su bugie, montagne di bugie. Ho mentito disperatamente a me stesso e a tutto il mondo che mi voleva ancora un po' di bene. Fino a quando alcune 24 ore fa ho dovuto arrendermi senza discrezione: o smettere di bere o

la pazzia o la morte. “L'onestà, ambizione del mio stato”. E ho dovuto accettare — come dice l'inizio del Grande Libro — “un sistema di vita che richiede rigorosa onestà”. E ricordandomi, 24 ore alla volta, la frase del Grande Libro: “buona volontà, onestà e apertura mentale sono gli elementi essenziali del recupero. Questi, sì, indispensabili”. L'onestà è l'anima del recupero: “i non recuperabili sono persone incapaci di essere oneste con se stesse”. In una società in cui prevale la disonestà noi siamo ‘condannati’ all'onestà se vogliamo raggiungere prima e conservare poi 24 ore alla volta la sobrietà. E in un mondo impaziente, intollerante, avido siamo ‘condannati’ alla pazienza, alla tolleranza, alla generosità, se non vogliamo perdere il dono della sobrietà.

Il “dono”, certo, perché io Roberto alcolista non posso dimenticare che la sobrietà mi è stata “data”, “donata”, io che nella vita ho cercato di volere tutto e subito, di afferrare ciò che potevo, di impadronirmi di ogni cosa. E come sono finito? Con niente, niente nel portafoglio

glio, niente nello stomaco, niente nella testa e nell'animo.

È l'accettazione che ci dà i due sublimi e supremi doni di A.A.: la sobrietà prima e poi, se mettiamo in pratica in tutti i campi della vita i suoi principi, la serenità. Invece cosa ho fatto io alcolista fino a quando sono approdato nelle magiche stanze di A.A.? Ho cercato di cambiare non quelle cose che forse avrei potuto cambiare ma quelle che non mi stavano bene, che non andavano d'accordo con la mia concezione alcolica di vita e quindi alterata dalla realtà. Risultati? Frustrazioni, infelicità, angoscia e la sempre più precipitosa discesa verso l'inferno. Alcune 24 ore fa mi hanno fatto conoscere la "Preghiera della Serenità" che sembra formulata apposta per noi alcolisti che abbiamo bisogno per conservare la nostra sobrietà di un poco, di un minimo, di un filo di serenità.

Così abbiamo appreso che ci sono cose che possiamo cambiare, e le cambiamo, e che ce ne sono altre che non possiamo cambiare, e le accettiamo. E chiediamo al Potere Superiore che ci aiuti a intuire quelle che

possiamo e quelle che non possiamo cambiare. Molto presto impariamo che è difficile cambiare le realtà che sono al di fuori di noi, mentre è più facile cambiare noi, noi stessi, il nostro carattere, la nostra percezione del mondo esterno, la nostra visione della vita. Come? Ma appunto, e sempre, mettendo in pratica quei principi in tutti i campi della vita.

E ce ne sono tanti e tanti altri: la pazienza, la preghiera, la tolleranza, l'umiltà, la meditazione, l'inventario e tanti e tanti altri ancora, ma vorrei concludere soffermandomi su un principio che, per grazia di Dio, è diventato parte della mia vita e che tutti noi alcolisti dovremmo coltivare, esercitare e mettere in azione: la gratitudine.

Anche stamani ho ringraziato il mio Potere Superiore per i tre doni che mi ha fatto, tre ragioni per cui debbo essere grato: 1° sono vivo, 2° sono sobrio, 3° sono un membro di Alcolisti Anonimi. Sono grato per questi tre doni che mi permettono probabilmente di passare altre 24 ore un poco felici, di apprezzarle, di assaporarle in una buona

disposizione di A.A. C'è una legge della fisica che dice che due cose non possono occupare lo stesso posto nello stesso tempo.

E a un uomo così A.A. ha dato e donato la sobrietà: ma mi ha messo in guardia: "se vuoi conservarla, se vuoi migliorarla, se vuoi consolidarla, donala a tua volta a chi soffre ancora". Qui da noi è dando che si riceve, e questo significa più diamo, più riceviamo. Una parola e un verbo sintetizzano l'intero programma A.A. La parola è Amore, il verbo è dare. E nel verbo "dare" è implicita un'azione. Azione è un altro dei grandi principi, è un'altra grande parola magica in A.A.

Io alcolista per interi decenni della mia vita ero convinto di risolvere non solo tutti i miei problemi ma anche quelli del mondo intero finché mi sono ritrovato nella totale bancarotta fisica, economica, mentale e spirituale perché da perfetto alcolista ero un perfezionista e procrastinatore. In A.A. ho capito che credere vera qualche cosa solo perché la si è desiderata e sognata intensamente è uno dei tanti folli modi di pensare che

ci fanno toccare il fondo, e qui ho imparato da Bill che azione è la parola magica e che solo applicando e praticando questo principio 24 ore alla volta io posso trovare la soluzione alla maggior parte dei miei problemi. Azione è la parola magica. E del resto tutti i verbi dei 12 Passi sono al passato (noi abbiamo ammesso, abbiamo deciso, abbiamo proceduto ecc. ...), sono al passato e perciò hanno alla base un'azione.

Nella cronaca della vita di ogni giorno ci sono poi dei problemi che non vengono risolti dall'azione ma dall'accettazione. Io Roberto alcolista avevo perso ogni controllo sull'alcool assai più di 35 anni prima di incontrare Alcolisti Anonimi, ma ho passato quei tre o quattro decenni ad annegare questa realtà.

Sono ricorso a ogni trucco, a ogni razionalizzazione per provare a me stesso e a gli altri che non ero alcolista, e che avrei potuto smettere di bere nel preciso momento in cui l'avessi deciso. Alcune 24 ore fa nella prima stanza magica di A.A. italiana mi hanno detto: Se tu am-

metti e poi accetti che hai perso ogni controllo sull'alcool, hai in mano la chiave che ti risolve il tuo problema. Così quel problema irrisolvibile che aveva distrutto e stroncato la mia vita si è risolto con l'accettazione. Qui da noi la via più sicura, più rapida verso la pace della mente è l'accettazione: molte cose della cronaca della vita, non possiamo risolverle o cambiarle, ma tutte, se vogliamo, possiamo accettarle.

Perciò se io ho il cuore pieno di gratitudine non c'è posto nel mio animo e nella mia vita, per la rabbia, la paura, l'ira, i sensi di colpa, l'autocommiserazione, il risentimento, il rimorso, tutte le premesse che ci riportano dritti, dritti alla bottiglia. Se io ho il cuore pieno di gratitudine, se io affronto i problemi di tutti i giorni con gli strumenti che mi ha dato il Programma e cioè con pazienza, tolleranza, gentilezza, generosità, compassione, umiltà, con amore, i principi di A.A., virtù che nascono da una attitudine di gratitudine, se io uso tutti questi strumenti posso accettare con serenità qualunque situazione difficile, qualunque

personaggio ostile.

A pagina 149, secondo paragrafo, il Grande Libro ci dice: "Siamo certi che Dio ci vuole felici, gioiosi e liberi" e nella pagina precedente sottolinea che "a noi preme moltissimo che si goda, che si apprezzi la vita. E del resto il fondamento di tutte le religioni nate da una ispirazione divina, è la ricerca della felicità non del dolore, dell'unione non della disunione, della fratellanza non dell'odio. A.A. non dice niente di nuovo ma applica i grandi principi, riducendoli in 12 passi in rigorosa successione logica e cronologica, alla nostra personalità deviata. E questi grandi principi di A.A. cambiano la nostra percezione della realtà. A.A. ha alterato la mia percezione della realtà. Sono entrato nel mio gruppo guardando la vita cinicamente, criticamente, criticando in modo negativo. Ora, a svariate 24 ore io guardo la realtà con una differente angolazione, con un atteggiamento di gratitudine, da quando ascolto cosa si dice nei gruppi A.A.

Dove ho imparato ad ascoltare. Frequento tanti gruppi e

ascolto tante voci A.A. e, ascoltando, seguito ad apprendere i grandi principi e anche per questa possibilità che ho di frequentare tante, tante riunioni, anche per questo sono grato. Ma la gratitudine in A.A. va dimostrata, da noi la gratitudine è azione.

Come cerco di vivere la mia gratitudine? Ricordandomi che io non merito di certo questo grande dono della sobrietà, ricordandomi che sono poca cosa, anzi che sono niente, ricordandomi che la mia sobrietà è un dono del mio Potere Superiore, ricordandomi che tutta la mia vita è cambiata da quando ho fatto visceralmente mio il Terzo Passo, e ho affidato la mia vita e la mia volontà al mio Potere Superiore. “Fiduciosi in Lui — dice il Grande Libro a pagina 71 — siamo diventati meno interessati a noi stessi, alle nostre piccole idee e ai nostri piccoli progetti, più interessati invece nell’apportare un contributo alla vita”.

Un contributo alla vita: ecco la gratitudine in azione. Diventa visibile la gratitudine, quando cerchiamo di aiutare chi soffre ancora, sedendoci accanto a lui

e mettendo in comune la nostra esperienza, forza e speranza, o quando prestiamo servizio e portiamo il messaggio vitale di A.A. nel tempo e nello spazio dove ciascuno di noi non può arrivare.

E concludo mettendo in comune, con infinita gratitudine, cosa mi ha dato il mettere in pratica in tutti i campi della vita i principi del Programma. Salute, invece delle terribili sofferenze patite per quasi 40 anni. Pace mentale, invece dell’orrenda angoscia. Rispetto di me stesso, invece del disprezzo che nutro per me. Fede, invece di una muta follia. Speranza, invece di disperazione. Coraggio, invece di una paura di incubi. Un po’ di rispetto dagli altri, invece della loro pietà. Una coscienza pulita, invece dello stritolante peso dei sensi di colpa. Vera amicizia, invece di penosa solitudine. Un preciso programma di vita, invece della vuota confusione di prima. La gioia di raggiungere dei risultati per me e per gli altri. La serenità di accettare le cose che non posso cambiare. E per questo, io Roberto alcolista, sono grato.

*R. - Lazio*

---

## TEMI SU CUI RIFLETTERE

---

La rotazione nel Servizio — pag. 5 — come viene vissuta da chi serve in A.A.? Trasmettiamo le nostre esperienze a chi ci succede nell'incarico, restiamo a disposizione per eventuali richieste da parte dei nuovi servitori oppure tendiamo ad allentare i rapporti col Gruppo o a sparire dalla circolazione? Aiutiamo i servitori che ci hanno sostituito nei primi periodi della loro attività?

Riusciamo a sentirci degnamente sostituiti nell'incarico o riteniamo che il Servizio non vada avanti senza di noi? E soprattutto sentiamo che attraverso la rotazione non siamo messi da parte ma acquisiamo nuove responsabilità?

Nella 2° parte dell'articolo di Bill sull'Anonimato (pag. 20) veniamo messi in guardia dai rischi che la rottura del proprio anonimato comporta per l'intera A.A. e per noi stessi. Episodi del passato ci dimostrano come sia facile — credendo di fare solo il bene di Alcolisti Anonimi — rischiare di dare della nostra Associazione un'immagine sbagliata. E noi stessi ritornare ai vecchi meccanismi mentali.

L'esempio del dott. Bob e di sua moglie Anne ci chiariscono e ricordano come il principio dell'Anonimato diventi simbolo di eguaglianza fra tutti gli alcolisti.

Gratitudine è dare con amore. A pag. 36 ci viene regalata una testimonianza di recupero in A.A. raggiunto attraverso i suoi principi basilari vissuti e messi in pratica. E ciò che può diventare questo recupero: un contributo alla vita. La nostra, vivendo il programma e degli altri cercando di aiutare chi soffre ancora e portando il nostro vitale messaggio come possiamo e sappiamo. Siamo essere grati anche in questo modo?

---

---

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 Cari amici, il Comitato di Insieme in A.A.
- 3 Questionario
- 5 Prima di ruotare trasmettere il messaggio, Box 459
- 7 Vivi per servire la vita, A.-Basilicata
- 10 Un'automobile in discesa, G.-Abruzzo
- 12 Un anno fa: Seattle, V.-Emilia Romagna
- 16 A.A. mi piaceva, M.-Veneto
- 19 Prima e Dopo, F.-Emilia Romagna
- 20 La tradizione A.A. come si è sviluppata, di Bill W.  
Perché Alcolisti Anonimi è anonima (1955)
- 31 4 Agosto, C.-Veneto
- 33 12 piccoli suggerimenti per rendere sobrie e gioiose  
le vostre vacanze
- 36 E per questo sono grato, R.-Lazio