

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

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

ANNO X - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 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



Schegge di vita di gruppo

Desidero raccontarvi quello che ho provato giovedì sera al Gruppo.

Vi ho partecipato come al solito cercando di ascoltare gli altri e di portare le mie riflessioni. A un certo punto il nostro incontro è stato animato dall'arrivo

di una persona nuova: un'emozione grande mi ha preso e ho toccato con mano quanto, in questi momenti, il Gruppo di A.A. sia compatto e unito per accogliere tra le sue braccia chi cerca la luce per uscire dall'alcool. Ho notato come tutti, in-

distintamente, cercano di portare la loro esperienza, si svestono di se stessi per mettere a nudo il loro passato e dare suggerimenti.

Io ho osservato a lungo chi mi stava di fronte come per riconoscere in lui qualcuno che conoscevo da tempo. Era un uomo nel pieno delle forze, solo qualche capello argentato tradiva l'età non più giovanissima, un viso tondo con le gote accese, gli occhi scuri smarriti che fissavano solo chi parlava. La bocca serrata protetta da baffi neri, fumava di continuo e aspirava grosse boccate di fumo.

Ho mantenuto a lungo il mio sguardo su di lui. Nel suo smarrimento mi sono specchiata, nella sua debolezza ho rivisto la mia debolezza, nella sua dolorosa accettazione la mia faticosa accettazione.

E mentre i miei amici parlavano, come in un film a ritroso ho ripercorso le fasi del mio alcolismo.

Dapprima le parole che ascoltavo non riuscivano a graffiare l'aridità che serra spesso il mio cuore, poi, piano piano, sono scivolata dolcemente sotto la

dura crosta del "sentirsi a posto" che m'attanaglia quando mi adagio e non faccio niente. E ho sentito il bisogno di parlare, di dire chi sono io, il perché bevevo, perché ora frequento il Gruppo... Ho toccato tutte le ferite lasciate aperte dal mio alcolismo... i miei atteggiamenti aggressivi con i più deboli, le mie intolleranze, la mia povertà di sentimenti, il mio orgoglio, le mie paure, i miei malesseri fisici... Mano a mano che m'apriro mi sono sentita uguale, proprio uguale a quello sconosciuto che mi stava di fronte e che mi ascoltava con gli occhi tristi.

Il nuovo arrivato non ha parlato giovedì sera, ma ci ha sorriso. Sono certa che ha visto in noi dei compagni di viaggio che non lo abbandoneranno.

Solo alla fine nel salutare tutti e in particolare il nuovo amico, mi sono accorta di non aver detto il mio nome quando narravo la mia esperienza. Mi capita spesso...

È faticoso dire "mi chiamo Letizia e sono un'alcolista".

Ciao a tutti!

L.-Friuli Venezia Giulia

il portinaio è presente

Già dalla prima sera quando fui “il nuovo” cominciai inconsciamente la strada dei primi tre Passi; ma allora non lo sapevo. Il Primo era già parte di me, lo percepivo da anni, quasi per tutta la mia vita: quarantanni d'alcolismo attivo sempre crescente che mi hanno fatto raggiungere la quarantaquattresima tappa della scala del Dott. Jellinek. Fin dalla prima sera decisi di affidare la mia vita a questa gente che riusciva a vivere la vita senz'alcool.

Di quella prima volta non ricordo quasi nessuno. Erano una trentina, e di essi io ricordo solo quel *signore* che mi aveva raccattato in un letto d'ospedale, quel *signore* elegante che mi parlò ma non ricordo niente, quel *signore* che mi sembrava un po' esaltato, a me che sarei andato all'inferno per non bere più! Quel *signore* che fu allora per me la mano di A.A.: grazie Fratello.

Ma fin dalla prima sera portai via tre cose, le costanti basi per

una vita lontano dall'alcool. Il primo bicchiere, alcolismo = malattia della vita emotiva, e quella che per me le compendia tutte: il "farlo per se stessi".

Avevo trovato la prima risposta. Sapevo che fin da piccolo ero stato un bambino con sensibilità diverse dagli altri della mia stessa età, e così incontrando l'alcool a quattordici anni lo avevo inconsciamente eletto a compagno ideale della mia vita.

So oggi che il mio primo anno, senza che me ne rendessi conto, è stato allora speso per allontanare il bicchiere. Qualche volta il "diavolino" mi si ripresentava, non molto spesso e non molto insistentemente e mi dicevo: "oh, scemo oh non t'hanno detto il primo bicchiere"? E così la sera fischiavo, anche per quel giorno io non avevo bevuto!

E piano piano mi nasceva un tepore dentro che mi faceva star bene, finalmente. E cominciai a chiamare i miei giorni gocce d'oro, ogni giorno una goccia d'oro di un immaginario grappolo che crescendo avrebbe cambiato tutta la mia vita. Non so cosa c'era, ma era un credere nuovo.

Però queste persone non erano come me. Che ne sapevano loro d'alcolismo! Quello vero: io solo avevo dormito nei portoni, sulle panchine, rubato per bere, chiesto l'elemosina e spedito in carcere e fatto risse per un bicchiere di vino. C'erano titolati, miliardari ecc.; io venivo a loro dall'albergo dei poveri dove allora si dormiva anche in cinque in una stanza, 'briaco fra 'briachi di fame e miserie. Loro erano sì alcolisti, ma di serie B. Con questa presunzione e forte di sapere ormai tutto, dopo circa due mesi mi allontanai da quella che a Rimini anni dopo avrei chiamato Mamma. Questione di tempo e l'inferno si sarebbe nuovamente riaperto. Ma la mano della Mamma mi ritrovò in tempo, la dolcezza di come fui ritrovato, il non capire perché questa gente mi rivolleva con loro, io non avevo e non ho ricchezze che guadagno potevano averne?

Così cominciai senza rendermene conto a non vederli più come gente e sentivo il loro volermi bene, io che ero solo sentii la Famiglia. Erano la gente buona e anche se dicevano tante cose che

DORMITORIO PUBBLICO

INGRESSO DEI RICOVERATI



non capivo stavo lì con loro e improvvisamente mi accorsi che il “diavolino” non mi si presentava più! Primi sentimenti di gratitudine, ovviamente verso qualcuno di più e per altri meno ma ero ben lontano dal capire.

Mi ci sono voluti sei anni per capire il *Gruppo*, e ancora non so nulla tranne il bicchiere: il primo.

Nacque il *mio* Gruppo aperto da me nella speranza che sarebbe diventato il Gruppo dei barboni. Il rione si prestava, il locale è nell’Albergo dei poveri; io vi abitavo e ci abito ancora. La prospettiva era rosea, ma a distanza di quasi sette anni l’unico barbone che per sua fortuna ha interrotto anche per oggi il suo rapporto con l’alcool sono io.

Era il *mio* Gruppo, *mio* a tutti gli effetti. Vi prestavo Servizio con un bastone in mano, e chi non veniva al *mio* Gruppo... beh! ...insomma ... In effetti l’inaugurazione fu una cosa grandiosa. Vi presenziò uno scrittore importante al quale tutti gli A.A. devono il suo “Uomini in fuga”, e i più anziani di noi che

per un certo tempo io avrei chiamato poi i *big*, e qui me ne scuso. Dopo circa sei mesi le presenze diradarono e rimanemmo in due a volte tre e spesso la sera di sabato ero solo e sull’agenda scrivevo: — Il portinaio è presente.

Amareggiato ma non “lasso”, visto che la mia città è fortunata e a quel tempo vi erano altri tre Gruppi, andavo in questi tutti i giorni a sputacchiare veleno. Ma la *mia* trincea restava aperta per giorni migliori. C’era qualcosa che era una certezza lontana, un giorno le cose sarebbero cambiate. E come se cambiarono: stavo raggiungendo la seconda candelina quando nel *mio* Gruppo cominciò a frequentare, per sue necessità d’orario, l’unico di quelli che allora conoscevo che aveva sentito soggettivamente il bisogno, già da anni, di cercare le sue risposte nel Programma. E cominciarono i giorni di gloria; Programma al Gruppo, Programma dopo le riunioni, per telefono. Confronti, interpretazioni, l’attesa della nuova riunione. Il Gruppo vivificato cresceva piano piano e io ne ero felice. Compiu-

ti i quattro anni mi guardai indietro, il Gruppo non era più mio, cominciavo a capire, io avevo avuto bisogno di tutti ma ero ancora lontano da quello che avrei scoperto dopo. A quattro anni avevo messo ordine nella mia vita di tutti i giorni ma la cosa più importante era che mi ero innamorato del Programma. Talvolta mi accorgevo di aver vissuto un qualcosa del Programma e stavo sempre più bene. Guardavo quelli che erano arrivati in Famiglia dopo di me e li vedevo non solo allontanare il bicchiere ma piano piano farsi padroni della loro vita con sempre maggior fermezza e responsabilità, ed era una parte di me che stava bene: le loro gioie erano anche le mie. Ancora due anni belli e importanti, per me quello che vivo è sempre il più importante. Ma ombre persistenti mi dicevano che qualcosa non andava e la luce stavolta venne dalla prima delle nostre Tradizioni. E vidi che per anni avevo mantenuto in Alcolisti Anonimi le mie caratteristiche peggiori, pretendendo, giudicando, sentendomi il primo della classe, l'animale di sempre. Così

mi è stato evidente come in questi anni non avessi fatto altro che interrompere il rapporto con l'alcool. Cieco di quello che credevo Amore pretendevo una maggior perfezione da A.A. tutta assieme. *E il manteniamola semplice?*

Lo avevo completamente ignorato. Ma ognuno ha i suoi tempi. Ora un reale e concreto interesse verso le Tradizioni mi permette di ricominciare ancora una volta, ed è e sarà ancora una volta una scoperta meravigliosa. Sentirmi privilegiato per aver potuto far Servizio, scoprire come ognuno abbia il suo tempo di crescita ed essere a tutti grato per essermi vicino. Nuovi spazi, nuovi desideri e tutto ancora una volta dipendeva e dipende da me. Sono così tornato al primo Passo e se è vero che oggi ho reso controllabile la mia vita nella sua materialità, dei miei sentimenti, delle mie emozioni del dentro di me cosa veramente conosco?

Spero che ora tutto mi sarà più chiaro (non più facile) e sento il Primo Passo come una sorgente di vita con risposte diverse. Le domande? Il farlo per se lo



sento ora come un atto d'amore, stimolo quotidiano verso me stesso; amarsi ogni giorno per me significa essermi presente per aprirmi piano piano la mente e trovare nel cuore spazi infiniti di benessere.

Sentire la presenza di un Potere Superiore al quale io non so ancora dare né un nome né un volto, ma un Potere al di sopra di me che guida la mia vita non

pretendendo niente in cambio dell'infinito Amore che posso trovare ogni giorno, dovunque, purché io sia pronto ed accetti e lasci che avvenga. Sentire ogni mio simile una parte di me comunque esso sia, e che chiunque possa sempre e dovunque fare qualcosa per me nel mio bisogno d'aiuto.

Ecco che allora le mie Dodici Promesse si realizzano nella lo-

ro totalità. Nella misura in cui io non pretenda dalla mia vita che questa mi appartenga, ricorro per il solo fatto di essere vivo. Libero anche per oggi dalla pazzia alcolica e ricordando il passato considero il mio presente il regalo più grande.

E per obiettivo più grande andarmene a letto tranquillo. Utile a me stesso per sentirmi dire come spesso accade: “Ma lei come fa ad essere così sereno”? A giorni sentirmi tanto bene senza un perché, gioire di tutto. È forse questo allora ciò che si legge al dettato dell'undicesimo Passo quel “contatto cosciente con Dio”?

Oggi ho bisogno di Alcolisti Anonimi ancor più dei primi

giorni: vi sono riunioni nelle quali raggiungo una vera e propria simbiosi spirituale con il Gruppo finalmente nel suo Insieme.

E dopo essere stato a Rimini ho nuove percezioni, nuova gratitudine: l'Associazione mi è divenuta più cara e l'ho chiamata Mamma.

Per essere membri di Alcolisti Anonimi basta il desiderio di smettere di bere ma vivere da Alcolista Anonimo è tutt'altra cosa, ma ci voglio provare come provai, forte di non essere solo, a smettere di bere e mi domando: sono sobrio perché non bevo o sono sobrio perché vivo della mia sobrietà?

Anonimo-Toscane

La Tolleranza ci Mantiene Sobri

“L'onestà con noi stessi e con gli altri ci fa diventare sobri, ma è la tolleranza che ci mantiene su questa via”.

Da “Come la vede Bill”

UNA VOCE

Era la sera del 12 ottobre 1986, bevvi l'ultimo bicchierino di cognac e buttai la bottiglia!!! Finalmente dissi *basta*: non ne potevo più. Era già da parecchi mesi che mi ero accorta che l'alcool mi comandava e che non potevo più farne a meno; il tempo che passava fra un bicchiere e l'altro era sempre più breve e io mi sentivo andare sempre più giù. Mi sembrava di essere all'inferno e intorno a me vedevo tanti nemici.

La mattina del 13 ottobre ho cominciato le mie 24 ore e sono andata dal mio medico a chiedere aiuto; mi ha indirizzato ai Grup-

po di Alcolisti Anonimi più vicino alla mia abitazione perché, mi disse, da sola non potevo farcela (ed era vero!). Sono andata alla mia prima riunione il giovedì sera e con grande meraviglia ho incontrato tanti amici e amiche che mi hanno circondato di tanto affetto e mi hanno dedicato la riunione e mi hanno fatto sentire non più sola. Da quella volta ho frequentato le riunioni periodicamente 2 volte alla settimana e ogni volta mi sono sentita sempre più attratta verso il gruppo anche se per me era molto difficile seguire tutte le testimonianze.



Ma era molto importante imparare ad ascoltare e prendere ciò che mi serviva per imparare a continuare a non bere e così piano piano un giorno alla volta ho cominciato a mettere in pratica il programma dei 12 Passi. Ho imparato per prima cosa a volermi bene, poi ho imparato a conoscermi e ammettere i miei difetti cercando di eliminarli dove è possibile per poter vivere meglio con me e con gli altri. Ho ritrovato la Fede che avevo perduto, grazie al 2° Passo, quando con la mente aperta ho capito che il mio Potere Superiore mi ha aiutato a venire fuori dall'in-

ferno ed ho potuto ricominciare a vivere un nuovo stile di vita e ad amare la *vita!!!*

Oggi sono al servizio telefonico e di fronte a me c'è un grande quadro dove è scritto: "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".

Squilla il telefono una voce tremante chiede aiuto... ciao come ti chiami? io mi chiamo... se hai il desiderio di smettere di bere forse posso darti una mano e così si comincia... un giorno alla volta una nuova vita. *V.-Lazio*

MI ACCETTAI ALCOLISTA

Sono E. e sono un alcolista; quante volte ho pronunciato il mio nome, seguito da 'alcolista'! Dovete sapere che la mia meravigliosa avventura in Alcolisti Anonimi iniziò il 30 novembre '78, ma solo ora prendo la decisione di scrivere la mia esperienza.

Mi è sempre stato difficile mettere per iscritto tutto quello che

ho appreso del nostro meraviglioso programma, mentre non trovo nessuna difficoltà nel parlarne e discuterlo direttamente con gli amici del mio Gruppo. La mia Accettazione del programma A.A. fu immediata. La mia carriera alcolica era stata lunga e pesante, mi aveva portato alla distruzione di tutti i valori: umani, sociali e fisici; alla



perdita di tutti gli affetti, di amicizie e anche del posto di lavoro. Alla fine di questa discesa verticale e dopo 20 anni di strabevute, arrivai a toccare il mio fondo, mi resi conto di essere rimasto *Io e la Bottiglia*. Cercai disperatamente aiuto con tutto il cuore e disperato: mi rivolsi ad Alcolisti Anonimi. Da quella porta del Gruppo non

entrò un uomo, ma un sacco di immondizia, senza speranza e pieno di disperazione. Ma gli alcolisti che trovai mi si strinsero intorno, mi presero per mano e mi aiutarono a comprendere il nostro stupendo programma, naturalmente con il Primo Passo.

Il miracolo per me arrivò subito; mi accettai immediatamen-

te e credo, anzi sono sicuro, di essere stato fortunato; quello che non accadde in tanti anni, accadde alla mia prima riunione di Alcolisti Anonimi. Mi arresi all'alcool, ammiisi la mia impotenza di fronte a questo serpente velenoso, in poche parole, mi accettai Alcolista. Quella grande mano, la mano del mio Potere Superiore, in cui io racchiudo il mio Dio, è Alcolisti Anonimi tutta, che si posò su di me e fu il miracolo. Come diciamo spesso, nelle nostre riunioni: più forte è il desiderio di smettere di bere, più sono le probabilità di riuscirci; così fu anche per me.

Grazie al successo iniziale, ricevetti una spinta enorme verso il recupero; mi buttai sul programma e sul mio recupero spirituale, se mai ho avuto spiritualità.

Ogni 24 ore di sobrietà, erano altrettante 24 ore di crescita; così piano piano, sono arrivato a vedere la vita come doveva essere vissuta, ad amare e rispettare il prossimo, ma soprattutto ad amare me stesso.

In questo lungo cammino, con la mano nella mano di tutti gli

amici di A.A. che ho conosciuto, ho riavuto tutto quello che avevo distrutto e perso, oserei dire che ho avuto anche gli interessi.

Il mio programma di vita è sempre basato sulle 24 ore, con cui cercherò con tutta la mia buona volontà di non bere alcool. La sola certezza che mi concedo sul mio futuro è quella che sarò sempre in Alcolisti Anonimi, per dare la mia modesta esperienza, ma soprattutto ricevere quella di vecchi e nuovi amici, da cui attingo la forza per continuare a vivere sobrio.

Per quegli amici che ancora faticano ad uscire dal problema, suggerirei di affidarsi completamente ad Alcolisti Anonimi; allungate con umiltà la vostra mano, vedrete che ne troverete molte pronte a stringerla!

Io, ex sacco di spazzatura, l'ho allungata e tanti amici l'hanno presa, mi hanno aiutato, ce l'ho fatta.

Ringrazio "Insieme" per l'accoglienza e, se la mia esperienza potrà servire a qualche amico che soffre, la mia felicità farà un balzo in alto.

E.-Lombardia

IL MIO 2° PASSO

Se ripenso, alla mia esperienza del 2° Passo non posso non ricordare quanto mi è stata difficile e tormentata la sua accettazione, ma nello stesso tempo liberatoria e benefica.

È stato un rovesciare completamente il mio modo di pensare e di comportarmi, basato sino ad allora solo sulla mia "intelligenza" che mi aveva condotto unicamente nel più profon-

do baratro dell'alcolismo.

Già con il 1° Passo, la mia ammissione di essere un ammalato, avevo allontanato dalla mia bocca il bicchiere, ma è stato con il 2° che la "ragione" è lentamente rientrata in me.

Sono giunto finalmente a credere in un Potere più grande, abbandonandomi al programma di A.A.

Sono cadute così di colpo tutte

le riserve e tutto il mio scetticismo verso ciò che frenava il mio essere uomo dotato sì di spiritualità, che però l'alcool e il mio orgoglio avevano calpestate e uccisa.

Ho smesso di combattere con il mio protagonismo, con il mio materialismo, ma soprattutto con il mio IO, IO, IO, IO!, scoprendo, forse per la prima volta in vita mia, un poco di umiltà.

Mi sono reso conto di aver bisogno degli altri, del mio prossimo cioè, che avevo sempre disprezzato o ignorato, sentendo dentro un'amicizia, un calore, una fratellanza e un amore vero, sincero, disinteressato, che mi sospingeva sempre più in A.A.

Finalmente, dicevo prima, in quanto immediatamente non mi sono più sentito solo e incompreso, come colui a cui tutto è dovuto e a cui non andava mai bene nulla, ma unicamente come una persona fragile, emotiva, insicura che trovava nella forza del Gruppo un qualcosa cui aggrapparsi e a cui rivolgersi nelle difficoltà, nelle ansie, nelle paure, non solo dovute al

l'alcool, ma emotive, di comportamento, di carattere.

Riuscendo ad accettarmi come una persona normale dotata di pregi e difetti e con tanti limiti, i miei limiti, iniziando appunto a sperare in un Potere Superiore così come io potevo concepirlo e fiducioso nel Suo aiuto e nella Sua benevolenza.

Ho smesso di lottare e da lì, da quel preciso momento mi sono finalmente sentito in pace.

Oltretutto è stato anche piacevole smetterla di voler sempre e costantemente primeggiare, di voler sempre essere protagonista a tutti i costi, ma bensì unirsi, fondersi, mischiarsi con la gente, essere uno fra tanti, con la mia personalità è ovvio, ma a fianco del mio prossimo, non più in disparte: come persona fra persone.

È stato il 2° Passo l'inizio della mia vera sobrietà, intesa come pace, tranquillità, gioia di vivere, il punto di partenza per conoscermi, per accettarmi, per credere, per sperare, per condividere e con il Suo aiuto per aiutare... se posso.

un A.A.-Lombardia

ALCOLISTI
ANONIMI

DIVENTA ADULTA

breve storia di A.A.



Dalla nascita alla Convenzione di St. Louis nel 1955; i cofondatori Bill e Bob consegnano alla Conferenza i 3 Legati: Recupero, Unità, Servizio.
È un libro per conoscere la nostra storia e capire il cammino della crescita di A.A.

Una segnaletica sicura

Ciao a tutti, mi chiamo Adriana e sono un'alcolista.

Sono stata dipendente dall'alcool per molti anni, lunghissimi e dolorosissimi. La progressiva e quasi totale distruzione morale e spirituale, oltre ad avere intaccato me, aveva avvolto la mia intera famiglia.

Mio marito, ora Al-anon, e cinque figli che ho imparato a conoscere e ad amare da quando, grazie a Dio misericordioso, ho conosciuto Alcolisti Anonimi. Sono parecchi anni che frequen-

to con assiduità e amore i gruppi A.A. e cerco di prestare il mio servizio con tutta l'umiltà che mi è possibile nell'assoluta convinzione che il servizio in A.A. è indispensabile e che senza di esso è in gioco la sopravvivenza stessa di A.A. e conseguentemente la mia.

Ed è nel 4° Passo, nel continuo giornaliero esame di me stessa, del mio io, in un profondo e coraggioso inventario morale che posso trovare la luce, la sicura segnaletica per trovare quella se-



A

renità, linfa vitale indispensabile per una lenta ma progressiva crescita spirituale.

È nei miei difetti, nell'essere determinata e coraggiosa nel riconoscerli che possono emergere i doni della saggezza, dell'onestà e dell'amore, nonché la grazia dell'umiltà e del credo.

“È dando che si riceve, è amando che si è amati, è perdonando che si è perdonati”.

Grazie ad Alcolisti Anonimi e ai suoi Passi di intensa, profonda e incalcolabile spiritualità sono

ritornati in me il dono e la grazia della fede perduti durante il tragico periodo di alcolismo attivo.

Ed è in questo assoluto convincimento di essere una miracolata che prego il mio Signore, ogni giorno, di non farmi mai dimenticare una certezza: la mia serenità e la mia crescita spirituale provengono dal Gruppo. Se non lo frequento il buio è in agguato e un giorno alla volta la luce si affievolisce.

A.-Veneto

DEVO ESSERE RESPON- SABILE

Devo essere responsabile, questo è quanto mi dico ogni giorno non appena affronto la giornata che mi viene donata. Ma devo altresì ricordarmi che è mio dovere porre i principi al di sopra delle personalità.

Tutto ciò lo posso avere dall'Unità di A.A. e dalle esperienze trasmesse, che solo attraverso l'unità e l'amore mi danno un reale stile di vita.

L'esperienza altrui è per me una indicazione di quanto A.A. esprime con i suoi 56 anni di vita adulta, facendo sì che in me entrino in forma reale e non apparente quei principi che determinano solo benessere nel mio intimo.

L'esperienza avuta in Germania prima e in America poi nonché a Rimini, mi ha insegnato il vero significato di ciò che è la vita in A.A.; non solo, ma ha fatto sì che riguardassi con maggiore profondità i Passi e le Tradizioni, che esaminassi di più la parola "INCONTROLLABILE" del 1° Passo, che mi lasciassi condurre per mano da Colui che mi ha suggerito la strada per tornare alla vita, che facessi più spesso il 4° Passo con il serio intento di fare un inventario profondo del mio essere. Un duro inventario con lo scopo di scalfire e correggere tutti quei difetti di carattere, soprattutto quelli che cerco "con buona volontà" di nascondere.

Tutto ciò è possibile solo dedicandomi con decisione ad un Servizio in quanto questi dà forza, dà conoscenza, dà tranquillità interiore e, naturalmente pone sempre e costantemente una notevole dose di "azione" nell'applicazione del programma. Perché solo da esso io posso trarne un enorme beneficio. Sento dopo tutto ciò sgretolarsi il desiderio del bere mentale, il desiderio di falsificare attraverso l'alcool la mia personalità. E distruggere almeno parzialmente quanto mi ha oppresso per tanti anni, la polemica, il rancore, il personalismo, la non accettazione di ciò che mi circondava, l'ira, e tutto quanto implicava

una continua giustificazione del mio essere.

Oggi è una giornata fredda, ma nel mio intimo sento tanto calore ed è bello avere ciò.

La ricaduta mentale esiste ancora, ma esiste anche quell'arma benevola che mi dà la possibilità della calma e mi pone sempre più sul percorso della strada della SOBRIETA'.

Per tutto questo dire grazie A.A. non basta. A.A. mi chiede di essere responsabile, anche perché mettermi il cuore in pace con un grazie mi sembra sia cosa troppo povera e oserei dire, per me, irriverente verso Dio e verso A.A. nel suo INSIEME.

Un alcolista anonimo

Mirando alla verità

La verità risiede in ogni cuore umano, e qui bisogna cercarla; e bisogna lasciarsi guidare dalla verità quale ciascuno la vede. Ma nessuno ha il diritto di costringere gli altri ad agire secondo la propria visione della verità.

GANDHI



**IN
MA
NI
CO
MIO**

Il mio nome è Maurizio, sono alcolista e sto bene. Il mio alcol-



smo è stato duro: ho cominciato a bere all'età di 17 anni; sono sempre stato un timido e questa mia caratteristica si è accentuata quando ho perso mio padre a 16 anni per suicidio. A causa di ciò mi sono sempre sentito un escluso fra gli amici, inferiore agli altri e ho scoperto che solo l'alcool mi dava la forza di reagire.

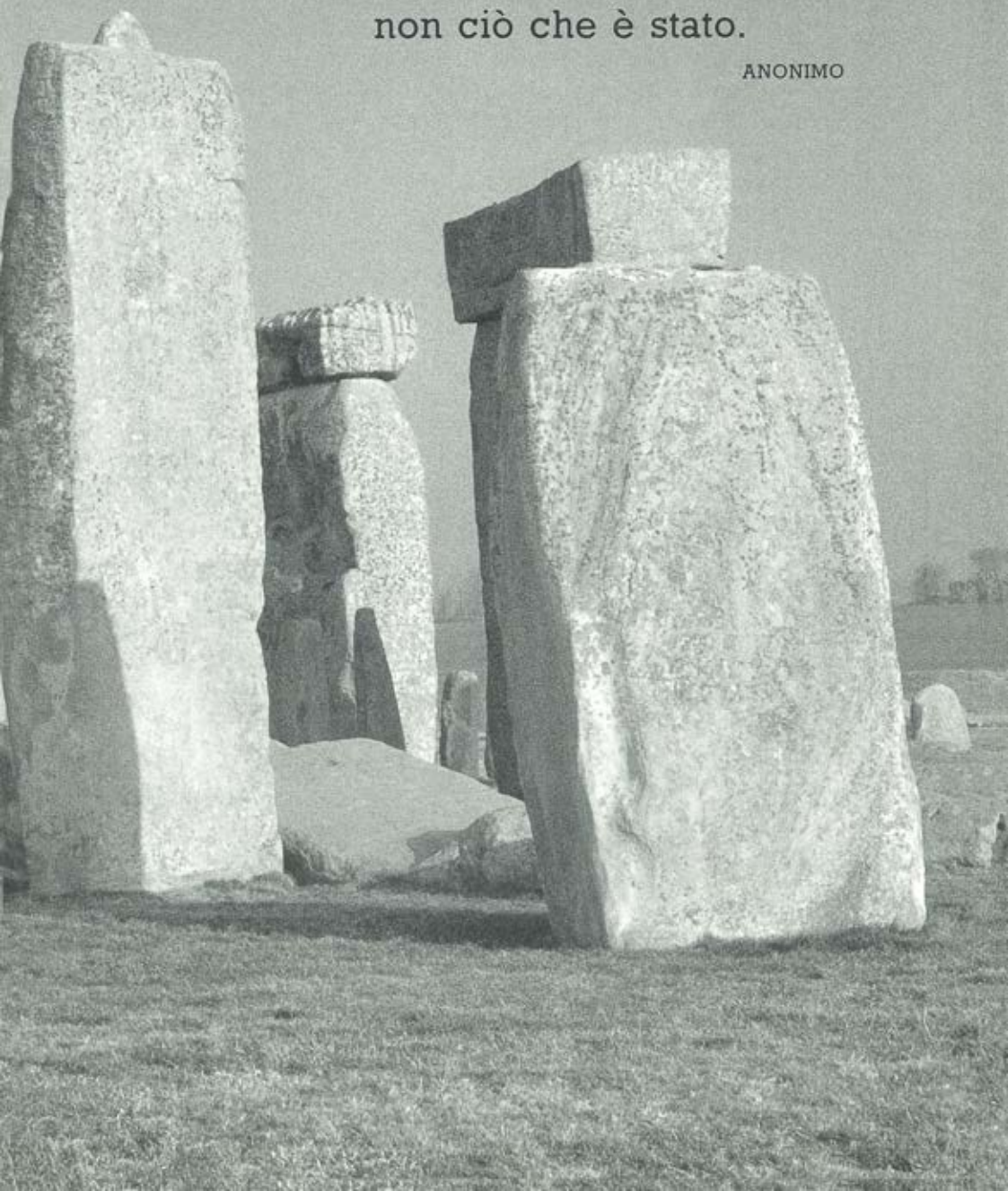
Con il passare degli anni, poco alla volta, bevevo sempre di più. Posso dire che l'unico aiuto morale, in tutti questi anni, me lo ha sempre dato il lavoro, in carrozzeria. Ero apprezzato da tutti, nonostante il mio problema, ma oggi, guardandomi intorno, vedo che i miei colleghi si sono fatti una posizione migliore della mia; non ne sono geloso. Anche adesso alcuni mi dicono "per forza sei rimasto indietro, eri sempre ubriaco!!".

Con il passare degli anni sentivo che c'era qualcosa che non andava in me, al punto che nel 1978 il mio medico decise di farmi ricoverare o in ospedale o in manicomio. Finii in manicomio e li rimasi una trentina di giorni; ogni tanto rivedo con la mente quel triste periodo. Come ero



Un uomo è ciò che è,
non ciò che è stato.

ANONIMO



ridotto!! Non sapevo più connettere!! Subii un vero e proprio trattamento a base di fleboclisi e di pastiglie, che però servirono a rimettermi in sesto. Dopo una settimana di degenza, stavo già facendo nuovi progetti di lavoro.

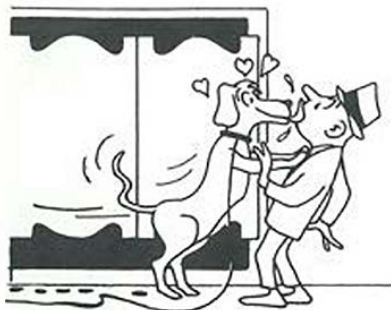
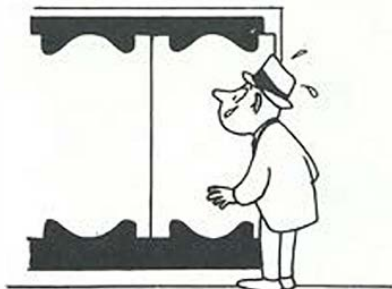
Mi ricordo che appena uscito stavo abbastanza bene; era un giovedì, e il lunedì successivo ero già incapace di stare in piedi. Sono tuttavia riuscito a controllarmi per un periodo di sette-otto mesi, senza smettere mai del tutto.

I miei veri amici capivano la condizione mia di sofferenza, mentre gli altri, quelli di bevuta, se ne approfittavano sapen-

do come era il mio carattere e si facevano offrire da bere, tanto pagavo sempre io.

Quando cominciavo non mi fermavo più, bevevo magari per una settimana di fila, perdevo giornate di lavoro e sapevo che stavo sbagliando tutto, ma ero ossessionato dall'alcool e non ero più capace di comandare me stesso. Ormai il mio padrone era l'alcool. I miei ultimi 2 o 3 anni li ho vissuti proprio male; mi isolavo da tutti e da tutto; qualche volta andavo a lavorare e, accorgendomi che non ce la facevo, mollavo e scappavo a rifugiarmi da qualche parte, da solo con la bottiglia. Quante notti insonni piene di angosce!

VICTOR E.



Per stare un poco meglio, mi alzavo e andavo in cantina a scolare una bottiglia tutta d'un fiato.

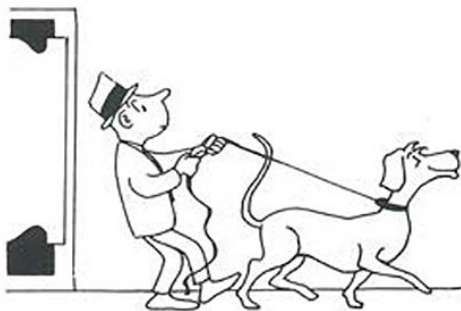
Poi al mattino invece di andare a lavorare oppure per averne il coraggio, mi bevevo un grappino. Malgrado tutto, alla sera sono sempre riuscito ad arrivare a casa. Infine sono sopraggiunti tremendi vuoti di memoria: non ricordavo dove avevo messo la macchina e questo mi è capitato un sacco di volte.

Di brutte figure in paese ne ho fatte chissà quante: ma non ero io, stavo diventando un'altra persona, mi trasformavo completamente. Avevo persino vergogna, ma era più forte di me

il desiderio della bottiglia. Ho fatto altri tre ricoveri e tutte le volte quando arrivavo in ospedale gli infermieri assumevano un'aria di compatimento e mal mi sopportavano: "ecco, ancora qui, ancora ubriaco!"

L'ultimo ricovero è stato decisivo. Era il mese di ottobre del 1988. Mi trovai in ospedale con un occhio nero dal quale non ci vedevo più e senza sapere come ci ero arrivato. Ero irriconoscibile!!

Avevo saputo, da una dottoressa del Centro Igiene Mentale del mio paese, che nella vicina città era nato un gruppo di Alcolisti Anonimi; durante le frequenti visite della dottoressa, che mi



aveva preso in simpatia o forse le facevo pena, cominciai a sentire parlare bene di questi gruppi e dietro il mio consenso lei mi promise che il giorno seguente avrebbe mandato qualcuno di loro a farmi visita. Infatti il giorno dopo verso le 12,30 si presentò una persona che si dichiarava alcolista; ci appartammo in una saletta e cominciammo a parlare. Non capii molto, dicevo sempre di sì, anche perché ero pieno di alcool e non mi rendevo conto di quello che stavo dicendo. Tra me e me pensavo “Cosa vado a fare lì? Un po’ di giorni di ricovero e poi esco, mi metto di nuovo in quadro e ricomincio il mio lavoro e ciao, chi si è visto si è visto”. Appena uscito, però sono ritornato a bere, meno all’inizio e poi via via sempre di più, finché nel breve volgere di tre mesi ero ridotto peggio di prima. Tramite un amico che lavorava in ospedale ritornai dalla dottoressa del C.I.M. e lei mi disse chiaramente che così non potevo più andare avanti, che mi stavo distruggendo. Finalmente, un bel giorno mi sono deciso. Io, senza l’aiuto di

nessuno; non per gli altri, ma per me stesso. Sono entrato in A.A. Non mi è stato facile aprire quella porta; era un mercoledì, ero un poco confuso, come penso sia capitato a tutti.

Mi sono seduto, ho ascoltato e sono uscito. Ho parlato con un altro alcolista e fin dalla prima sera ho capito che quello era il mio posto. Mi è rimasta impressa una amica alcolista, che lì per lì scambiai per un medico; ascoltando la sua esperienza mi sono sentito attratto da A.A. ed ho cominciato a frequentare le riunioni con regolarità.

Posso dire che ho trovato dei veri amici: lo dico con sincerità e sono orgoglioso di essere un alcolista. Fino ad ora al Gruppo ho dato poco, ho sempre ascoltato le esperienze degli altri. Malgrado due scivolate, ora sono sei mesi che faccio le mie 24 ore, non bevo e spero di andare avanti così.

Ieri è passato, oggi sto bene, domani deve ancora venire.

Non mi rendo conto ancora di come ho fatto a scrivere una lettera così. Vi saluto tutti con il cuore per tanti anni di 24 ore.

M.-Piemonte

Rimini 1991

18-19-20 ottobre

Raduno annuale
di
Alcolisti Anonimi

Venerdì 18 ottobre - ore 21

Riunione di tutti i
Rappresentanti di
INSIEME in A.A.

**Collaborate:
il giornale lo fate voi**

**I temi: riflessioni su A.A.,
su programma,
su servizio**

COLLABORATE

**Il vostro gruppo ha
il suo rappresentante
di INSIEME?**

LE SENSAZIONI DI ROSA

Sono Rosa e sono un'alcolista. È sempre difficile per me riuscire a descrivere con le parole una parte del mio mondo interiore, i miei pensieri, le mie emozioni, le mie sensazioni. Mentre sto tentando di scrivere, la mia memoria è affollata di ricordi ed allora mi viene voglia di curiosare, di vedere un poco cosa c'è dietro al mio primo compleanno e lascio che il passato ritorni per un momento e vedo come ero qualche anno fa: una persona sola, di fuori e di dentro, in fuga da sé stessa e dagli altri, stanca di vivere a soli 28 anni, sconfitta e delusa, malata di alcool e di solitudine e per un attimo sto male. Mi viene da pian-

gere, poi il ricordo va avanti e provo come allora una sensazione di pace: vedo attorno a me e vicino a me uomini e donne che mi accolgono con amore, mentre io, non so bene come, chiedo un po' di aiuto e loro sorridendo mi accettano per quel che sono con i miei limiti e le miei miserie.

Sono attratta da tutto ciò, ma c'è qualcosa di più oltre a questo; non riesco a spiegarmelo, è indefinibile, quasi misterioso, ma nello stesso tempo palpabile. È una forza che mi affascina e decido di rimanere. Ritorno al presente e penso che ognuno, uomo o donna, ricco o povero, giovane o anziano o diverso, che



abbia il problema dell'alcool e voglia uscirne debba avere in qualche modo l'opportunità di conoscere A.A. come l'ho avuta io.

Nuovamente non riesco a trattenere i ricordi e altre immagini prima confuse e poi sempre più chiare si affacciano alla mia mente e mi rivedo ancora una volta.

Sto tentando affannosamente di riemergere dal fondo in cui ero caduta, ci provo e ci riprovo centinaia di volte. Sono ostinata, ma i miei tentativi falliscono sempre ed è grazie soprattutto ad A.A. che ho ancora la forza di rialzarmi e di ricominciare. Non devo e non voglio arrendermi. Il ricordo lentamente svanisce e lascia spazio ad altri

momenti. L'immagine che mi si presenta è sempre la mia, ma è cambiato qualcosa. La donna che prima era disperata ora in molti momenti è tranquilla, certe volte addirittura serena. Sente di appartenere alla vita, e se prima fuggiva da tutto e da tutti, ora va alla ricerca sua e degli altri. Ma la cosa che più mi stupisce è che non ricorre più all'alcool per continuare a vivere, che fa di tutto perché questo non avvenga, con determinazione e con profonda convinzione; magari si arrampica sui vetri, piange, si fa consolare, però ogni giorno riesce a rinnovare la promessa fatta a se stessa di non voler bere. Con un semplice atto di amore ha imparato a volersi bene perché per troppo tempo si è fatta del male. Sono d'accordo con molti amici A.A. nell'affermare che l'alcolismo è sofferenza, che il recupero è sofferenza e costa sacrificio; questo è terribilmente vero, ma tutto ciò è ripagato da momenti di gioia, da istanti di serenità, dal nuovo entusiasmo che si ha per la vita. Sono tentata di frugare ancora tra i ricordi di ieri, ma improvvisamente mi sento stanca; non

è facile e così mi fermo al presente.

E mi vedo come sono oggi. Una giovane donna che è cresciuta un pochino, con i suoi problemi, le sue paure, le sue incertezze, i suoi dubbi; che però ha ricominciato a vivere perché per troppe volte non ha vissuto, ha ricominciato ad amare perché per troppe volte ha provato solamente odio e rancore, ha ripreso a ridere perché per troppe volte ha pianto. Riesco di nuovo a meravigliarmi per un sorriso, un gesto affettuoso, un tramonto, un fiore, la gente, perché per troppe volte sono rimasta indifferente e apatica. Mi sento libera perché per troppo tempo sono rimasta intrappolata. Sono rinata a nuova vita perché per troppe volte mi sono sentita morire dentro!!

E così il miracolo di A.A. si è rinnovato ancora una volta, attraverso un messaggio semplice che ha raggiunto il mio cuore. Credo, e ne sono convinta, che fin quando esisterà A.A. ci sarà una speranza per degli uomini nuovi e per una vita MIGLIORE.

R.-Piemonte

UNO STRUMENTO DI ANTI- SPON- ZA

È sacrosanta l'affermazione di Bill quando dice che il risentimento è il nostro pericolo maggiore, che compromette la nostra serenità minacciando addirittura la sobrietà stessa. Che cos'è il risentimento? Da dove nasce? Come si sviluppa e cresce dentro di noi?

Se ripenso alla mia vita prima dell'incontro con A.A. mi è persino facile trovare le risposte: rancore, invidia, gelosia, egocentrismo, paura, protagonismo, suscettibilità, incomprensioni, solitudine, arroganza, erano tutte cause e mezzi per colti-

varlo, per alimentarlo, e il risultato finale di tutto questo era l'immane sbronza.

Con A.A. non ho trovato solo il mezzo o lo strumento anti-sbronza, ma un programma di vita che mi ha permesso e mi permette, 24 ore alla volta, di estirpare dalla mia mente questo sentimento negativo e terribile.

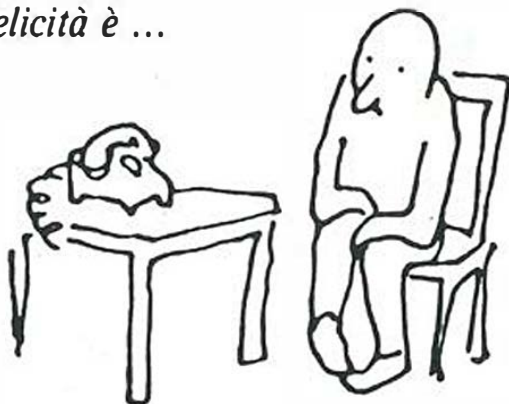
Mi sono stati proposti l'amore, la tolleranza, la comprensione, l'umiltà, il perdono, l'ottimismo, la solidarietà, l'amicizia, l'onestà che, cercando di farli miei un poco per volta, hanno

cancellato, sino ad oggi, ogni forma di odio o risentimento verso il mio prossimo qualunque esso sia, A.A. o non A.A. Dandomi come conseguenza finale la gioia di vivere.

Mi sono stati proposti Passi e Tradizioni del Programma di A.A. che, liberamente, ho cercato e sto cercando di vivere, così come ne sono capace, con tutti i limiti e le contraddizioni che ancora fanno parte di me.

Ma già da un po' di tempo ho ritrovato il sorriso e la pace, sia con me stesso che con il mio prossimo. *un A.A.-Lombardia*

La felicità è ...



fare una telefonata invece di aspettarla

Coscienza di Gruppo

Durante le feste di compleanno si fanno auguri a tutti i festeggiati, da chi ha più anni di sobrietà fino a chi fa le sue prime 24 ore. Ma l'augurio più sentito credo debba essere fatto a chi sta ancora lottando col primo bicchiere, a chi ancora soffre nel sentirsi un incapace, un essere inutile, pieno di vergogna e di sensi di colpa, come lo ero io. Spinto a non parlare, a non sfogarsi, a non raccontare le sue disgrazie causate dall'alcool. Probabilmente non è giusto pensare che "non ha ancora toccato

il suo fondo"; mi sembrerebbe di chiuderlo in un angolo e aspettare che esca da solo. È vero che ascoltando si impara ma è altrettanto vero che fino a quando non tiravo fuori i miei "perché", non avrei mai avuto nessuna risposta a quei perché: perché bevo, perché non riesco a controllarmi, perché gli altri smettono e io no, perché sto così male...

Appena arrivato nel Gruppo mi spiegarono la terapia del telefono. Il telefono è molto importante, ma dall'altra parte del filo



c'è una sola persona, non c'è il Gruppo; posso sentire una sola opinione, un solo suggerimento. Nel Gruppo ci sono più persone, ascolto più suggerimenti, più testimonianze, e prima o poi è probabile che qualcosa succeda, quel qualcosa che a me è successo e che mi ha fatto dire "hanno ragione loro"; non basta l'amico anziano con ore di riunione telefonica. Esiste il Gruppo nella sua sacralità senza carismi, nella sua voglia di trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Come è possibile vedere un amico che soffre e che non vuole e non può parlare perché ha già avuto una "riunione telefonica"?

La 5ª Tradizione a questo punto potrebbe essere cancellata, perché verrebbe a mancare lo scopo primario di una coscienza di Gruppo. Devo dare la possibilità a questo amico che soffre ancora di parlare, di sfogarsi, di raccontare anche delle storie che potrebbero non avere né capo né coda; non è giusto che la riunione venga spesa per ascoltare una

o due persone per quasi due ore, e sentire poi dire all'amico che soffre: domani ti telefono, così parliamo un po' e ti spiegherò molte cose.

E la 5^a Tradizione? La coscienza di Gruppo dov'è? Quel Dio d'amore che dovrebbe manifestarsi nella coscienza di Gruppo dov'è? Come posso io trasmettere la mia esperienza, la mia forza, la mia speranza se non ho nemmeno la possibilità di confrontarmi con questo amico? Come posso io sentirmi responsabile "quando qualcuno ovunque chiede aiuto...", se gli impedisco di parlare nel Gruppo, perché durante le riunioni si deve fare un programma di recupero come solo io lo intendo perché solo io so parlare bene? Quindi, l'amico che soffre i suoi problemi li deve raccontare a me al telefono, oppure andare a casa sua e parlare col suo Al-anon. Al Gruppo deve venire perché più gente c'è più il Gruppo è grosso, non importa se non parla, i suoi problemi li so io, e solo io so come trattarlo, e se non riesce a capire quello che gli dico allora ogni tanto gli do una girata durante le riunioni (ol-

tre che al telefono).

Dove sono allora tutti quei principi che bisogna porre al di sopra delle personalità, al di sopra del mio Io?

Forse non mi ricordo più che fino a quando emergeva il mio Io avevo sempre il bicchiere in mano, e che solo attraverso il messaggio trasmessomi dalla coscienza di Gruppo io ho raggiunta la sobrietà?

Non mi ricordo più quanto soffrivo perché non riuscivo, o non volevo, o non potevo parlare? Che ho cominciato ad avere delle risposte alle mie domande quando ho cominciato a fare domande?

E solo allora ho cominciato a vedere un po' di luce.

È forse anche questa la causa dei pochi compleanni?

Devo riflettere. Io non sono il Gruppo. Sono impotente di fronte al mio alcolismo e a quello degli altri. Solo il Gruppo, se ha la libertà e la possibilità di esprimersi, attraverso la propria coscienza, può trasmettere quel messaggio all'amico che soffre ancora. Questo, per me, si chiama fare programma.

Un A.A.



VALORI SPIRITUALI



Si parla spesso di profonda pulizia interiore, di risveglio spirituale. Cominciare a essere onesti con se stessi e umili. Ma a volte non si riesce ad esserlo abbastanza, abbastanza quel tanto che basta per sentirsi un po' puliti: il continuo ed insistente voler fare l'esame di coscienza agli altri, credere che le disgrazie altrui siano sempre false e/o peggiori delle nostre.

“Io non sono come loro, loro sono stati costretti a smettere di bere, hanno distrutto tutto quello che avevano al mondo, si sentivano troppo sporchi, per questo hanno smesso di bere. Io no, io ho smesso di bere perché

di ventiquattrore sulle spalle, e il mio falso orgoglio continuava a primeggiare rendendomi inevitabilmente per niente sereno), una testimonianza molto breve ma significativa, come si è dimostrata poi, che terminava con queste parole: “Quello più pulito di me aveva la rognà”.

Per qualche minuto interiormente ho sogghignato: eccone un altro!

Ma quelle parole rimasero impresse nella mia mente per parecchi giorni. Erano diventate un tormento; allora ho cominciato a riflettere, a guardarmi dentro profondamente, a cerca-



sono stato più bravo di loro, io avevo tutto, salute, lavoro, famiglia, soldi e ho smesso di bere lo stesso, sono stato bravo!”. Poi un giorno ho sentito una testimonianza, (avevo già un po'

re di trovare in esse il loro reale valore spirituale, come qualcosa che appartenesse alla mia anima, alla mia coscienza.

Ho così scoperto che anche io avevo smesso di bere perché non

avevo più niente, né da vendere né da spendere, non avevo più niente nemmeno per me stesso; avevo perduto tutte quelle ricchezze che la vita mi aveva dato. Avevo perso ogni senso della realtà, dell'onestà; avevo perso i valori morali e sociali che ogni uomo deve avere. Mi sentivo completamente vuoto, pieno di paure e di disperazione, senza più dignità, mi sentivo ancora peggio di un cane bastonato; nella continua ricerca della solitudine più nera, privo di amore, di sincerità, e ricco di odio, verso di me e verso gli altri.

Ho scoperto così che il più ricco di me, ricco di valori sociali, morali e spirituali era un "barbone"!

Cosa può avere un barbone? Niente! Io avevo ancora meno di niente. E poi questi barboni, non sono altro che delle persone infelici, anche se noi li etichettiamo come esseri spregevoli, riuscendo perfino a emarginarli. Probabilmente fra questi barboni ci possono essere quelli che una volta avevano degli amici e vorrebbero averne ancora, per confidarsi con loro, per parlare, ridere, scherzare, sentirsi vi-

vi; probabilmente certi amici li hanno ridotti così, chissà per quale motivo.

Io avevo degli amici, potevo parlare, ridere, scherzare con loro; non avrei mai potuto sentirmi solo, se lo avessi voluto.

Ho rifiutato la loro compagnia, ho rifiutato qualsiasi tipo di dialogo, li ho ritenuti troppo diversi da me, "non potevano capirmi". Ho preferito la solitudine che la bottiglia mi offriva piuttosto che quella sincera amicizia che mi veniva offerta senza chiedermi niente in cambio. E non parlo solo di amici A.A.

Probabilmente questi barboni una volta avevano una casa, un tetto, e tutto costruito con le proprie mani, con fatica e con sudore. Qualcuno, forse, li ha sbattuti fuori, chissà per quali colpe, e Dio solo sa quanto vorrebbero avere un tetto. Io avevo una casa, pagata col mio lavoro, e non solo mio, dove non mancava niente; tutto quello che un uomo potesse desiderare, io l'avevo. Ma preferivo dormire in macchina, solo come un cane, io e la mia bottiglia di Martini. Autocommiserarmi, tra un sorso e l'altro, e sentirmi



l'uomo più solo di questo mondo, sperando che mi buttassero fuori di casa per dare un valore assurdo alla mia autocommiserazione.

Probabilmente qualcuno di loro aveva avuto una moglie e dei figli, aveva avuto una vita familiare da fare invidia a tante famiglie; forse era successo qualcosa di molto grave per ritrovarsi così, forse era stato ripudiato da questa famiglia, e Dio solo sa quanto avrebbe voluto dormire in un letto caldo di calore umano. Io avevo tutto questo, avevo una moglie, un figlio, forse facevamo invidia ad altre famiglie. Sembrava che tutto andasse bene: un figlio che cresceva sano, forte, intelligente; avevo chi mi scaldava il letto e anche qualcosa d'altro; ed erano dei momenti felici. Io ho ripudiato tutto questo, non mi ritenevo degno di avere intorno a me una famiglia così (e non ho mai capito perché). Ho passato molte notti da solo, e nei Nights, a bere e a sperare che qualche donna venisse a farmi compagnia, e non è mai successo.

Ho ripudiato quell'amore che mi veniva dato nel modo più

onesto e sincero che possa esistere. Quell'amore che ho sempre cercato e non mi ero mai accorto che era lì. Dovevo solo stringere quelle mani e chiudere gli occhi e sorridere; non ho mai saputo nemmeno sorridere. Troppo povero, non avevo più niente. Grazie a Dio mi sono fermato in tempo; mi sono guardato intorno e mi sono accorto che quello che cercavo era intorno a me, e che proprio per la mancanza di quei valori spirituali, che oggi comincio a sentire, stavo lentamente ma inesorabilmente perdendo anche la vita. Avevo solo quella, ma stavo buttando via anche quella.

Continuerò a guardarmi dentro, 24 ore alla volta, aiutandomi proprio con testimonianze dure, per scovare dentro di me quei valori spirituali che ancora dormono da qualche parte della mia anima. Il loro sonno mi impedisce di crescere spiritualmente e mette in pericolo il mio equilibrio emotivo che è ancora tanto debole e che ho raggiunto tanto faticosamente. Continuerò, cercando di praticare meglio che potrò il meraviglioso Programma di A.A., a guardarmi dentro

sempre, ad ammettere inesorabilmente i miei torti, soprattutto a me stesso, a cercare di rimediare attraverso la meditazione e l'applicazione dei suggerimenti

che mi danno i 12 Passi, nessun Passo escluso, confidando nell'aiuto del mio Potere Superiore dal quale inequivocabilmente dipendo.

Anonimo

Una Vita Nuova

È la sobrietà tutto quello che dobbiamo aspettarci da un risveglio spirituale? No, la sobrietà non è che un semplice inizio; non è che il primo dono del tuo risveglio. Se si vogliono ricevere altri doni, il nostro risveglio deve continuare. Quando esso continua davvero, scopriamo che poco a poco possiamo rinunciare alla vecchia vita, cioè quella che non funziona, per una vita nuova che può funzionare e che funziona davvero in qualunque situazione.

Senza badare ai successi o ai fallimenti materiali, senza badare al dolore o alla gioia, senza badare alla malattia, alla salute o perfino alla morte stessa, si può vivere una vita nuova di possibilità infinite, se siamo disposti a continuare il nostro risveglio, attraverso la pratica dei Dodici Passi di A.A.

Da "Come la vede Bill"

TEMI SU CUI RIFLETTERE

La testimonianza a pag. 3 ci propone, in conclusione, un quesito: “sono sobrio perché non bevo o sono sobrio perché vivo della mia sobrietà?”. Dopo un percorso, sulla strada del recupero in A.A., pieno di curve e di rettilinei, di salite e discese (perché non sempre è tutto facile) nuove domande si pongono alla nostra attenzione. Quella del nostro amico della Toscana è sicuramente stimolante. Perché non dare, ognuno per se stesso, una propria risposta?

L'accettazione del proprio alcolismo. Nei due articoli a pag. 12 e a pag. 15 due modi diversi ma uguali di “giungere a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione”.

Siamo tutti uguali di fronte al nostro alcolismo. Lo sentiamo e spesso lo diciamo anche noi, nel Gruppo. L'articolo a pag. 40 ci offre un esempio di come, cercando di risvegliare lo “spirituale” che ancora dorme nella nostra anima, sia possibile capire che non siamo migliori dei nostri fratelli socialmente più sfortunati.

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 Schegge di vita di gruppo, L.-Friuli Venezia Giulia
- 3 Il portinaio è presente, Anonimo-Toscana
- 10 Una voce, V.-Lazio
- 12 Mi accettai alcolista, E.-Lombardia
- 15 Il mio 2° Passo, un A.A.-Lombardia
- 18 Una segnaletica sicura, A.-Veneto
- 20 Devo essere responsabile, un alcolista anonimo
- 22 In manicomio, M.-Piemonte
- 31 Le sensazioni di Rosa, R.-Pie...
- 34 Uno strumento di anti-sbronza, un A.A.-Lombardia
- 36 Coscienza di gruppo, un A.A.
- 40 Valori spirituali, Anonimo