

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

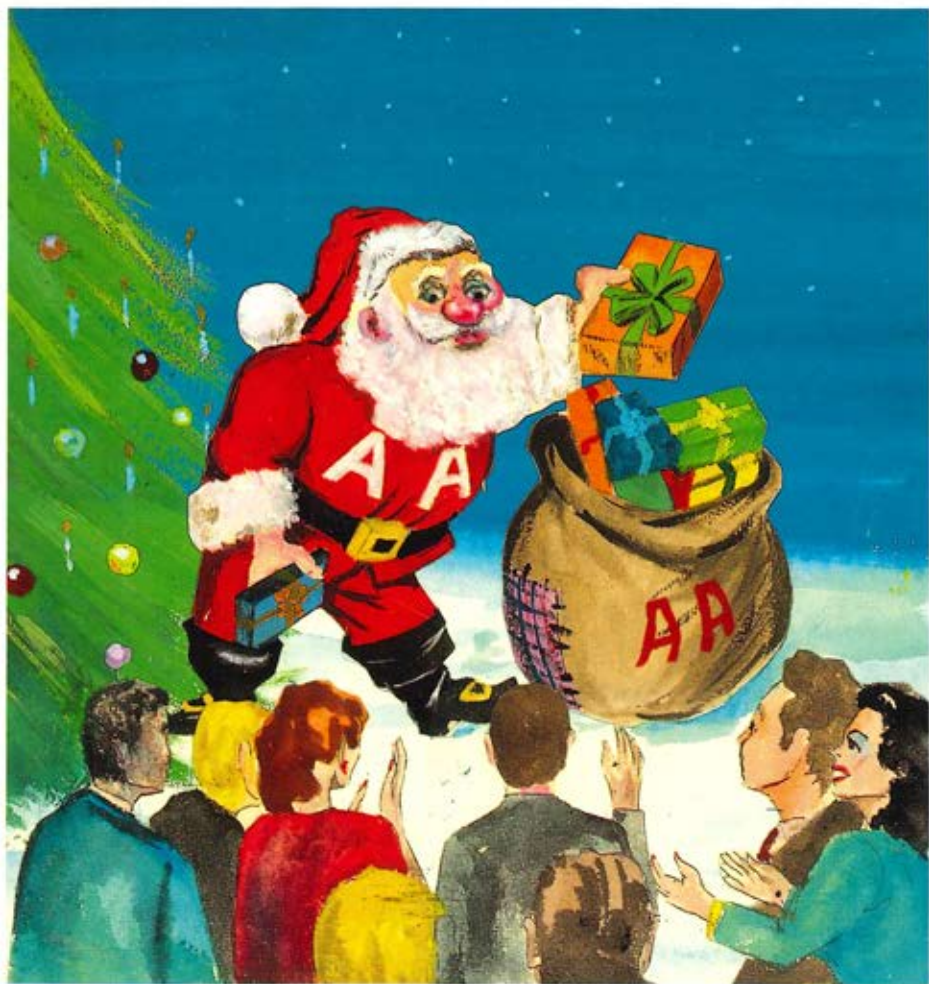
# INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XI - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 1992



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



Care amiche ed amici,  
tanti auguri di Buone Feste a tutti, da parte del Comitato di "Insieme in A.A.". Molti di noi oggi staranno dicendo: "Questo per me è un buon Natale". E ripenseremo ai Natali del passato, che non erano come questo.

Anche così potremo sentire ancora più fortemente quell'immenso senso di gratitudine per la raggiunta sobrietà e per il no-

stro nuovo modo di vivere.

Potrebbe essere un'occasione per dare nuovo vigore alla nostra vita, per riprendere quelle parti del programma che abbiamo trascurato, per migliorare qualche lato del nostro carattere che pigramente abbiamo lasciato stagnare.

Le celebrazioni del Natale e del Capodanno possono diventare un'ottima occasione per rin-

forzare la nostra spiritualità: per esempio riflettendo e meditando sul vero significato del grande dono che abbiamo ricevuto, cioè la sobrietà. O anche facendo quella telefonata che rimandavamo da tempo all'amico che soffre ancora, e che proprio in questo periodo potrebbe sentirsi più solo e sofferente.

Un giorno alla volta: noi tutti non possiamo dimenticare che viviamo un giorno alla volta. Nonostante ciò, le speranze ed i progetti per il futuro servono ad organizzare le azioni della vita, perciò noi di "Insieme in A.A." abbiamo concordato un progetto per il prossimo anno per il nostro giornalino, pensato con tutti i convenuti alla nostra riunione di Rimini, e di cui vorremmo rendervi partecipi.

Il supplemento al numero 2 del bimestre marzo-aprile tratterà un unico argomento: il nostro rapporto con gli altri, sia come semplici alcolisti che come Servitori, a qualunque livello si esplichì il nostro incarico, dal Gruppo fino al Consiglio dei Servizi Generali.

Lo abbiamo definito: "Noi Alcolisti Anonimi e il mondo

esterno", intendendo con questo soprattutto le relazioni fra noi alcolisti, o il nostro Gruppo o Distretto con persone, associazioni, istituzioni pubbliche o private con le quali, in quanto membri di Alcolisti Anonimi, ci troviamo a dover trattare o collaborare.

La Sesta e la Decima Tradizione sono chiare ed esplicite, in materia, come l'opuscolo "Collaborazione non affiliazione". L'argomento è molto importante ed attuale e noi del Comitato riteniamo che Insieme possa partecipare allo scambio di idee sul tema, raccogliendo le vostre testimonianze e pubblicandole in un numero monografico.

Speriamo di dare un contributo alla chiarezza, nella totale libertà di espressione. Scriveteci i vostri pezzi, desideriamo ardentemente un dibattito a più voci.

La "Tribuna Aperta" che anche l'anno prossimo troverete nelle prime pagine di Insieme, avrà come tema la 7ª Tradizione: cosa significa essere autonomi mediante i nostri propri contributi? Anche per questo argomento aspettiamo la vostra

più sentita partecipazione, come su ogni altro aspetto di interesse comune.

Se un articolo non dovesse uscire subito, verrà conservato e diventerà molto utile per un numero successivo.

Purtroppo il prezzo dell'abbonamento dovrà aumentare, per via della lievitazione dei costi: sarà quindi di 35 mila lire annuali.

Non lasciamoci scoraggiare.

Oggi, per la nostra sobrietà e per il bene comune, è necessario sostenere l'Associazione e la nostra "riunione stampata", quindi dobbiamo impegnarci anche nel sottoscrivere quanti più abbonamenti possibili.

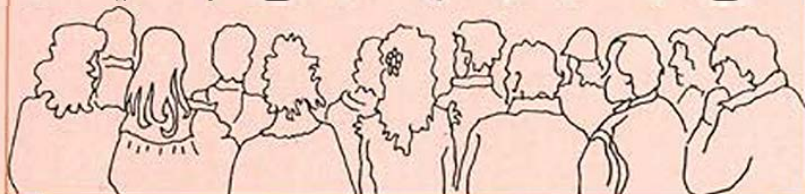
Il motto del 1993 sarà "Cresciamo Insieme"; e per crescere insieme contiamo sulla vostra partecipazione. Augurandovi con affetto tante serene 24 ore.

*Il Comitato di Insieme*



# TRIBUNA APERTA

## ANONIMATO



### VIII° CONFERENZA

### PRESENTAZIONE DEL DISTRETTO EMILIA ROMAGNA

Tra gli altri credo che nessun principio di A.A. meriti tanta cura, particolare attenzione e applicazione profonda quanto quello dell'Anonimato.

È altresì questo uno dei principi che fa di A.A. un'Associazione "unica" nel suo genere, la rende specifica, e oltre a costi-

tuire manto protettivo dell'intera Associazione acquista una dimensione e un significato spirituale che ci garantisce la chiave per una tranquilla sopravvivenza, qualora ci conserviamo nello spirito e nella reale pratica del suddetto Anonimato. Come in ciascuna delle Tradizioni

ad ognuno di noi viene richiesto lo sgonfiamento del proprio ego, così ritengo che lo spirito della rinuncia costituisca l'essenza spirituale dell'Anonimato e sia il sostegno fondamentale di tutte le Tradizioni. Attraverso le più varie esperienze abbiamo infine compreso che l'Unità di A.A. e la sua efficacia dipendono dalla volontà di rinuncia alle ambizioni personali in funzione del benessere comune. Se tutto ciò è fondamentale perché l'individuo si mantenga sobrio, altrettanto si garantisce la sopravvivenza del gruppo e quindi dell'intera associazione. Due sono le Tradizioni che fanno riferimento all'anonimato, la XI e la XII.

Mentre l'Undicesima Tradizione si rivolge fondamentalmente alla politica delle nostre relazioni con il pubblico e ci convince a dover esercitare un autocontrollo costante, lasciando cioè che siano i nostri amici non alcolisti a raccomandarci, stabilendo pure il principio di attrazione e non di propaganda come chiave delle nostre relazioni con il mondo che ci circonda, la Dodicesima Tradizione è totalmen-

te rivolta all'interno dell'Associazione ed ha esclusivo valore spirituale. Tutto ciò emerge chiaramente nell'ultima parte, laddove ci viene suggerito di porre i principi sopra le personalità.

È questo un invito a ricordarci che il confronto a mente aperta deve avvenire sulle idee e non sulle persone, suggerisce a ciascuno l'importanza vitale della rotazione nel servizio, perché ciascuno di noi metta in disparte eventuali aspirazioni di prestigio e di potere; insegna che quando ciò avviene si evitano personalismi e protagonismi estremamente lesivi e dannosi per ciascuno e per il benessere di A.A. nel suo insieme.

Se effettivamente viene assimilata, e quindi si agisce nello spirito dell'Anonimato, ciascuno di noi diviene consapevole che smettendo di sforzarsi a mantenere le proprie convinzioni difendendo la propria personalità ed individualità, si arricchisce di un'esperienza che gli permetterebbe di allargare l'orizzonte delle sue vedute, e poco alla volta diviene più disponibile ad ascoltare e a confrontarsi

con coloro le cui idee non sono da lui condivise in pieno, e smette di considerarsi l'essere onnipotente che valuta tutto solo in relazione e in funzione della sua volontà e del suo intendimento.

L'anonimato è figlio delle nostre paure iniziali, delle nostre diffidenze, della nostra iniziale condizione di disagio e di isola-

mento con noi stessi e con il mondo; poco alla volta, però ciascuno di noi ha trovato in se stesso grazie alle sponsorizzazioni del gruppo, la forza e il coraggio di trasformare queste negatività in iniezioni di grande fiducia e oggi io posso dire non sono solo un alcolista ma un alcolista anonimo.



Alcolisti Anonimi è intessuta d'anonimato. Non è una battuta. L'anonimato in A.A., secondo me, è l'equivalente del sale in cucina: entra dappertutto.

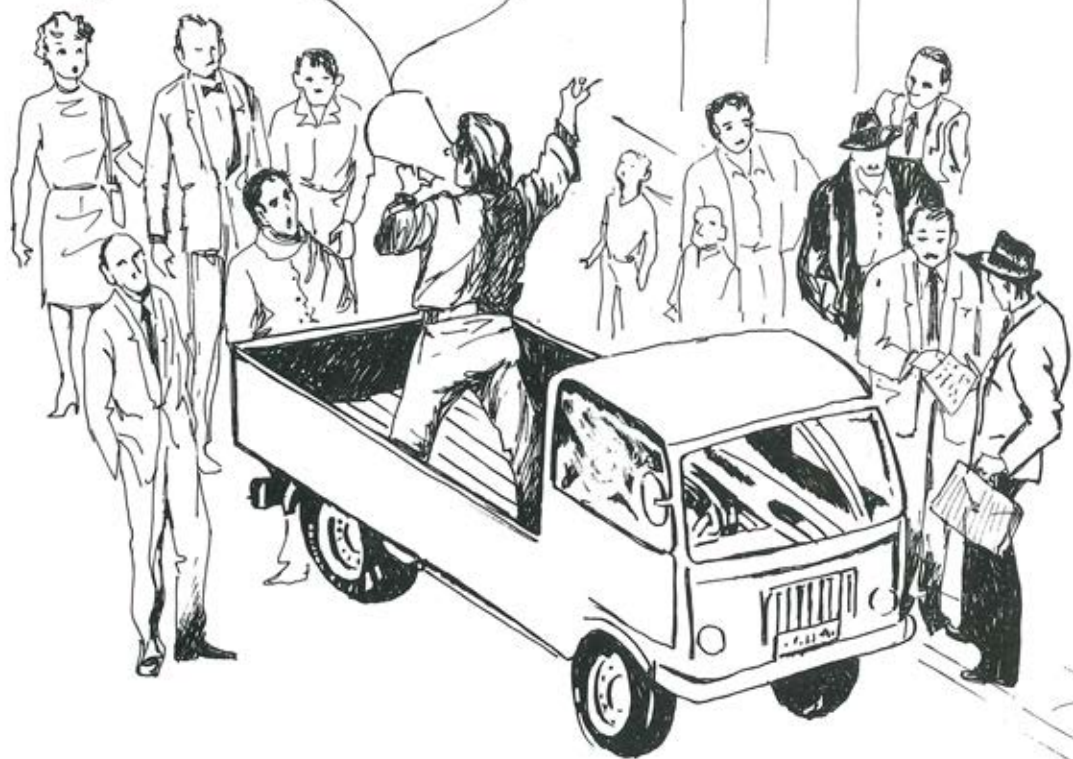
Esso dà fin dai primi istanti una sensazione protettiva, cautelativa, ad anime profondamente e pesantemente afflitte da paure, vergogne, disprezzo: l'anonimato è un rifugio che consola e rassicura. Poi, avviene che tra "anonimi" ci si scambiano numeri telefonici, indirizzi, si diventa - a volte - amici.

Perciò, cos'è mai questo ano-

nimato? C'è o non c'è? E se non c'è, perché questa dicitura: Anonimi? Ma se c'è, come mai così poco anonimi visto che tra anonimi non siamo anonimi e che di solito i singoli dichiarano apertamente (più o meno) la loro condizione di A.A., non appena lo ritengono opportuno?

L'associazione stessa, pur chiamandosi "Alcolisti Anonimi", stranamente si dà un gran da fare per farsi conoscere ad un numero sempre maggiore di persone, tramite mass-media, riunioni informative ecc.

... QUESTA SERA  
CONFERENZA A.A.  
PARLA L'ING. PISAPIA...



E allora? Questo anonimato cos'è? Una trovata da ubriachi? Ad un'occhiata superficiale potrebbe apparire tale, poiché vi sono molte contraddizioni, ma, non appena si guarda un pochino meglio si scopre che non è così. Naturalmente l'anonimato è nato dalla paura dei primi alcolisti di essere conosciuti come tali; se solo pensiamo a quanta ignoranza c'è ancora in giro a proposito di questa malattia, nonostante le molte informazioni che oggi circolano, possiamo ben capire come cinquant'anni or sono le cose fossero senz'altro peggiori e giustificassero questi timori.

L'anonimato garantiva una protezione.

Trovo sia una bellissima cosa che da questa paura iniziale sia sorta - per grazia di Dio - una così grande fortuna per tutti noi. L'anonimato è sempre protettivo anche per altri motivi; sono, ogni giorno di più, profondamente certa che di Anonimato sia permeato tutto il Programma A.A. e che senza la 12<sup>a</sup> Tradizione: - "L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che sempre ci ricor-

da di porre i principi al di sopra delle singole personalità" - A.A. come tale oggi non esisterebbe più. La conoscenza prima, poi la comprensione, in seguito lo sforzo costante nell'applicazione della tradizione dell'anonimato in tutti i suoi molteplici aspetti, è il problema principale sia del recupero personale, sia della crescita e dell'unione di questa "furiosamente amata" associazione; sono convinta che nelle ultime righe della 12<sup>a</sup> Tradizione (12 + 12) sia racchiuso tutto il magico meccanismo di A.A. e che la parola chiave sia "cerchiamo" poiché sottointende *ora e ancora*. Guardando me, vedo come l'anonimato accompagna ogni mio passo. Sono una che dopo aver sofferto la sua parte, si è arresa. Come tanti. Non ero speciale nel mio alcolismo attivo - anche se credevo fosse così -. Non sono speciale nel mio recupero - anche se in un angolo del mio cuore vorrei... fosse così - e non sono speciale come persona anche se a volte la mia mente è assai tentata nel pensarlo.

E in questa ricerca interiore d'anonimato svanisce la neces-

sità di approvazioni o disapprovazioni altrui, non ho più bisogno né di sostenitori né di capi.

Posso essere me stessa così come sono, accettando i miei difetti ma anche le mie qualità senza troppi timori e, come logica conseguenza, potrò accettare gli altri così come sono. Mantenendo la mia personalità, anonimamente, cresco insieme agli altri, come un filo d'erba in un prato: importante, perché il prato è costituito da tanti fili d'erba: tutti servono nessuno è indispensabile. Così posso ricordare che in A.A. siamo tutti di pari dignità anche se le nostre capacità personali sono diverse; l'anonimato mi suggerisce che in A.A. il giudice e il detenuto, il barbone e la gran dama, la prostituta ed il prete, non sono personaggi, sono solo alcolisti tra altri alcolisti da trattarsi senza particolari attenzioni, sia in negativo sia in positivo.

L'anonimato mi ricorda che i miei problemi sono solo i miei problemi, non catastrofi interplanetarie. Anonimato è fare servizio per servire, non per supportare egocentrismi più o me-

no irrisolti e anonimato è comprendere che smettere di bere non significa essere esperti di nulla, neppure di A.A., e che dunque per servire devo prima apprendere cos'è il servizio.

Sono sicura d'aver capito? Mi sono documentata? Sono disposta ad imparare? So comprendere e distinguere le critiche costruttive da quelle distruttive? Riesco a tenere la mente aperta o il mio egocentrismo mi accieca? Mi rendo conto che il mio Gruppo è soltanto un gruppo e non IL GRUPPO perché di Gruppi ve ne è a migliaia, e che "forse" credo che il mio sia speciale solo perché ci vado io? Mi rendo conto che anonimato è il rimborso a tutti i servitori, dai R.G.S.G. ai Fiduciari (non è il "pagarli!") in modo che chiunque - se idoneo - abbia la possibilità e il diritto di rendere con gratitudine e competenza ad A.A. quanto ricevuto? Mi rendo conto che anonimato è sostenere i servitori CHE SERVONO, cioè che sono utili? Che l'anonimato è in aperto contrasto con "campagne elettorali"? O servizi che non servono? O personaggi promozionali?

Mi ricordo che “rispetto dell’anonimato altrui” non è solo non dirne il cognome ma è anche non “fare del pettegolezzo una raffinata forma d’assassinio morale” (12 + 12 - 6° Passo) che ricade pesantemente su chi la riceve, corrode l’animo di chi lo fa e di chi se ne rende complice?

Ricordo nel rispetto dell’anonimato di trattare gli altri come vorrei che gli altri trattassero me? O credo che amore, pazienza, tolleranza siano a beneficio esclusivo di chi considero (ma con quale diritto?) a me inferiore, mentre per le persone più ricche di me, più colte, più intelligenti, più belle, più indipendenti, spesso i miei preconcetti mi fanno pensare-sussurrare-dire: “Sono esseri superbi”, “sono dei protagonisti”, quando invece sono solo le mie invi-

die e le mie paure a farmi dire così: perché non necessariamente le persone più dotate di me sono “Protagonisti”. A volte, appunto, sono solo migliori di me. Comprendo che in A.A. non esistono dei “Super-Alcolisti”, “Autorità Ultime” ma sempre e solo alcolisti tra altri alcolisti? Ricordo che nel trasmettere il messaggio non sono una sorta di taumaturgica “Madonna di Loreto” ma sono solo un altoparlante, un megafono della volontà del mio Potere Superiore?

Mi rendo conto che in A.A. non faccio nulla di straordinario tranne salvarmi la vita e tentare di rendermela vivibile e perciò sto solo facendo quanto altri hanno fatto prima e seguiranno a fare dopo di me?

*G. - Friuli Venezia Giulia*

Non desideriamo negare ad alcuno la sua opportunità di recuperarsi dall’alcolismo. Desideriamo solo includere quanto possiamo, mai escludere.

*da “Come la vede Bill”*

**ABBONIAMOCI**  
**CRESCIAMO INSIEME**

**CAMPAGNA ABBONAMENTI**

**1993**

**ABBONIAMOCI**

# RIMINI ANDATA E RITORNO

“Ciao, Rimini”. In attesa dell’autobus che mi porterà alla stazione, un velo di tristezza - “è finito!...” - scende a dare più corpo alle emozioni che durante la “Conta” mi avevano fatto ridere, piangere, battere le mani con tanta foga da non sentirmele quasi più.

Vorrei fermare in qualche modo questo momento. Portarmelo dentro a lungo. So che mi darà la carica per i giorni che verranno.

Intanto cadono, come punti-





ni di sospensione, alcune lievi gocce di pioggia. E sopraggiunge l'autobus.

Da dove viene questa gioia, questa felicità così intensa che mi colma?

Sentivo di appartenere a una grande, a un'immensa famiglia. Un filo invisibile, ma forte, mi legava a tutti gli A.A. presenti e a tutti gli A.A. sparsi nel mondo. Sentivo presenti tutti, anche quelli che non sono più ma che

mi hanno lasciato una parte - la parte migliore di sé - perché continuassi la strada di A.A.

E la gioia che provavo era tanto grande perché non era soltanto la mia: in quegli attimi magici riuscivo a sentire, vivevo anche la gioia degli altri, di tutti gli alcolisti recuperati, e delle loro famiglie, e specialmente la gioia quasi incredula dei più nuovi di A.A., di quelli la cui commozione al momento di alzarsi scioglieva via dagli occhi le tracce buie della disperazione passata.

Ma soffrivo anche per tutti quelli che non c'erano, non partecipavano di questa mia, di questa nostra gioia. Che sono nel buio, disperano, non sanno.

Sul treno siamo in parecchi, occupiamo buona parte dello scompartimento fumatori. La stanchezza si mescola alle emozioni accumulate, il velo di tristezza si è ispessito: "È finito. Che peccato".

Finché la gioia, la voglia di ridere, prende il sopravvento e chiediamo a un amico di esibirci in imitazioni di noi stessi. Senza farsi pregare molto, l'amico

ci scopre tic, manie, espressioni di cui neanche sapevamo. Rido a più non posso. La parola "alcolista" si ripete spesso. Un ragazzo, un estraneo, ci ascolta. Ridacchia. Poi si fa serio, di colpo. Arrossisce - come se in quel momento lo avesse colpito qualcosa. È turbato. Si alza, se ne va...? Torna dopo un po'. Lo osservo. Sì, qualcosa l'ha colpito: ci guarda in maniera diversa. Con serietà e con rispetto.

Il ritorno a casa è una sorpresa: mi scopro felice di essere tornata. Abbraccio mio figlio con foga - "Aria!", lui frena i miei entusiasmi, ma sorride. Mio marito ha l'aspetto un po' stanco, ma non se ne sta sulle sue con l'aria di dire "mi hai abbandonato per tre giorni..." - è contento di vedermi così. E io mi sento luminosa, sento che la mia gioia - la nostra gioia - si irradia da me per vie che non conosco, ma che esistono, diventa anche la loro.

Il giorno dopo racconterò loro del cane che faceva la passeggiella sulla scena del Teatro Astoria - e ci faremo due risate insieme.

*L. - Lozio*

# RIFLESSIONI SUL RADUNO

Grazie, giornalino "Insieme", che mi dai, basta che io lo voglia, la possibilità di mettere in comune emozioni, sensazioni e, soprattutto, la difficoltà di mettere in pratica il Programma di A.A. anche a distanza di tantissime 24 ore.

Sono appena tornata da Rimini, dove ho potuto ancora una volta partecipare.

Ho avuto un pensiero per tutti quegli amici che non hanno potuto, o non hanno voluto partecipare.

A tutti questi amici, agli amici del mio Gruppo, cercherò di trasmettere l'entusiasmo e la gioia che ho vissuto, ma a Rimini bisogna andarci - per viverla.

Ho rivisto con gioia molti degli amici già conosciuti, tantissime altre persone recuperate, ed anche altre che ancora soffrono, ma tutte con lo stesso intento,

quello di ricaricarsi, di confrontarsi.

Ancora una volta ho capito che io ho bisogno di tutti, di una Forza Superiore, per poter proseguire il lungo cammino che ho intrapreso in A.A. Mi ritengo una persona fortunata, per aver trovato nel Programma di A.A. uno stile di vita che vale la pena di essere vissuto.

Mi riprometto che quello che ho ricevuto da Rimini non rimanga una parentesi, ma che mi sia di sprone, di riflessione, per poter sempre migliorare.

Un grazie a tutti gli amici che hanno partecipato per quello che ho ricevuto, un grazie particolare agli amici di "Insieme" per avermi dato la spinta a riprendere la penna in mano.

Con l'augurio di buone ventiquattro ore.

*N. - Friuli Venezia Giulia*

# SERVIZIO COME AZIONE insegnamento a vivere

Per tutti noi che intensamente viviamo in A.A., che crediamo in A.A., che in A.A. prestiamo servizio, è importante non essere convinti di sentirsi depositari della verità e quindi non essere intolleranti, bensì disponibili ad ascoltare chi non è della nostra opinione; non fare delle nostre convinzioni un pretesto per dividerci e distaccarci da chi non la pensa come noi, non fare dell'altrui diversità di opinione o di comportamento motivo di antagonismo e di condanna strisciante; è invece importante saper vedere in chi è

diverso da noi un complemento di noi stessi.

Tutti coloro che servono in A.A. dovrebbero rappresentare nel miglior modo possibile la parte che vivono e svolgere il proprio servizio e compito in modo tale da risvegliare le qualità migliori di chi vive vicino a loro, da costituire punto di riferimento per le positività e la ricchezza spirituale della propria azione, far comprendere a tutti i servitori - anche a coloro che sembra svolgano servizi "minori" - l'importanza insita nell'idea di servizio vissuto nello spi-

rito di A.A. con coraggio e perseveranza.

Ciò consentirà a ciascuno di riscattarsi dalla dipendenza che lo aveva incatenato nei suoi deleteri negativismi e lo migliorerà nell'intimo della sua coscienza, contemporaneamente migliorando nel rapporto con se stesso.

È essenziale per me comprendere, vivendo l'atmosfera di spiritualità propria di A.A. e che proviene da una comunione di esperienze tese al raggiungimento della UNITÀ, che io non devo impormi agli altri, ma al massimo propormi lasciando gli altri liberi di accettarmi o meno, e se gli altri mi accetteranno l'unica autorità che potrò avere sarà quella che mi deriverà dall'altrui riconoscimento; ma essa non mi darà alcun diritto di imporre la mia volontà o di sentirmi superiore agli altri.

Tutti coloro che raggiungeranno poco alla volta, giorno dopo giorno, un intimo SENTIRE che li pone in condizione di vivere più tranquillamente e serenamente in loro stessi e con gli altri, si rendono perfettamente conto e si responsabilizzano, quindi, a non ricercare eventuali guadagni per arricchire esteriormente la loro personalità e quindi il loro "IO", bensì si fanno spontaneamente servitori degli altri e non si ritengono dei prescelti o degli eletti, ma in tutte le situazioni della vita cercano la realizzazione di se stessi rispondendo al richiamo della coscienza e riconoscendo il bisogno dell'aiuto degli altri, continueranno nella loro crescita spirituale e nel loro recupero individuale, cercando sempre più di inserirsi positivamente nella realtà della vita quotidiana.

*Anonimo - Emilia Romagna*

Debbiamo diffondere il messaggio.  
altrimenti noi stessi possiamo inaridirci  
e coloro ai quali non è stata data  
la verità possono morire.

*da "Come la vede Bill"*

# Assu- mere le responsabilità: IL SERVIZIO

Ogni momento dell'anno è adatto a una valutazione del lavoro fatto, senza trionfalismi per quello che è andato bene, senza sterile autocritica per i fallimenti. Spesso è proprio grazie ad essi che riusciamo ad arrivare a una revisione salutare, a confronti utili, a uscire dal nostro individualismo per misurarci con tutte le altre forze che ci circondano.

Riflettendo sul nostro lavoro, penso che ciascuno a qualsiasi livello ha delle responsabilità: verso se stesso, verso gli altri, e nel

campo organizzativo. Tutte queste responsabilità formano quel grande puzzle che è la nostra associazione, di cui siamo tutti, in un modo o nell'altro, responsabili.

Ma che cosa significa avere delle responsabilità? Siamo tutti convinti che avere un incarico *non* significa ricevere onori e vantaggi. Per noi, ricoprire un incarico è un servizio, e questo ci riguarda tutti poiché la nostra missione, la nostra libera scelta nei confronti di noi stessi, della società e della nostra associa-



zione è appunto il servizio.

In questa consapevolezza, anche quella apparente umiltà, che spesso è falsa modestia, che ci fa rifiutare ogni incarico con la scusa che ne siamo incapaci e indegni, non sembra coerente con lo spirito che dovrebbe animarci. Molto meglio cercare di prepararsi, anche a costo di una certa fatica, così da potersi rendere utili, anche assumendo responsabilità, se questo ci viene chiesto.

Dobbiamo liberarci dalla falsa modestia, dall'umiltà esage-

rata, nel convincimento che avere una responsabilità in una associazione come la nostra, nella quale tutti condividiamo lo stesso impegno e siamo responsabili gli uni verso gli altri e, tutti insieme, dell'intera organizzazione, è servire in spirito di solidarietà. Dobbiamo quindi imparare ad accettare umilmente, sforzandoci di renderci capaci con una preparazione che spesso è difficile e richiede molta buona volontà.

Responsabilità significa accettare gli incarichi che sembrano

più pesanti o più modesti, o quelli che spesso sono rifiutati perché danno una maggiore quantità di preoccupazioni e di lavoro e forse anche poche soddisfazioni.

Vuol dire anche avere il coraggio di proporsi per questi incarichi, in tutta semplicità, se si pensa sinceramente di poter così servire meglio. Significa anche, a volte, prendere su di sé lavori faticosi, ma indispensabili per il buon funzionamento dell'associazione, lasciando ad altri quelli che danno maggiori gratificazioni.

Ci sono incarichi di ogni genere, a tutti i livelli, e stupisce

vedere quanto sia difficile trovare volontari disponibili ad accettarli.

Oltre a quella malintesa umiltà di cui abbiamo parlato, ci sono altri motivi che spingono a rifiutare gli incarichi. C'è chi vede in essi un ostacolo alla ripresa di una vita autonoma e indipendente, con attività proprie. C'è invece chi teme di non potersi dedicare al lavoro a fianco dei nuovi membri che chiedono aiuto. Ma nessun incarico è a vita, e in genere, quando termina, lascia più ricchi e più forti. Assumersi delle responsabilità è un'esperienza formativa importante, che dà la capacità di

---

VICTOR E.



riprendere con più coraggio e più coscienza la propria vita al di fuori dell'associazione, e di essere, all'interno di essa, collaboratori più efficienti e più disponibili ad aiutare gli altri.

Ci saremo, insomma, allenati al servizio, confermando la consapevolezza che in una associazione ciascuno, qualsiasi cosa faccia, coopera al bene di tutti, e che anche nella vita quotidiana ogni persona di buona volontà dà un apporto alla società.

In questo spirito di servizio, che è un fondamento della nostra associazione, dovremmo imparare, nel limite del possibi-

le, a dire di sì ogni volta che ci viene chiesto qualcosa. Nessuno è veramente capace, nessuno mai accetterebbe se dovesse aspettare di sentirsi all'altezza. Ma non siamo soli. Dobbiamo avere fiducia negli altri che lavorano con noi e sono pronti ad aiutarci in spirito di solidarietà. E dobbiamo soprattutto avere fiducia nell'aiuto che viene dall'alto. È nel Potere Superiore che possiamo trovare la speranza e la forza, quando, da parte nostra, ci mettiamo la buona volontà e il desiderio di essere servitori fedeli, pronti in ogni occasione a dare tutto noi stessi.

*C. - Lombardia*



# LA STORIA DI ANGELA

Io sono Angela e sono un'alcolista: ho 58 anni ed ho bevuto per 32 anni, prima come bevitrice sociale e poi, negli ultimi 18, sono caduta nel baratro più profondo.

La mia sobrietà è, in un certo senso di breve data, perché, dopo due anni senza bere, ho fatto una ricaduta tremenda di cui vi racconterò qui di seguito; d'altra parte, frequentando i nostri Gruppi A.A., ho fatto pas-

si da gigante e mi sono ripresa i miei due anni precedenti: belli, pieni di serenità e di promesse.

Ed ecco la mia storia di alcolista: ho iniziato a bere 32 anni fa con mio marito che, già in viaggio di nozze in Francia, mi portava a gustare sin dalle 8 del mattino bevande alcoliche: è bene precisare che fino ad allora ero astemia.

In seguito, mi piaceva "quel



whisky”, gustato la sera insieme, dopo una giornata di lavoro trascorsa pure insieme: provavo un profondo rilassamento ed ero molto innamorata!

Poi sono venuti tre stupendi figli; io continuavo a lavorare con mio marito e il lavoro era quadruplo. Avevo sì una signorina a giornata, però tra marito, lavoro, ospiti, ecc. il mio fisico incominciava a non regge-

re più. Ho aumentato, quindi, la mia dose di aperitivi e così tutto filava perfettamente.

Infine il lavoro di mio marito presentò dei grossi problemi; chiudemmo l'attività e ci trasferimmo in Spagna, dove rimanemmo per 12 anni, e lì iniziò la mia tragedia di alcolista.

Pur vivendo sul mare in un luogo bellissimo, Alicante, io soffrivo di nostalgia.

Il lavoro non ingrana: do-





vevo illudermi che prima o poi avremmo sfondato.

Così i due whisky divennero quattro: poi me ne occorreva uno alla mattina prima di fare la spesa e uno all'ora di pranzo; e poi il digestivo per poter fare la "siesta", senza pensare, ovviamente, al buon vino spagnolo a tavola; ora l'alcolico per l'estate, ora quello per l'inverno; e così sempre più giù.

Una mia amica belga mi disse: "Angela, tu sei un'alcolista, stai attenta!". Io non conoscevo neppure il significato di quella parola.

Decidemmo, infine, di tornare in Italia, ma era troppo tardi: la compulsione era già in atto. Ci trasferimmo in Toscana e lì, da sola, smisi di bere per sei mesi.

Ne ero felice, ma non ero ancora umile e così ricominciai con una birretta la mattina e poi il buon vino toscano tutto il giorno. In breve tempo ero di nuovo alla bottiglia di whisky: figli, marito, amici mi controllavano ma ... inutilmente! Si sa, noi alcolisti ci crediamo astuti quando si tratta di procurarci il nostro amico/nemico.

Il lavoro di mio marito anche in Italia non ingranava e quindi l'alibi ce l'avevo di nuovo. Il tempo, per bere, anche; mancavano almeno per me i soldi. Rubavo nel portafogli di tutti, facevo debiti nei negozi.

Ecco così il mio primo ricovero; non servi a nulla e così mio marito mi abbandonò con due figli a carico e senza soldi (la maggiore se ne era già andata a vivere da sola a Londra). Con ciò, non smisi di bere, anzi aumentai la dose. Ricordo un carnevale: ero ubriaca e, per mescolarmi alla folla, volai due piani di scale, perdendo i denti e facendomi un profondo taglio al mento. Portata al Pronto Soccorso, ne uscivo dopo un'ora e contro il parere dei medici, perché sapevo che a casa era rimasto un mezzo bottiglione pieno che andava bevuto subito, prima che rientrassero i figli.

Rientrai in Piemonte con la prole e lasciasti in Toscana mobili, suppellettili e ricordi. Andai a vivere da mia madre che seguiva ogni mio passo ma, nonostante ciò, rubavo dal suo portafogli e ricominciai a fare debiti non potendo più stare senza bere.

Per fortuna il mio alcolismo si sviluppava ancora tra le pareti domestiche. Mio fratello, infine, cerò di salvarmi prendendomi a lavorare con lui, ma tutto fu inutile, perché bevevo anche in ufficio.

Poi mio marito morì in Spagna, dove si era trasferito ed aveva trovato un'altra donna. Ed ecco, per me, un nuovo alibi per bere di più. Tentai anche il suicidio, ma il giorno dopo ero già in piedi, pronta a ricominciare.

Così il secondogenito se ne andò in giro per il mondo, cercando quella sicurezza e tranquillità di spirito che a casa non trovava. Persi il lavoro che mio fratello mi aveva offerto e vivevo alle spalle di mia madre.

Il figlio più giovane è quello che ha sofferto di più, perché è cresciuto con la mia bottiglia davanti agli occhi e di fronte alla quale era impotente. Io sapevo che cosa cercavo nel fondo della bottiglia, ma lui no. E a 15/16 anni, non sapeva cosa fare per farmi smettere. È forse per questi motivi che ora gli sono molto attaccata, perché non mi ha mai lasciata, anzi mi prenotava

i ricoveri e veniva a trovarmi in clinica con i fiori e i dolcetti.

Per questo io sono fiera dei miei tre figli: con una madre perennemente alcolizzata e un padre assente non hanno bevuto, non si sono bucati, non hanno rubato. Sono onesti, laboriosi ed ora molto affettuosi con me.

Finalmente incontrai A.A. e qui avvenne il miracolo: avevo trovato la via giusta e in qualche mese ce la feci, seguendo con tenacia il Programma, con il vivo desiderio di smettere di bere e progredire spiritualmente un poco in ogni riunione; un crescere lento, ma sicuro, trovando nei gruppi una nuova realtà di vita che mi gratificava delle ingiustizie che stavo ancora subendo.

Perché la mia storia non finisce qui. Mia madre, che aveva pazientemente sopportato il mio alcolismo, improvvisamente non sopportava più me: vedova rinata e felice di vivere. Mi cacciò di casa e quindi andai a vivere in una pensione. Ma ero ben salda nella mia sobrietà e nulla riusciva a toccarmi.

Avevo trovato anche uno sponsor favoloso che poi si trasferì in un'altra città. E così, una

sera brindai con alcuni amici alla nascita di un bambino. Non mi successe nulla, però era di nuovo il primo bicchiere, quello fatale.

Mi dissi: “Ma guarda, non è vero, io dopo due anni posso concedermi un bicchiere ogni tanto. Io mi controllo”.

E invece no; la ricaduta era lì, in agguato, infida, tremenda, mortale ed il mio subconscio se l'era preparata aspettando il momento opportuno per dare il via... ai festeggiamenti!!

Trovo alloggio: una soffitta che però non sarà libera che dopo due mesi. Ha inizio la tragedia; parto per Londra, là, nell'alloggio di mio figlio c'è in bella mostra una bottiglia di vodka. “Che mi farà la vodka? ... con il ghiaccio poi? ... a me, che sopporto un bicchiere senza problemi?...”. Così penso e avvicino le labbra al... già secondo bicchiere. Quando mi risveglio, sono di nuovo in ospedale con il mento spaccato e mio figlio al mio fianco. La vodka non c'era più e non c'era più nulla da fare per me.

Ho ricominciato a rubare i soldi, a bere bottiglie intere di

whisky; giunsi al punto di cercare di vendere ori e vestiti per procurarmi da bere.

Per morire, detti fuoco alla casa e poi spegnemmo l'incendio mio figlio ed io. Mia figlia mi portò in Scozia per dieci giorni; sudavo ed ero arrabbiata perché non potevo bere.

Rientro nella mia città e prendo possesso della soffitta. Non telefono a nessuno; finalmente sono sola, con diecimila lire e un bel bottiglione davanti. Mi scopre mio fratello e mi porta con lui e la sua compagna in vacanza, prima in Corsica e poi in Sardegna.

Viene infine il settembre 1990. Ora sono padrona di una casa, ma soprattutto padrona di me stessa. Oh!, come sono felice! Non capisco ancora che è l'alcol il mio padrone e con lui trascorro lunghe giornate solitarie in cucina.

Mi rifaccio del tempo perduto. Ogni tanto si fa vivo qualche amico dei Gruppi A.A.; non me ne importa niente, la scivolata è senza arresto: dura un anno e mezzo; due ricoveri inutili, brutte figure nei bar, nei negozi, in famiglia. Non ho più di



gnità, né pudore: bevo fino a vomitare per strada. La domenica, chiusi i negozi, mi concedo il costoso vino bianco dei bar. Dove trovo i soldi, non lo so: mi bevo, comunque, la pensione e non mangio più.

Finché, abbandonata da tutti e dopo un ennesimo ricovero, durante il quale solo mio figlio mi viene a trovare, nonché dopo aver toccato finalmente il “mio fondo”, il 6 gennaio scorso, facendolo ora, solo per me stessa e cercando di farlo solo per oggi...

Ecco, il 6 gennaio scorso io ho smesso di bere per la mia felicità e per il “nostro” benessere. Perché, se l'alcolista sta bene, tutti intorno a lui stanno bene; se beve, l'alcolismo diventa una malattia della famiglia.

Tutti sappiamo quanto sia difficile uscire da questa malattia, quanto sia duro perseverare nella sobrietà. Però, chi frequenta i Gruppi, sa che in essi troverà veri amici, aiuto se ha problemi, comprensione se ricade. Perché, come dice il mio nuovo sponsor, noi sediamo intorno ad una tavola rotonda, la bottiglia sta nel mezzo e noi, gio-

vani ed anziani in sobrietà, siamo equidistanti da essa; e basta un colpo d'ala, un cucchiaino da caffè per ricadere nel problema; così dice un'altra mia amica dei Gruppi del pomeriggio.

E termino con questa frase: chi desidera veramente smettere di bere, frequenti i Gruppi, telefoni, faccia le prime 24 ore e poi le altre e così via, finché scoprirà la vera dimensione della vita, migliorerà il suo carattere, ritroverà la gioia di vivere, di godere delle piccole cose, il gusto di donare ciò che si è ricevuto.

Personalmente ho trovato in A.A., nella sua atmosfera di calore e di amore, tutto quello che cercavo nella bottiglia: la conoscenza di me stessa, la serenità, il senso della responsabilità verso me e verso gli altri.

Ora ho i miei programmi per il futuro: non berrò, aiuterò gli amici ancora fragili, andrò a visitare la tomba del padre dei miei figli, per rivedere e farmi rivedere dai vecchi amici e poi volerò dai miei figli maggiori che mi stanno aspettando. Anche loro hanno diritto ad avere un “pezzo” di mamma!

*A. - Piemonte-Valle d'Aosta*

# IL GRANDE LIBRO

—  
NUOVA EDIZIONE



La Storia del nostro  
Programma

Le storie  
della nostra vita

# LA FEDE cosa ha cambiato in me

Ciao, sono Ferruccio, sono alcolista.

Prima di entrare in A.A. ero cattolico non osservante: sapevo che Dio c'era, ma lo lasciai lassù, al suo posto. Lui in cielo ed io in terra: credevo di più nelle mie capacità, in me stesso che non in lui o in un suo aiuto, intervento o presenza.

Cominciando a vivere e mettere in pratica il Programma, piano piano quando i fumi dell'alcool iniziarono ad andarsene, dopo un po' di 24 ore di astinenza, qualcosa cambiò in me. I primi tempi ho riposto tut-

ta la fiducia (che mi era tornata) nel gruppo. Poi il gruppo non fu più sufficiente: volevo qualcosa di più, di superiore.

Stimolato dall'esperienza degli amici, mi ritrovai immerso in una ricerca di "filo diretto" con Dio, così come potevo concepirlo. L'inizio è stato difficile: nessun risveglio improvviso, anzi, dopo un periodo di preghiera, meditazione e di esami di coscienza quotidiani, quando mi rivolgevo a lui parlando, avevo la netta sensazione di essere ascoltato, non mi sentivo più solo. Mi sono sentito più sicuro

della sua presenza, che non era passiva, ma mi dava sostegno, forza interiore, sollievo e benessere.

Ora mi rendo conto che quando arrivano le crisi emotive è solo perché mi sto allontanando da lui. E quando questo succede riempio nel malessere, nella negatività: sto male e so che capita perché non sto accettando completamente la sua volontà perché mi è più facile farlo a parole che non a fatti, nel momento in cui arriva l'ora di uscire dalla crisi mi sforzo di capire qual'è la sua volontà e mi riavvicino a lui umilmente.

Questo mi stimola ad una continua e sempre più forte ricerca del famoso filo diretto/smarrito. Prestando attenzione all'alternarsi del mio avvicinarmi ed allontanarmi, la mia fede in lui si è rinforzata sempre più: ai tempi in cui facevo tutto di testa mia, molto difficilmente trovavo momenti di serenità che invece ora provo. Alla fine ho capito che Dio è amore e quello che lui vuole è che io ami senza riserve e senza pretendere o aspettarmi qualcosa in cambio.

Anche il mio carattere ha tratto beneficio dal graduale risveglio spirituale: non bestemmio più o raramente, sono più disponibile e a volte più tollerante ed ho più fiducia nella gente.

Non mi preoccupo più di far valere o rispettare la mia volontà come facevo prima. Qualche volta succede ancora di ricadere nelle vecchie abitudini, ma so di avere il sostegno ed i mezzi per vedermi - dove prima non mi vedevo - e per riprendermi.

Ho cominciato ad aver fede per esigenza di programma e di crescita personale, attualmente però la mia fede è viva e mi aiuta a vivere, ad affrontare meglio la vita e tutto quello che mi circonda. Ai tempi del mio problema alcolico c'era l'alcol che mi faceva da Potere Superiore: solo che anziché chiarire le idee su me stesso e gli altri, me le annebbiava storpiava, distorceva: era l'inizio della fine.

La Fede mi aiuta a sviluppare le doti morali suggerite dal programma ed ogni giorno che passa la sento sempre più mia, più necessaria, più forte, più dentro di me.

*F. - Trentino Alto-Adige*

# E' tempo di cominciare a vivere

(1° PASSO)

Per molti di noi il messaggio di morte-vita contenuto nel 1° Passo non è stato chiaro fin dall'inizio. È stata necessaria una profonda sofferenza, una *resa totale*, prima di arrivare a penetrare e fare proprio il senso profondo di questo Passo.

Siamo arrivati in A.A. confusi, sconfitti, feriti e molti di noi pesantemente provati nel fisico. Ci siamo arresi all'alcol per stanchezza: perché stanchi di lottare. Ci siamo affidati al Gruppo e ci siamo lasciati andare come cullati.

Fin quando non siamo entrati in profondità nella nostra malattia fisica, mentale e spirituale,

il Gruppo è stato l'unico posto in cui, per la prima volta, potevamo parlare del nostro alcolismo; poi c'era la vita fuori dove venivamo considerati dei viziosi. In cui *noi* ci consideravamo dei viziosi. Così un anonimato personale a cui stavamo troppo o troppo poco attenti.

Nella nostra "nuvola rosa" continuavamo ad essere staccati dalla vita reale, eravamo ancora "Uomini in fuga". Molti di noi si sono innamorati del Gruppo e questa è stata una grande molla, ma eravamo ancora all'inizio. Il Gruppo è uno squarcio di vita, un micromondo, in cui ognuno di noi è uni-

co e, contemporaneamente diverso. Alcuni sono andati via, altri sono rimasti e, per star bene, hanno dovuto rivisitare questo Passo: "... e le nostre vite erano divenute incontrollabili...".

Abbiamo dovuto accettare la nostra sconfitta totale, i nostri difetti di carattere. Ci siamo trovati davanti l'essenza totale della nostra malattia: "la nostra particolare struttura caratteriale".

Intanto avevamo accumulato un po' di 24 ore, avevamo fermato la malattia fisica, il nostro aspetto era diventato più umano, più *vitale*, cominciamo a vedere uno spiraglio di vita...

Tante ribellioni, un tornare indietro per andare avanti, il nostro desiderio di star bene, i fondi emotivi, la frequenza al Gruppo, il Servizio, il Programma, i Principi di A.A., ...

Lentamente qualcosa accade, cominciamo ad accettare la malattia mentale.

Comincia il Risveglio Spirituale e questo Passo comincia ad assumere, dentro di noi un senso diverso.

Con "atteggiamento onesto" cominciamo a prendere coscienza

del "nostro essere alcolisti". Troviamo il nostro "giusto posto", ci riappacificiamo con noi stessi e, a poco a poco, col mondo. Cominciamo ad incamminarci verso la libertà, noi che non eravamo stati mai liberi, perché prigionieri di noi stessi. Cominciamo ad avvicinarci alla verità, perché abbiamo accettato la nostra realtà. Cominciamo a vivere in maniera totale, reale, in armonia con noi stessi e quindi col mondo.

Abbiamo smesso di scappare.

Riscopriamo il Gruppo non più culla, né posto dove convogliare le nostre negatività, ma strumento del nostro recupero. Consapevoli della nostra malattia, e quindi non affidabili, comprendiamo che solamente stando insieme, rinunciando ad una parte di noi per il benessere comune, possiamo "un giorno alla volta" vivere la nostra vita in maniera sempre più responsabile.

L'accettazione della nostra malattia finisce di essere una vergogna e diventa la base per iniziare una vita sana e serena insieme agli altri.

M. T. - Sicilia

# ECCO UN' ESPERIENZA

## SPI RI TUA LE



Ricordo, all'inizio della mia sobrietà, che mi sentivo depresso perché non avevo avuto un'esperienza spirituale. Ero sicuro di essere solo nel non aver subito un improvviso cambiamento.

Quest'impressione venne dopo aver ascoltato altri membri e le loro descrizioni di risvegli spirituali. Li hanno descritti semplicemente e onestamente. Non c'erano stati - dicevano - lampi o cespugli ardenti. Però c'era stato un momento di totale resa, un inaspettato cambiamento di atteggiamento. È stata, dicevano, un'esperienza che ha cambiato le loro vite.

Presumevo (erroneamente, scoprii dopo) che tutti i membri avevano subito una uguale esperienza. Ero sicuro che coloro che non parlavano del loro momento della verità erano troppo modesti per raccontarlo. Ero anche sicuro che ero l'unico fra i nuovi che non aveva sperimentato un cambiamento istantaneo.

Pensavo che il mio ingresso in A.A. fosse stato diverso. Ero entrato con riluttanza ed ero rimasto in quello stato per diverso tempo. Solo gradualmente, attraverso un periodo di mesi, mi sono reso conto che non c'era un altro posto dove andare. Non c'è mai stata un'improvvisa, gioiosa accettazione del recupero. C'era invece una graduale, triste ammissione che avrei potuto scegliere A.A. o morire. Non era quello che avrei potuto definire "un'esperienza spirituale".

Fortunatamente c'era un piccolo gruppo di noi nuovi venuti ed eravamo molto uniti. E fra di loro ho fatto una serie di scoperte.

Prima di tutto, ho scoperto che non ero solo. Eravamo tutti d'accordo che, qualunque fos-

se un'esperienza spirituale, nessuno di noi l'aveva avuta. Tutti l'avevamo aspettata e, a questo punto, la maggior parte di noi era convinta che probabilmente non l'avremmo avuta. Eravamo differenti. Contrariamente agli altri membri, avevamo "peccato" troppo nel passato ed eravamo troppo attaccati al presente per meritare qualcosa di "spirituale".

La nostra seconda scoperta è stata più entusiasmante. Abbiamo scoperto che la maggior parte degli altri membri non aveva subito un cambiamento istantaneo. Abbiamo imparato, ascoltando nelle riunioni e parlando con i nostri sponsor, che la maggior parte di coloro che ammiravamo, aveva subito un cambiamento graduale, come noi. Ancora non sapevamo cos'era un'esperienza spirituale ed eravamo convinti che non l'avevamo ancora avuta. Quindi non eravamo inferiori. Eravamo come la maggioranza.

La terza scoperta è stata eclatante. Uno di noi lesse il commento di Bill W. del Dodicesimo Passo nel libro Dodici Passi e Dodici Tradizioni. Qui spiega

che ci sono molti tipi di esperienze spirituali. Alcune sono come le conversioni dei grandi leader spirituali del passato; alcune sono puramente psicologiche; alcune sono istantanee o improvvise; altre ancora sono come una scoperta graduale. Ma tutti i tipi, di qualsiasi forma, hanno un effetto unico: portano la persona a fare cose di cui prima non era capace.

Nelle parole di Bill: "Quando un uomo o una donna ha un risveglio spirituale, il suo significato più importante è che ora è capace di fare, sentire e credere ciò che prima non era capace di fare con le sue sole forze e risorse".

Per tutti noi, questa era una scoperta importante. Ora sono capace di fare ciò che mi era stato impossibile prima; non potevo negarlo. L'esempio ovvio era rimanere sobrio - a questo punto ero stato astinente per qualche mese. Prima di conoscere A.A. stare senza bere per qualche giorno era stato impossibile.

C'erano altri importanti cambiamenti che sono più difficili da descrivere. I miei sentimenti di paura e colpevolezza erano gra-

dualmente sostituiti da sentimenti di speranza e autorispetto. Poi, più importante, ciò che era stato impossibile prima - una fiducia in qualcuno o qualcosa fuori di me stesso - era divenuto possibile.

In altre parole, stavo subendo un'esperienza spirituale senza saperlo. Le mie domande confuse riguardo al Potere Superiore, il mio cambiato atteggiamento mentale e perfino il mio stato fisico, erano parte di un risveglio spirituale. Inconsciamente ero stato in contatto con la fonte della vita, qualunque o chiunque essa fosse.

Paradossalmente, la realizzazione che anch'io avevo subito qualcosa di spirituale era in sé un'esperienza spirituale, e lentamente sto capendo le sue implicazioni. Ciò che è successo nel passato, senza la mia conoscenza, sta continuando adesso. E nel futuro, quando domani diventa oggi, posso continuare. Tutto quello che è necessario è il desiderio di smettere di bere e rimanere sobrio.

*E.O., York, Pa.  
da The Best of Grapevine*

UNTA CO

TA

QUI

STA

Prima degli anni '50 gli ospedali nella nostra città non avevano reparti speciali per alcolizzati. Quando un alcolizzato aveva bisogno di essere ricoverato veniva messo nel reparto psichiatrico insieme a malati con gravi disturbi mentali.

C'erano le solite misure di sicurezza: sbarre alle finestre; serratura sulla porta; niente sigarette, fiammiferi o lacci e cinture in possesso del malato.

Questa situazione probabil-



mente contribuì al mio senso di disperazione alcolica che mi inabissò durante la mia quarta degenza in uno di questi reparti nel 1944. Non vedevo alcuna possibilità di fare una vita normale senza periodiche e sempre più pericolose ricadute nell'oblio alcolico. Ero sull'orlo di perdere un altro lavoro; la mia famiglia aveva perso ogni speranza; sembrava mancasse poco per arrivare al vagabondaggio. Non importava quello che succedeva a me, ma mia moglie e i miei figli meritavano una vita migliore.

Due anni prima, avevo chiesto aiuto ad Alcolisti Anonimi ed avevo accettato con entusiasmo il loro Programma.

Frequentavo le riunioni, facevo telefonate e studiavo il Grande Libro. I miei tre figli e mia moglie erano entusiasti. Quando ero sobrio ero apparentemente un buon marito e padre. La loro delusione nei miei fallimenti successivi era devastante sia per loro che per me.

Ora non avevo un posto dove andare. Non avevo una vera convinzione o credenza che qualche Dio lontano si sarebbe interessato al mio problema.

Forse, pensavo, ero uno di quelli non scelti da Dio per ricevere il dono della Fede.

Poi è successo quell'incidente che mi cambiò la vita. Durante la mia ultima serata in ospedale ricevetti la visita di un signore anziano che era entrato in A.A. con me ma che era riuscito a smettere di bere fin dall'inizio. Era calmo e fiducioso e diceva di sapere quale era il mio problema con il Programma: domandava se ero disposto ad investire un'ora al giorno per un anno in una procedura suggerita da lui; era sicuro che così avrei potuto fare una vita non solo sobria, ma più felice.

A quel punto ero disposto a fare qualsiasi cosa e ho accettato subito. Secondo lui, io ero troppo occupato per imparare qualcosa sul lato spirituale della vita; che dalla mattina alla sera correvo di quà e di là - lavoro, famiglia, visite A.A. - senza alcuna possibilità di solitudine, meditazione o valutando ciò che stavo facendo.

Suggerì che mi alzassi un'ora prima la mattina, prima del tran-tran della prima colazione, preparare i bambini per la scuo-

la, e passare quell'ora in solitudine cercando una conoscenza di Dio e una migliore comprensione di me stesso.

Durante quest'ora avrei potuto leggere qualcosa che mi ispirasse nella meditazione, o leggere la Bibbia se lo desideravo. Ma lo scopo principale era di scoprire qualcosa sul Potere Superiore il cui aiuto era così fondamentale nelle storie di membri A.A. sobri. Sugerì che cominciassi con una preghiera, per esempio: "Caro Signore - se ci sei - portami ad una conoscenza di te". Non dovevo cercare di credere in Dio ma piuttosto dovevo cercare di conoscere me stesso - i miei atteggiamenti, capacità e relazioni con gli altri -.

La prima mattina quando entrai nel tranquillo salone era ancora buio. Mi sedetti, recitai la preghiera suggerita e mi domandai cosa fare poi. La meditazione non era facile quanto avevo pensato. Dovevo lottare per non lasciare i miei pensieri volare nei problemi degli affari o alle difficoltà domestiche, entrambi non indifferenti.

Ci vollero alcune settimane di questa lotta quotidiana prima di

costituire una procedura che sembrava condurre verso un progresso nella direzione in cui bramavo andare. Leggevo un capitolo del Vangelo, poi cercavo il significato delle parole.

Il nostro pensiero, io penso, è connesso al nostro vocabolario; la chiarezza del nostro pensiero è determinato dalla nostra comprensione di parole che usiamo tutti i giorni senza che ci domandiamo il loro vero significato.

Per esempio, la parola "amore". Che cosa sapevo dell'amore? Feci una lista di tutte le parole simili o che descrivono qualche fase dell'emozione: l'affetto, la passione, la brama, il desiderio, il piacere, l'adorazione, e così via. Poi elenca i tipi di amore che mi vennero in mente, dall'amore materno fino al primo amore adolescente. Tutto questo feci per migliorare la mia conoscenza della parola "amore".

Cercai di includere la poesia sull'amore ma è così voluminosa e la maggior parte delle volte così appassionata che dovetti abbandonarlo come aiuto alla conoscenza. (Questa non è una

critica della poesia in se, piuttosto è una riflessione sui miei limiti). Settimane sono passate e ogni seduta giornaliera mostrava qualche progresso nella mia comprensione. Vi posso dare solo una vaga idea delle mie conclusioni. A mio avviso, l'amore è dare, non necessariamente cose materiali, ma gentilezze, accettare i difetti degli altri, pensare prima di tutto al benessere e alla felicità delle persone vicine. Più si dà, più si ama. Forse questo è il motivo per cui i genitori sembrano amare i figli più di quanto questi amino i loro genitori.

Durante questo periodo, notai che avevo gradualmente aggiunto qualcosa alla preghiera semplice con la quale avevo iniziato. Avevo aggiunto un desiderio per la sobrietà e per una guida nel mio lavoro e poi per la comprensione nei rapporti interpersonali, particolarmente con la mia famiglia. Capite, stavo molto attento per riguardo a mia moglie e ai miei figli. Avevano avuto un'amara delusione prima e non volevano sperare troppo.

La seconda parola che scelsi

era "paura" e seguii la stessa procedura di elencare le parole di simile significato: angoscia, apprensione, e così via. Ho aggiunto altre parole - umiltà, lealtà, invidia - e penso di aver migliorato la mia comprensione.

L'autunno divenne inverno, l'inverno primavera e rigorosamente seguii questa meditazione giornaliera. Aspettavo con piacere la pace delle prime ore del mattino e la forza che ne deriva perché avevo ancora guai al lavoro e a casa. Non si può essere un alcolista per quindici anni senza creare qualche difficoltà, alcune delle quali richiedono anni per risolverle e alcune sono irreparabili.

Una mattina, stavo considerando un problema particolarmente spinoso e mi sono trovato a pregare spontaneamente "O Dio mostrami la via per affrontare questa crisi". In quell'istante, il mondo cambiò. Sentii la presenza di Dio. Queste parole della Bibbia mi vennero in mente forte come se fossero state dette ad alta voce: "Non lasciate che l'animo sia tormentato: credete nel Padre, credete anche in me".

La mia reazione immediata fu che non meritavo questa grande esperienza. Segui una sensazione di meraviglia. Questa era la verità, questa era la fede. Questo sentimento era separato dalla ragione. Si trattava di una parte di me di cui non ero cosciente: l'anima. La mia anima appartenne a Dio. Era come cercare qualcosa in una stanza buia e poi ad un tratto avere la luce accesa e le cose prima vagamente immaginate diventarono chiare.

Penso che a questo punto qualcuno dirà "pensare sperando" o qualche altra idea plausibile per negare la profondità e potenza di questa rivelazione. Però io sapevo che c'era un Dio perché fino al profondo della mia anima ero stato scosso. Non c'era possibilità di dubbio. Per la prima volta nella mia vita ero sicuro di qualcosa: che c'è un Dio nell'Universo e io sono parte di quel Dio.

La mia meditazione mattiniera continuò, però con una prospettiva completamente nuova. Tutto doveva essere connesso al concetto di un Dio esistente ed accessibile.

Fino a questo momento non avevo considerato le Chiese come luoghi dove imparare di più su Dio.

Ma certamente si erano preoccupate dell'anima dell'uomo da migliaia di anni.

Quindi cominciai ad andare alla messa ed in poco meno di un anno visitai più di trenta tipi di culti diversi. In alcuni sentii la presenza di Dio più che in altri; alcuni trattavano una fase della religione più delle altre; ma tutti cercavano la verità.

Casualmente divenni membro di una chiesa vicino alla mia casa. Però credo che Dio sia troppo grande, troppo universale per essere costretto in una religione. Trovo tanta saggezza nel Corano e negli Upanishads quanto nella Bibbia e queste espressioni di saggezza sono sorprendenti nella loro somiglianza.

Ventitre anni sono passati e Dio mi è tanto reale oggi quanto quella mattina. I miei figli hanno ricevuto una buona educazione e vanno bene; ora hanno figli anche loro. Dio è stato buono con me.

*H.S., Lisle, Illinois  
da The Best of Grapevine*



## Lettere a INSIEME

Penso che questa rubrica sia il posto giusto per porre delle domande alle quali spero che qualcuno voglia rispondere in modo esauriente:

*Quand'è che un suggerimento è un suggerimento e non un consiglio?*

Ora, caro amico che stai leggendo, non farti influenzare dalla opinione che esprimerò nelle righe successive; chiudi il giornalino e pensa a quale risposta daresti e, magari, scrivila. Poi se credi, mandala per la pubblicazione, te ne prego. Grazie fin d'ora.

Questa è la mia opinione.

Ho sempre pensato che i suggerimenti di cui si parla in A.A.

io li possa dare solo tramite la mia personale esperienza vissuta e, magari, sofferta e senza la pretesa di dare risposte o insegnamenti ad alcuno. Sta all'amico che ha esposto il suoi problemi capire se nella mia esperienza c'è qualcosa che gli va bene.

Pertanto, i pretesi suggerimenti della fattispecie: tu devi fare così, devi fare in questo modo o in quell'altro modo, non dovresti fare come hai fatto e nemmeno fare in quell'altro modo ancora, se farai così vedrai che tutto andrà bene, altrimenti ... ecc. ecc.

Questi suggerimenti, a mio dire, non sono tali solo perché li

ho chiamati così, bensì sono consigli.

Oppure, trattandosi magari di un nuovo: ... hai sentito le esperienze del tale e del tal altro? Loro ci sono riusciti, dai, prometti che non berrai più, dai fa il bravo, vedrai che ci riuscirai, noi ti vogliamo bene ... adesso ascolterai l'esperienza di X, se farai come dice lui che quando è entrato era in condizioni ... guarda adesso che bello che è, ... ecc.

Se io a quel tempo avessi avuto questa specie di suggerimenti avrei risposto: sì papà, sì mamma e non mi sarei più fatto vedere.

Per conto mio, sono cose che, dette ad un alcolista ottengono l'effetto contrario: l'alcolista non accetterà mai di essere trattato come un bambino (sempre a mio dire), comunque anche questi discorsi, sempre a mio dire, sono tutto tranne che essere dei suggerimenti.

Caro Insieme, non so se la mia opinione è stata espressa in modo comprensibile, però so che quello che ho detto sono cose che ho sentito con i miei orecchi e, comunque la domanda mi sembra chiara e validissima (sempre a mio modo di vedere). Che ne dicono gli amici?

v.m.

— PER GLI ABBONAMENTI A  
«INSIEME IN A.A.»  
**N. 74028002**



INTESTATO A:  
**ALCOLISTI ANONIMI - INSIEME IN A.A.**  
VIA DI TORRE ROSSA, 35 - 00165 ROMA

---

## TEMI SU CUI RIFLETTERE

---

**Il Servizio:** le due testimonianze a pag. 16 e a pag. 18 ci offrono considerazioni interessanti e stimolanti riguardo questo aspetto così importante nella vita di ciascun membro di A.A. e per l'intera Associazione.

Il Servizio è parte integrante del nostro recupero personale ed elemento fondamentale per l'Unità di A.A. Non a caso troviamo nel nostro simbolo, ai tre lati del triangolo racchiuso dal cerchio le parole: **RECUPERO - UNITÀ - SERVIZIO**, concetti strettamente correlati fra loro.

Fare servizio è sicuramente una assunzione di responsabilità: verso gli altri, certo, ma sicuramente verso se stessi. Senza pretendere "onori e vantaggi". Sappiamo evitare il trabocchetto della falsa modestia che ci induce al rifiuto di svolgere il servizio? E quando prestiamo servizio sappiamo viverlo "come azione-insegnamento a vivere"?

Ci rendiamo conto che non abbiamo la verità in tasca, che "è invece importante saper vedere in chi è diverso da noi un complemento di noi stessi"?

Sappiamo proporci e non imporci? Riusciamo, grazie al servizio, a tendere al raggiungimento di una condizione ulteriore di crescita, con la consapevolezza che è attraverso l'aiuto degli altri che potremo raggiungere quella sobrietà emotiva che è la nostra ultima meta?

---

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

---

*Signore* concedimi la

\* \* \* *Serenità*

di accettare le cose che  
non posso cambiare

il *Coraggio* \* \* \*

di cambiare quelle che  
posso

la *Saggezza* \* \* \*

di conoscerne la differenza

---

## I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

*Bill*

## LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

## INSIEME

In A.A.

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

*Direttore Responsabile: Bruno Dario*

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

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

# sommario

- 1 Lettera Comitato
- 4 Tribuna aperta: Anonimato
- 12 Rimini andata e ritorno, L.-Lazio
- 15 Riflessioni sul Raduno, N.-Friuli Venezia Giulia
- 16 Servizio come azione insegnamento a vivere, anonimo-E. Romagna
- 18 Assumere le responsabilità: il servizio, C.-Lombardia
- 22 La storia di Angela, A.-Piemonte-Valle d'Aosta
- 32 La Fede cosa ha cambiato in me, F.-Trentino Alto-Adige
- 34 È tempo di cominciare a vivere (1° Passo), M.T.-Sicilia
- 36 Ecco un'esperienza spirituale, E.O.-York, Pa.
- 39 Una conquista, H.S.-Lisle, Illinois
- 44 Lettere a Insieme