

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

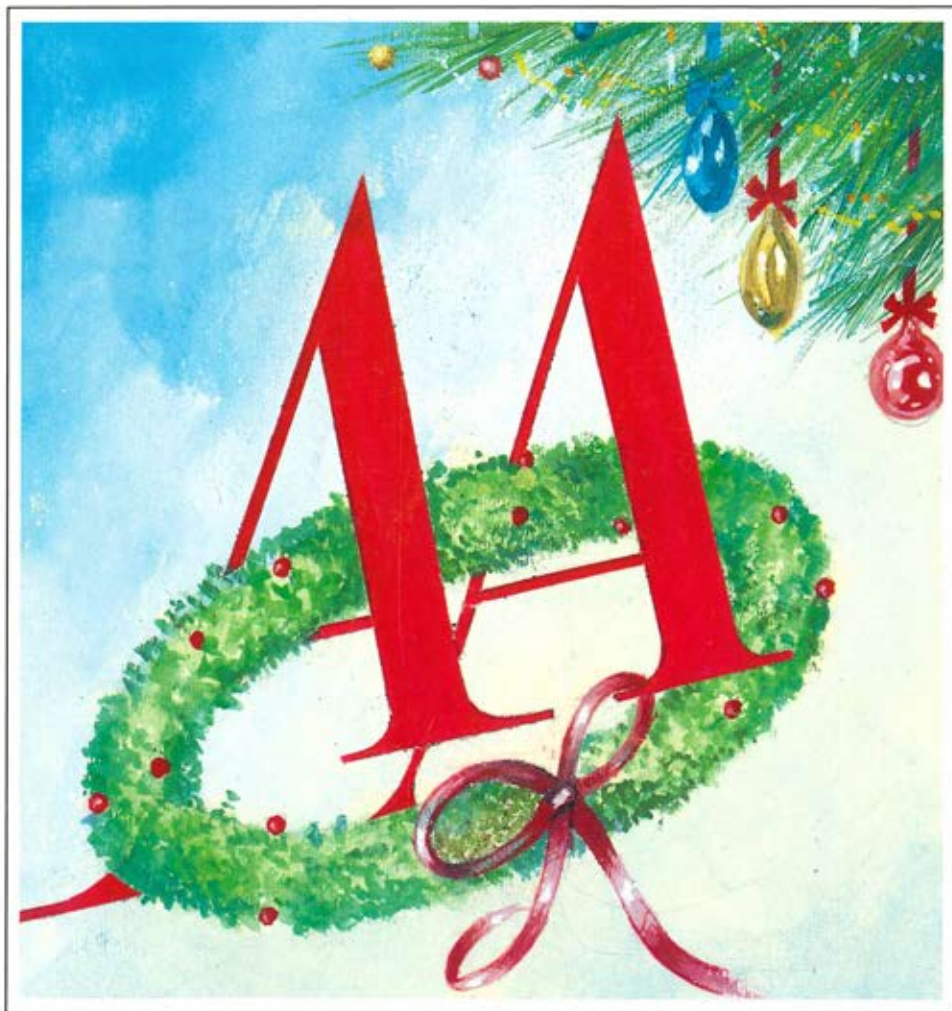
# INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - N. 6 - BIMESTRALE

NOVEMBRE-DICEMBRE 1993



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,

eccoci di nuovo alla fine dell'anno ad augurarvi ed augurarci buone feste, con la consapevolezza di avere aggiunto alla lunga catena di A.A. altre 365 ventiquattr'ore di sobrietà e di servizio per la continuità della vita della nostra Associazione e affinché la nostra mano possa essere sempre tesa verso chi ancora soffre e ci chiede aiuto.

Fine anno: tempo di bilanci, di verifiche e di progetti. Noi del Comitato di Redazione pensiamo di aver portato avanti il nostro servizio come meglio potevamo e siamo sempre pronti ad accogliere ogni vostra indicazione o suggerimento per rendere sempre più vivo e interessante il nostro Giornale, che altro non è se non il frutto della collaborazione e della partecipazione di noi tutti.

Raccogliendo quanto emerso nell'incontro con i Rappresentanti di "Insieme" durante l'ultimo Raduno a Rimini, pensiamo di continuare con la nostra Tribuna Aperta sul tema legato alla prossima Conferenza e cioè la 2<sup>a</sup> Tradizione, accompagnato parallelamente da uno dei temi fondamentali del nostro Programma: "L'umiltà". Pensiamo anche di riproporre la rubrica "Lettere ad Insieme" nella quale esporre problemi, dubbi ed incertezze cui potrebbero dare risposta gli amici da tutta Italia.

Il supplemento al n. 2, del bimestre marzo/aprile, tornerà ad occuparsi delle nostre esperienze negli istituti di pena.

Per portare avanti questi progetti contiamo sulla vostra collaborazione. **SCRIVETE, SCRIVETE, SCRIVETE!!!**

Ci sentiamo in dovere di ricordare che abbonarsi ad “Insieme” è un modo per contribuire allo sviluppo di A.A. affinché il suo messaggio possa continuare ad arrivare sempre più efficacemente e capillarmente.

Ricordiamo ancora che, se questo nostro Natale potrà passare in serenità ed armonia, lo dobbiamo esclusivamente alla vitalità di A.A. attraverso la quale abbiamo finalmente imparato che è dando con amore che si riceve. Riteniamo sia nostro preciso dovere continuare a far sì che, anche per tutti gli amici che verranno, vi sia la speranza che il miracolo di A.A. possa costantemente ripetersi per regalare e regalarci altri anni di vita libera, responsabile e cosciente.

L’augurio più grande che ci sentiamo di fare per il 1994 è che si possa continuare a “crescere Insieme” con entusiasmo sempre maggiore, per permettere alle luci del nostro Natale di durare per tutto l’anno.

A tutti tante serene 24 ore; a noi una valanga di testimonianze.

\* \* \*

Come avrete notato, dal n. 5 “Insieme in A.A.” ha un nuovo Direttore Responsabile: Demetrio P., nominato dal Consiglio dei Fiduciari.

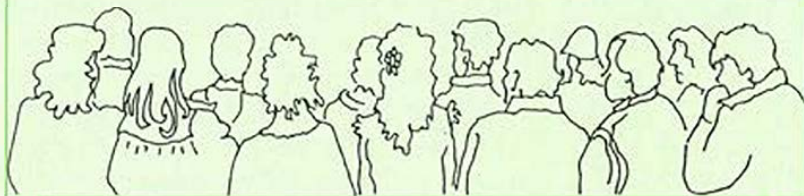
A Bruno D., che lascia, giungano i nostri ringraziamenti per il lavoro svolto e per tutto l’amore che vi ha profuso.

*il Comitato di “Insieme in A.A.”*



# TRIBUNA APERTA

## 7<sup>a</sup> TRADIZIONE



---

### RELAZIONE DEL DISTRETTO EMILIA ROMAGNA

---

Nella Settima Tradizione, come è stata formulata, si avverte un richiamo deciso all'autonomia finanziaria del Gruppo e una preoccupazione riguardo alla sorte del Gruppo stesso, qualora l'attenzione verso il denaro minacci di aprire pericolose falle.

Il problema che, in origine, si dovette affrontare era se la spiritualità di A.A. non dovesse

essere mischiata per niente con il denaro o se, avendo molto denaro, avremmo meglio svolto il nostro Servizio.

In quel tempo il pensiero fu influenzato dalla filosofia di San Francesco il quale aveva ritenuto opportuno stabilire che per la sua Associazione la povertà collettiva era fondamentale. Così, anche per noi, è sufficiente il minimo denaro possibile per svol-

gere bene il nostro lavoro. Ciò costituisce la principale e fondamentale salvaguardia per il nostro futuro e fa di A.A. un'Associazione assolutamente unica nel suo genere: questo principio della povertà costituisce uno dei tanti "specifici" di A.A.

Povertà che non deve mai sconfinare nell'indigenza.

Esiste in A.A. pertanto un posto in cui si può fondere la spiritualità con il denaro: questo è il cappello. Cioè il momento magico della colletta, laddove viene evidenziato da parte di ciascuno la propria acquisita responsabilità e dignità per far sì che quell'atto non sia esclusivamente materiale, ma diventi un atto d'amore che consenta il mantenimento dell'autonomia del Gruppo, evitando di creare pericolose situazioni che danneggino tutti i partecipanti, nessuno escluso.

La nostra cultura, la nostra dottrina è basata sull'autonomia. Viviamo ora in piena autonomia di scelte, decisioni, ma è bene ricordare che l'autonomia di pensiero, di moralità economica, rappresenta un cumulo di doveri, di responsabilità in un

contesto collettivo sulla cui base si fonda l'autonomia e la sobrietà; sobrietà che deve essere precisa, rigorosa, misurata, ma che renda visibile ai nuovi, soprattutto, che in Gruppo questi valori assoluti si ottengono e si riaffermano, non soltanto nelle parole e nel confronto dialettico, ma anche nelle impostazioni tangibili: ricordando sempre che il denaro raccolto nelle collette non è del Gruppo ma è di A.A. nel suo insieme e che esso deve servire per far giungere il messaggio all'alcolista che fuori sta ancora soffrendo.

Alle volte il tesoriere che, non dimentichiamolo, è un servitore e come tale rientra nella 2ª Tradizione, deve fare un richiamo al Gruppo e alle sue responsabilità, ricordando che oltre alle necessità del Gruppo stesso, bisognerà tenere anche conto dei costi distrettuali e dei costi dei S.G.I.

Bisogna notare che la 7ª Tradizione parla di Gruppo autonomo: quindi tutti dovrebbero sentirsi coinvolti e attenti al mantenimento di questa indipendenza finanziaria.

Siamo tanto spaventati dal de-

naro, anche se ora siamo sobri, che delle volte diventiamo tirchi e ci rifiutiamo di andare al di là della visuale del Gruppo e delle sue giuste e opportune esigenze, fingendo di non conoscere l'importanza dei Servizi A.A. a livello distrettuale e a livello nazionale. Se dimentichiamo ciò, noi smetteremo di funzionare e di crescere, ma soprattutto nell'ambito di Gruppo non si potrà convenientemente parlare di espressione di coscienza perché, agendo in questo modo, non paghiamo neppure i costi molto ragionevoli del servizio che viene reso in A.A. e che A.A. a tutti ampiamente rende.

Le contribuzioni da parte dei Gruppi a livello distrettuale si possono ancora ritenere sufficienti (ciò avviene in quei Consigli Distrettuali in cui i Rappresentanti di Gruppo svolgono effettivamente il loro servizio e sono espressione della Coscienza di Gruppo che vivono nel programma A.A., cioè Passi, Tradizioni, Servizio) per la disponibilità di coloro che in quella sede servono e che cercano di mantenersi il più possibile con i propri mezzi, evitando di pre-

sentare conti spese elevati e, alle volte, sacrificandosi di tasca propria (principio che non è per altro da ritenere giusto, in quanto pone alcuni nella obiettiva difficoltà di prestare servizio per motivi esclusivamente finanziari).

Dove invece si avverte un certo atteggiamento restio è per il sostegno dei Servizi Generali. Quali le cause? Credo, innanzitutto, una mancanza di corretta informazione ai Gruppi circa quelle che sono le esigenze minime ma indispensabili dell'Ufficio dei Servizi Generali, dove, tra l'altro, operano delle impiegate senza le quali non sarebbe possibile svolgere il grande lavoro che attiene le varie attività di A.A. È sempre necessario che il personale non alcolista dimostri dedizione e buone qualità per rafforzare costantemente la nostra struttura di Servizio. È doveroso riporre in loro la nostra incondizionata fiducia e, da tenere ben presente, queste amiche sono costantemente in contatto con tutti i Gruppi A.A. e quindi sono chiamate a svolgere la maggior parte del lavoro quotidiano.

Altro fatto importante: molti Gruppi A.A. non si rendono conto di come funziona la struttura nazionale del Servizio che viene loro reso grazie all'opera di queste persone che agiscono in buona armonia con alcuni Fiduciari con i quali collaborano.

Noi dobbiamo quindi remunerare adeguatamente i nostri lavoratori. Molti di noi vedono l'Ufficio dei Servizi Generali come una sorta di Istituto di Carità che deve essere per forza mantenuto, per il quale si deve pagare; ma non si rendono conto questi amici che questo Ufficio è tanto utile a loro quanto al nuovo venuto e che esso dovrebbe avere il compito di fornire un segno evidente di sicu-

rezza e garanzia a tutti, nessuno escluso, e che noi stiamo aiutando gli altri allo scopo di aiutare noi stessi. Tutti coloro che servono e che sono chiamati a svolgere lavoro d'ufficio sono amici che hanno una passione nel servire.

I donatori raramente notano quali risultati effettivi scaturiscono dal denaro inviato all'Ufficio dei Servizi Generali; tuttavia con una maggiore informazione e sensibilizzazione i membri dei Gruppi si rendono già conto che loro stessi, indirettamente magari, sono giunti in A.A. per tramite del lavoro colà svolto e che quindi il mantenimento dei vari Comitati (es. Informazione Pubblica) rende possibile la trasmissione del mes-

---

VICTOR E.



saggio e crea interesse a livello nazionale facendo presa sull'opinione pubblica.

È anche bene far conoscere che esiste un apposito Comitato Amministrativo la cui principale responsabilità è fare in modo che non spendiamo così tanto da rimanere senza soldi e la cui funzione è che l'attività dei Servizi Generali sia sempre solvibile, mantenendo un attento controllo su tutte le spese.

Quando i Gruppi dei Distretti saranno ben responsabilizzati - e quindi ci si renderà conto della obiettiva necessità di mantenimento di una struttura nazionale che "costa" pur sempre pochissimo e sarà concessa da parte di tutti maggiore fiducia e affidabilità nell'inviare maggior

denaro - probabilmente otterremo anche un miglior funzionamento dei Comitati del Consiglio, i quali comprendono la massima parte dei Fiduciari che operano con tutte le loro forze e energie per agevolare il Recupero, l'Unità e il Servizio in A.A.

Probabilmente ora le cose stanno cambiando. Dopo le bufere dell'anno passato si cerca di andare verso un riassetto in cui devono convivere sensibilità e orientamenti diversi.

Sarà da verificare presso i Servizi Generali se effettivamente tutti insieme agiremo per l'Unità di A.A., per il nostro comune benessere, superando una visione egoista, permettendo, con tutti i mezzi economici necessa-



ri e con la partecipazione spirituale e morale di tutti, ai nostri amici Fiduciari del Consiglio di portare avanti il loro Servizio sentendosi continuamente sostenuti nella loro azione.

Il denaro dovrà quindi intendersi sempre più come una con-

seguenza logica dell'applicazione del Programma di Passi e Tradizioni e dovrà essere al nostro servizio per tutto ciò che riguarda il nostro bene e quello degli amici che ancora non sono approdati alle sponde di A.A.

---

## RELAZIONE DEL DISTRETTO VENETO 2

---

La Settima Tradizione è legata all'umiltà. Cercare di risolvere i problemi finanziari appoggiandosi ad altri enti o persone, anziché autofinanziarci, è dimenticare chi realmente siamo e cancellare il lavoro fatto prima di noi da chi ha realmente lavorato per il bene dell'Associazione.

A.A. mi ha insegnato che devo cercare di capire le cose piccole per poter comprendere le cose più grandi.

Allora prendo ad esempio il Gruppo: al mio Gruppo, undici anni fa, quando ho fatto il mio ingresso, mi hanno spiegato cosa significava deporre nella borsa un contributo per poter comprare il libricino che avevo in mano, pagare l'affitto della stanza, pagare il telefono, la lu-

ce, le caramelle, il caffè.

Mi ricordo che erano mille lire.

Sono passati gli anni e continuo a mettere nella borsetta le mille lire. Un giorno, mentre si commentava la 7ª Tradizione, facevo lo stesso discorso ed allora ci siamo guardati negli occhi e abbiamo pensato al nostro egoismo, alla nostra avarizia e, quella sera, la nostra mano prese dal portafogli qualcosa di più.

Sarebbe facile, troppo facile, recarsi da questo o da quello e chiedere sovvenzioni per una causa tanto nobile, atteggiandoci a salvatori della patria e pavoneggiando il nostro io.

La 7ª Tradizione è legata all'umiltà.

Che senso avrebbe avere dei

locali in un bell'ufficio con targhetta di bronzo, con caratteri dorati, segretaria avvenente con centralino telefonico, quadri d'autore alle pareti, uffici con la targhetta del segretario o del rappresentante di gruppo, o del tesoriere, ecc., la sala degli incontri con bella scrivania di mogano sita sul palco e tutte le poltroncine pronte ad essere occupate dai poveri alcolizzati!

“Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni”. Questo sta scritto nei “Dodici Passi e Dodici Tradizioni” di A.A.

Cosa vuol dire rifiutare? Leggo dal dizionario: “Negare la propria disponibilità ad una accettazione o il proprio consenso, di solito con decisione, talvolta con sdegno”.

Quindi rifiutare contributi esterni con decisione, con fermezza.

Talvolta però ci sono persone che credono che sarebbe molto più facile il nostro “lavoro” di recupero, se accettassimo dei compromessi.

Personalmente ero presente ad una consulta provinciale ri-

guardante le politossicodipendenze, alla quale eravamo stati invitati anche noi A.A. di Belluno, e non vi dico cosa succedeva all'interno di queste discussioni.

Lotte per avere la presidenza, discussioni sulle eventuali quote da dividere tra le varie associazioni, diatribe tra pubblico e privato... un disastro.

Allora noi non dobbiamo solo rifiutare contributi, ma dobbiamo anche cercare di rimanere al di fuori dei giochi di quegli enti che, approfittando della nostra buona fede, acquisiscono o pretendono fondi in nome di A.A.

Esempi nella nostra letteratura ce ne sono molti e anche ben definiti, ma soprattutto è lo spirito di A.A. che ci indica, senza paura di sbagliare, la giusta via da intraprendere con decisione e fermezza.

Quando parliamo di umiltà dobbiamo fermarci un momento e chiederci: “Io lo sono? O sto predicando bene e razzolo male?”.

Allora se io credo veramente che A.A. dovrebbe mantenersi completamente da sola, dovrei

riflettere che io, come membro, devo pensare al suo sostentamento.

Concludo affermando che in A.A. mi sono sentito una persona libera, non più condizionata dagli aspetti materiali, e sento (e ve lo dico col cuore) che l'aspetto spirituale del nostro cammino deve sempre essere al di sopra di tutto.

Non posso pensare di poter vivere ancora ingabbiato negli ingranaggi di questa società basata sull'egoismo: non sarei più

libero, non sarei sobrio...

Perciò credo che non dobbiamo assolutamente essere fagocitati da leggi regionali sul volontariato, accordi con consulte provinciali e regionali, non dobbiamo acquisire mentalità imprenditoriali e preoccuparci su come far fruttare eventuali fondi o aver contatto con banche per fidi o prestiti.

Ricordiamoci chi eravamo e con umiltà cerchiamo di seguire il nostro grande Programma di A.A.

---

## RELAZIONE DEL DISTRETTO CALABRIA-SICILIA

---

Abbiamo atteso a lungo il contributo dei Gruppi, come esigenza espressa nell'ultima riunione del Consiglio Distrettuale dai R.G.S.G., per redigere questa relazione ed esprimere la connotazione che questo Distretto dà alla 7<sup>a</sup> Tradizione.

Pochi sono stati i contributi espressi dai Gruppi, tuttavia sappiamo che la nostra 7<sup>a</sup> Tradizione è vissuta nei suoi aspetti concreti e nei suoi aspetti

spirituali, così come ci suggerisce A.A.

Ogni Gruppo A.A. deve essere completamente autosufficiente, declinando qualsiasi contributo esterno. Quel "deve" in realtà è un "dovrebbe" per quella ragione profonda di "non ingiunzione" che caratterizza il nostro Programma. Ma noi tutti sappiamo, così crediamo almeno, che il condizionale è solo un'espressione formale: nella so-

stanza tutto il nostro Programma è qualcosa che dobbiamo assumere su di noi con ogni nostra fibra (del corpo, della mente, dell'anima) se vogliamo mettere in pratica lo stile di vita A.A.

Abbiamo riflettuto sui concetti di autonomia e autosufficienza. Ci piace distinguerli poiché quanto espresso nella 4<sup>a</sup> Tradizione e quanto espresso nella 7<sup>a</sup> rappresentano, crediamo, due principi diversi - 4<sup>a</sup> Tradizione: "Each group should be *autonomous* except in matters affecting other groups or A.A. as a whole". 7<sup>a</sup> Tradizione: "Every A.A. group ought to be *fully self-supporting* declining outside contributions". Entrambi sono di rigore nei Gruppi e alla loro esegesi dovrebbero, i Gruppi, dedicare molto tempo, poiché niente in A.A. può dirsi già acquisito, può darsi per scontato.

Autosufficienza economica dei Gruppi, dunque, che vuol dire indipendenza economica; cioè soddisfare il desiderio di sentirsi responsabili, stimolare l'idea della povertà che supporta il principio dell'umiltà. Caratteristica di noi alcolisti è

l'irresponsabilità, quell'infantile comportamento che tanti danni fisici e morali ha provocato a noi e a chi ci sta intorno; ma anche la megalomania, forma distorta di orgoglio e aspetto costante del nostro gonfio o ipergonfio ego.

Ma quanto è attraente e ingannevole per noi, spinti dall'entusiasmo della raggiunta sobrietà, dall'amore per A.A. - un malo-amore in questo caso - il dirci "se avessimo più denaro...", "se avessimo una sede più accogliente...", "se potessimo...", "se avessimo...", "... quanto potremmo fare di più per l'alcolista che sta ancora soffrendo".

In "A.A. diventa adulta" possiamo leggere la nascita della 7<sup>a</sup> Tradizione dall'esperienza diretta di Bill W. e le sagge conclusioni attraverso le quali i padri di A.A. giunsero a "scegliere la povertà che libera l'anima e la eleva".

Indipendenza economica, dunque, che vuol dire responsabilità; ma noi sappiamo dal nostro Programma che nulla cambia di colpo in noi: ogni mutazione del carattere, delle abitu-

dini, dei comportamenti, dei sentimenti richiede azione in positivo, tempi lunghi e travagliati, scoraggiamenti, tentazioni; fermezza, però, nel perseguire l'obiettivo di adeguarci sempre di più al Programma.

La nostra totale indipendenza economica è un obiettivo che non ci è dato di posporre né di ridurre: esso, come altri, è un principio di sopravvivenza prima, un'assunzione di umiltà e quindi uno stile di vita, poi.

La 7<sup>a</sup> è per noi la Tradizione della gratitudine operante. Ogni A.A. sa che per mantenere la sua sobrietà deve mettere in pratica la sua gratitudine: con il 12° Passo, con il Servizio, con la generosità equilibrata verso il suo Gruppo affinché esso viva, produca, esista, si espanda. Generosità equilibrata significa, per noi, dare non per sorprendere, non per autograticarsi, non per emergere, ma dare perché il Gruppo, perché A.A., non soffra di inutili ristrettezze, non sia limitata nelle proprie realistiche possibilità dall'avarizia dei suoi membri, o solo dalla loro visione distorta e limitante degli scopi di A.A.

Alcuni giovani Gruppi, piccoli e oltremodo poveri, talora esprimono la loro coscienza manifestando la necessità di una sponsorizzazione da parte di altri Gruppi più "avviati" o dell'intera A.A., non solo spirituale, ma anche materiale.

Ma ad una più attenta e approfondita acquisizione del Programma - che richiede tempo e fiducia - essi stessi comprenderanno:

- che A.A. non può agevolare la strada del recupero personale sorreggendo materialmente l'alcolista che ha causato la propria rovina; A.A. gli può dare solo strumenti spirituali per crescere e ricostruirsi dalle rovine attraverso un lavoro personale paziente che procede - per tutta la vita - per gradi. Chi rinascerà in A.A. sarà così capace di vivere "nella e con la realtà";
- che ogni Gruppo - così come A.A. nel suo insieme - può procedere sulle stesse basi di autosufficienza completa e responsabile gestione delle proprie risorse spirituali e materiali, perché nessuno può levare gli ostacoli dalla nostra stra-

da se non noi stessi, e ogni compassionevole atto fatto per agevolare il difficile percorso del Gruppo - di A.A. nella sua totalità - diminuirà la responsabilità individuale e collettiva, rallenterà il procedere verso l'umiltà, accrescerà la nostra dipendenza dagli altri riducendo quella dal Potere Superiore.

Infine crediamo che sia utile tornare sul concetto di "oculata e responsabile gestione delle proprie risorse materiali e spirituali".

Così come non ci è dato di trasmettere il messaggio oltre a quanto noi lo abbiamo compreso e fatto nostro ("Per poter

fruttificare bisogna, prima, essere radice" dice Maria Teresa in "Uomini in fuga") poiché non saremmo credibili e falliremmo lo scopo (parlare di spiritualità non è che accademia; vivere la spiritualità attrae e può dare vita là dove è la morte), altrettanto non ci è dato di impegnare o spendere al di sopra delle nostre risorse come alcolisti anonimi, come Gruppo, come A.A. nel suo insieme.

Desideriamo, noi popolo di A.A., vivere responsabilmente, agire responsabilmente, pensare responsabilmente. Né al di sotto né al di sopra delle nostre proprie, accertate, risorse spirituali e materiali di queste 24 ore.

Un viaggio d'affari ad Akron, nell'Ohio, mi portò a conoscere di persona, per la prima volta, il dott. Bob. Perciò la nascita di A.A. è dipesa dal mio sforzo d'affrontare le mie responsabilità di procurare il cibo quotidiano.

Da "Come la vede Bill"

# CAMPAGNA ABBONAMENTI

# 1994



# ABBONATEVI

## Flash su Rimini 1993

Non so se sono un cronista preciso, ma un A.A. sensibile e curioso sì.

Anch'io, come moltissimi di voi lettori di "Insieme", sono andato a Rimini, e là guardando, ascoltando e parlando ho raccolto e messo sulla carta alcuni momenti del Raduno allo scopo di raccontarli a chi non è venuto, augurandogli di viverli personalmente l'anno prossimo.

\*\*\*

"Mi chiamo F. e sono ....". Salto la storia, anche se bella e importante, perché lo spazio è poco, ma vi riferisco che il nostro amico, disperato per la schiavitù dell'alcol, un giorno decise di gettarsi da un muretto... alto 10 metri.

Ma, *Qualcuno* lassù aveva stabilito che non doveva morire.

All'ospedale, durante le cure ortopediche e disintossicanti, *Qualcuno* (ancora) gli aveva messo davanti il nostro "Insieme".

Cosicché scopri che c'erano tanti come lui, e che non era il solo. Li cercò, li trovò e con loro iniziò la sua sobrietà, condizione umana fino ad allora a lui sconosciuta, quindi la vita.

Oggi a Rimini l'ho visto parlare serenamente al microfono e ho pensato:

"Ecco un uomo nuovo, è un A.A. recuperato e questa volta per merito di una riunione muta, stampata, è "INSIEME IN A.A."".

\*\*\*

"Mi chiamo L. e sono ...". Anche questa è una storia bellissima, densa di drammaticità, ma poi lei dice: "Non ho mai visto tanti A.A. in una sola volta. Li sento tutti amici. Sono così contenta che vorrei fermarli per la strada, nei corridoi della Fiera, nelle riunioni e salutarli personalmente, uno ad uno! Ciao! Io sono L. e tu chi sei? Ma poi temo che mi scambino per una con le rotelle fuori posto o peggio an-

cora *non sobria*, e questo mi trattiene dal farlo, ma non mi impedisce di dire: Qui è tutto magico, vi voglio bene a tutti”.

\*\*\*

Dal palco della vastissima sala dove TUTTI attendiamo la CONTA (circa 2.400 persone), avanza verso l'uscita, percorrendo la corsia laterale, una ragazza bionda.

Cammina lentamente con un cane al guinzaglio e il viso raggiante.

Anche lei è felice di stare qui con noi. Un momento! Non ha il cartellino sul petto, né bleu, né amaranto. Chi sarà?

Guardo meglio e mi accorgo che il cartellino bleu è appeso al collare del cane. Quando mi passa davanti, indicando il cane, le chiedo:

“È lui l'alcolista?”

Dice di sì con la testa e sorride, evidentemente scherzava.

Mentre scrivo mi domando:

“Non sarebbe il caso di mandare quel cane alle riunioni di Al-Anon?”.

Potrebbe testimoniare la tolleranza e l'amore per la “SUA ALCOLISTA”.

\*\*\*

I motivi per i quali si viene al RADUNO ANNUALE sono molteplici: scambio di esperienze; rafforzamento di vecchie amicizie; la nascita di nuove; ecc. ecc. ma ce n'è uno che se non è il principale, è quello che ci dà la spinta maggiore a partire ed è la CONTA.

Proverò a riferirvi alcune mie impressioni e sensazioni, ma sicuramente saranno molto inferiori alla realtà.

Io sono entrato nella sala in modo disinvolto, e tale sono rimasto per alcuni minuti.

Dopo poco però ero emozionato, poi frastornato, e poi, qui in gola qualcosa...

Speriamo che questo groppo non diventi una lacrima e che nessuno si accorga dei miei occhi umidi: sento già le palpebre scendere e salire sempre più veloci.

Che guaio sarebbe se dai miei occhi spuntasse una lacrima. I miei vicini di sedia direbbero: “Come! Un uomo che piange?”

La voce lenta e secca dal microfono continua a scandire: 25, 24, 23, pensate aveva iniziato da 35, e tra poco dirà: 20, 19, 18

... e poi sempre più giù: si fermerà a 24 ore.

Ad ogni numero si alzano le mani degli A.A. che hanno compiuto quel numero di anni di sobrietà.

A 20 anni una sola mano, a 19 nessuno, a 18 una, forse due.

Ad ogni alzata di mano segue un lungo applauso.

Ma via via che il numero diminuisce crescono le alzate di mano e gli applausi si fanno più intensi.

Quando la voce arriva a 10 anni! È un boato da stadio; a 9 è un temporale scrosciante di battimani; immaginate a 8. E a 7? Non ci sono parole. È un crescendo rossiniano, dolce, armonioso ma assordante, eccitante, ci mette addosso una euforia "nuova", siamo tutti elettrizzati: ed ecco che sta già dicendo 5, 4, 3, 2 e finalmente UNO e qui scoppia l'uragano: è un tripudio oceanico di grida di gioia, di abbracci tra fidanzati, tra madri e figli, tra mogli e mariti.

Davanti a me due coniugi - con i capelli bianchi e lisci come la seta - si abbracciano con foga rischiando di cadere.

Cerco di guardarli in faccia

ma vedo tutto appannato: mi è spuntata la lacrimuccia, poi 2, forse 3, non le conto più.

Anch'io quest'anno avrei voluto abbracciare CHI ha sofferto e vissuto il mio alcolismo accanto a me, per anni, quasi in silenzio, ma non c'è più.

E allora ho lasciato che le lacrime scendessero giù sulle guance, sul mento, anche se potevo asciugarle col dorso della mano. Ma non l'ho fatto.

Ho alzato la testa e guardando gli occhi dei presenti ho scoperto che tutti avevano la loro luccicante "lacrimuccia" di gioia e di commozione che lentamente scendeva lungo il viso.

\*\*\*

Domenica ore 15.

Ci prepariamo per partire, ognuno prende una strada diversa che ci porterà nelle nostre città, nelle nostre case.

Abbracci, strette di mano fra vecchi amici, e, soprattutto, molti giovani sobri e felici.

Arrivederci Rimini. L'anno prossimo torneremo e saremo di più, molti di più. Parola di A.A.

*F.-Lazio*

---

## C'ERO ANCH'IO

---

Oggi è il primo giorno del Raduno annuale di Rimini,

ed io sono qui, al mio posto di lavoro, nella mia città, e non rivedrò tutti gli amici e le amiche di ogni ottobre, da qualche tempo in qua. Sono però con voi col cuore, e, col pensiero, anch'io faccio stamani la mia registrazione all'Hotel Abarth.

Poi via, al primo seminario, alla prima riunione, con Apollo di Sassari, Giunone di Roma e Venere di Como. Ci sarà Giulietta di Firenze, Fernando di Livorno e Giacomo di Venezia, e ancora Aljia delle Hawaii, Hans di Zurigo, Piotr di Mosca, John di Londra e Mary di New York.

Ci sarà anche Gabriella, quella che quando parla ti rapisce il cuore, e Lorenzo suo fratello spirituale, Pierina furba e dietro dietro il suo gelosissimo. Ci saranno tutti, e ci sono anch'io, e non vi lascerei mai, e non mi lascio mai, non lo voglio: mi trovo bene in mezzo a voi, mi sono trovato grazie a voi e non mi sono lasciato mai più, fino ad og-

gi, ed anche per oggi non mi perderò dentro un bicchiere.

Grazie a voi, alle mie riunioni, al mio sponsor, ai miei Raduni a Rimini, la città degli ubriaconi a riposo, grazie alle mie Conferenze, alla mia vita in A.A., ed a tutto quello che A.A. rappresenta per me, io oggi sono vivo.

Festa della Sobrietà, voi dite? Io custodisco un mio segreto, che oggi voglio condividere con voi: questa è la mia festa. Voi tutti siete lì per me, anche se molti di voi non lo sanno. La festa della Vita, e durante la Conta alla rovescia mi alzerò anch'io, domenica mattina, schizzando su dalla sedia come fosse la prima volta, come tutti gli anni, come se gli anni non fossero mai passati. Mi spellerò le mani per il Nuovo Venuto, e l'amerò come me stesso, anzi, di più. E capirò ancora, dentro, che tutti noi siamo lì proprio per lui. O magari per lei. Un altro scopo non c'è.

*anonimo-Toscana*

# Il presepio dell'alcolista

Uscire da una riunione di Gruppo ed andare a visitare un Presepio il giorno di Natale, non mi era mai capitato.

Entrai nella chiesa con la mente piena delle parole dette e ascoltate nella riunione e con le facce degli A.A. presenti ancora davanti agli occhi.

Il Presepio era bello, ma soprattutto grande e situato, per questo, al centro di un salone e tutti vi giravamo intorno per vederne meglio ogni lato.

Chi stava dalla parte della mangiatoia vedeva anche, alzando appena gli occhi, i visitatori del lato opposto, cioè il versante con il sentiero da dove entrano i Re Magi, e viceversa.

E, a tal proposito, non ricordando chi dei tre Re portasse

l'oro, chi l'incenso, o chi la mirra e non sapendo individuare le figurine di Gaspare, o quella di Melchiorre e nemmeno quella di Baldassarre, concentravi la mia attenzione sui loro volti, a dire il vero rubizzi anzi che no (per via della tinta), ma senza venire a capo di niente.

Una cosa, però, mi saltò agli occhi: accanto ad una mucca e a un asinello, c'era una pecorella bianca, un po' inclinata a causa di una zampetta infilata, più delle altre tre, nel terriccio della stalla; sembrava proprio che stesse per cadere.

Tuttavia il Presepio era lì, illuminato e pieno di figurine, di cassette, ruscelletti fatti con pezzetti di vetro, prati di muschio e quant'altro occorreva, il tut-

to in perfetta armonia.

Nessuno quindi se ne avvide della pecorella, tranne me e un bambino paffutello, biondo con gli occhi grandi e blu come il cielo dipinto sul fondale del Presepio.

“Mamma!” - quasi gridò: - “quella pecorella ha una gamba più corta”.

“No,” - rispose la mamma - “quella pecorella è stata messa male, di sghimbescio. Sarà stato il sacrestano che, come al solito, ha bevuto troppo”.

Quella frase mi fece male. L’avevo sentita almeno mille volte diretta a me prima di conoscere A.A., e anche se adesso ero sobrio, mi fece stringere lo stomaco.

Alzai gli occhi per cercare l’uscita, ma dirimpetto a me, dal lato della mangiatoia, incrociai due occhi lucidi, piantati lì come spilli su un volto dai lineamenti gonfi.

Ma sì! Lo riconosco - era seduto accanto a me alla riunione di gruppo prima di venire qui, si chiama... *chissà*, non lo ricordo.

A dire il vero era stata una bella riunione, argomenti vari e diversi.

C’era un nuovo, LUI. Ognuno di noi aveva raccontato esperienze, sensazioni, propositi e tutto quel ben di Dio che può nascere in una riunione A.A., dove quasi tutti rovesciamo, lì sul tavolo, quanto di più recondito e segreto ci portiamo appresso da anni.

Anch’io dissi la mia - se non parlo al Gruppo, poi sto male - raccontai di quando andavo al cimitero a pregare sulla tomba di mia madre per chiedere, tramite le sue preghiere, la forza di spezzare la “maledizione” dell’alcol, che ogni giorno distruggeva la mia vita e quella di mia moglie.

Lei, mia madre, dalla foto mi guardava e taceva. Però dentro di me giungeva una voce: devi smettere di bere, non vedi che sei giunto al limite della tolleranza umana?

La mia risposta era sempre la stessa: “Perché gli altri possono bere e io no?”. “Cosa ho meno di loro - io - ?”

Mi mancava l’umiltà di accettare la mia diversità di alcolista. Ma questo l’ho capito qui al Gruppo che ho conosciuto, *chissà*, forse con l’aiuto delle preghiere di mia madre.



Quando toccò a lui parlare, al Signor Chissà, che ora stà di fronte a me, disse:

“Io non ho la fortuna di avere una madre alla quale rivolgermi e pregare come questo amico” - disse indicando me. E proseguì:

“Non ho mai conosciuto i miei genitori. Sono il sacrestano di una chiesa qui vicino. Sono un alcolista e l'unica mia speranza è questo Gruppo. Stasera proverò a pregare la Madonna del Presepio. *Chissà!*”.

Girai intorno e lo raggiunsi proprio mentre ritraeva dal Presepio la mano che aveva rimes-

so nella giusta posizione la pecorella bianca.

“Ciao, come va?”- gli dissi.

“Bene”, rispose. “È da ieri sera a mezzanotte che non bevo, e questa sera a mezzanotte, quando nascerà il Bambino Gesù, saranno le prime 24 ore. Ce la farò? *Chissà?*”.

“A Natale”, gli dissi, “possono accadere le cose più belle. Le tue prime 24 ore di sobrietà saranno il tuo dono di Natale, sicuramente, più bello di quelli dei Re Magi. Lo metterai lì, al centro del Presepio, vicino alla pecorella bianca”.

*F.-Lazio*



Quando guardiamo indietro ci rendiamo conto che quanto è avvenuto, da quando ci siamo messi nelle mani di Dio, è stato migliore di qualunque altra cosa avremmo potuto cercare di fare da soli.

*Da "Come la vede Bill"*

---

## Amici con i nostri amici

Fin dall'inizio della vita dell'Associazione i non alcolisti hanno avuto un ruolo importante per lo sviluppo di A.A. Questa è la testimonianza di un Fiduciario di Classe A (\*) non alcolista, in base alla sua esperienza individuale con A.A., su quali potrebbero essere le minacce incombenti sul futuro dell'Associazione.

---

# AA AVRÀ UN FUTURO?

Nel 1968, appena uscito dalla scuola di medicina, fui incaricato di lavorare per un gruppo di alcolisti che nessuno era riuscito ad aiutare. Non avendo alcuna esperienza nel campo dell'alcolismo, provai con i consueti metodi della psichiatria, senza successo. Avevo sentito parlare di A.A. e, spinto dalla frustrazione - la gente stava morendo e nessuno riusciva a stare un po' meglio - chiamai l'ufficio centrale locale.

Questa prima esperienza non fu affatto un successo. I due A.A. che vennero a parlare con le persone affidatemi non spesero molto tempo a descrivere il programma e così gli alcolisti pensarono che A.A. poteva andar bene per qualcun altro; e ce la misero tutta per persuadermi che una maggiore quantità di Librium sarebbe stata una terapia più efficace!

Tuttavia, gradatamente, cominciai ad apprezzare l'operato

---

(\*) Negli Stati Uniti il Consiglio dei Fiduciari è composto da: 7 Fiduciari non alcolisti (Classe A - A viene da Amatori) e 14 Fiduciari alcolisti (Classe B).



**Il rispetto è il sentimento della libertà degli altri,  
della dignità degli altri, l'accettazione senza  
illusioni, ma anche senza la minima ostilità o  
il minimo disprezzo, di un essere così com'è.  
È uno dei pochi fondamenti della vita.**

**MARGUERITE YOURCENAR**



di A.A. e a mandare alle riunioni A.A. gli studenti in medicina del primo anno. Poi, in collaborazione con il Comitato della "Comunità Professionale" (CPC), trovai un contatto A.A. per gli studenti del terzo anno i quali ebbero molti incontri con i membri dell'Associazione arrivando a capire come realmente lavora A.A.

Nel 1988, gli A.A. che prestavano servizio presso il CPC proposero il mio nome per la candidatura a Fiduciario di Classe A (non alcolista). Un anno più tardi, dopo numerosi colloqui, divenni un Fiduciario del Consiglio dei Servizi Generali e la mia conoscenza di Alcolisti Anonimi fece un sostanziale passo in avanti.

Ora, dopo quattro anni, sento A.A. come una famiglia allargata. Tanto che, quando gli editori di Grapevine mi chiesero di scrivere un articolo sul futuro dell'Associazione mi sembrò quasi che mi venisse chiesto: "La famiglia avrà un futuro?"

Ci sono molte ragioni che mi fanno pensare che non solo A.A. sopravviverà, ma proba-

bilmente continuerà a prosperare. Le principali sono le seguenti:

1. *A.A. porta al recupero dall'alcolismo.* Le parole del Dr. Ruth Fox riportate nell'"American Journal of Psychiatry" nel 1967 sono ancora valide oggi: "A.A. ha probabilmente raggiunto ed aiutato più persone di quanto non abbiamo fatto noi tutti messi insieme". Con il suo programma di recupero A.A. riesce effettivamente ad ostacolare l'uso continuato di alcol. Ma questo recupero è molto più che semplice sobrietà. È anche un potente stimolo per la crescita e lo sviluppo dell'uomo. Gli alcolisti non solo diventano sobri; spesso diventano migliori di quanto non fossero prima di iniziare a bere. Questo appare da quanto dicono gli A.A.: "Siamo arrivati in A.A. per smettere di bere. Quello che abbiamo trovato è stato un modo nuovo per incominciare a vivere".

Il successo di A.A. nell'aiutare gli alcolisti a recuperarsi ha decisamente corretto il commento che spesso sentivo fare dagli psichiatri negli anni '60 e '70:

“Non ho mai visto migliorare un alcolista”.

2. *A.A. porta al recupero dell'uomo.* In A.A. non esistono ceti o status. L'essenza del programma di A.A. è contenuta nel semplice e originale atto di un alcolista volto ad aiutare chi soffre ancora. Lavorare sul programma di recupero in A.A. porta ad una sana umiltà basata sul riconoscere che “io non sono perfetto e che ho commesso molti errori”. Una delle massime in A.A. è che la cosa più importante che un membro A.A. possa dire è: “Aiutatemi”.

L'onestà e l'apertura mentale che derivano dal fare il Quarto e il Quinto Passo, e poi il Decimo, regolarmente, rendono possibile la conoscenza di se stessi e la crescita. Fare il Decimo Passo dovrebbe essere un requisito per tutti i medici.

Ho proprio l'impressione che ammettere prontamente i propri errori quando si è in torto migliorerebbe il rapporto medico-paziente. Condividere quello che abbiamo dentro produce un effetto benefico e accresce la confidenza.

Ho imparato molto di più in A.A., per quanto concerne il mettere in comune, di quanto non abbia imparato durante il mio tirocinio medico-psichiatrico, e ne ho ottenuto un beneficio inaspettato con un notevole miglioramento dei miei rapporti con la famiglia e con gli amici.

Una delle idee geniali durante la prima fase di sviluppo in A.A. fu la decisione di non dare mai consigli durante le riunioni.

Questo rappresentò il cambiamento maggiore rispetto all'operato degli Oxford Groups e andò contro l'umana tentazione di dire agli altri come dovrebbero vivere la loro vita; cosa assai più facile che vivere la *propria* vita.

Per decenni, gli aspetti peggiori dell'umanità sono stati condivisi nelle riunioni A.A. I segreti più reconditi e inconfessabili vengono assorbiti nella sicurezza della riunione e le persone continuano a sentirsi accettate e benvenute.

I più malati sono comunque ascoltati e tollerati come membri di A.A. e viene spesso suggerito di continuare ad ascoltare finché non avranno la capacità

di mettere in comune cosa c'è veramente in loro.

È stato detto che il dono più grande di A.A. verso i suoi membri è la possibilità di ritrovare se stessi come esseri umani.

3. *A.A. è un programma spirituale.* A.A. mi ha aiutato a comprendere la vera differenza tra spiritualità e religione. La spiritualità è stata definita in A.A. come la capacità di uscire da noi stessi. Questo è spesso seguito da una accresciuta capacità di occuparsi e di essere utili agli altri. La spiritualità, come è praticata in A.A., produce un enorme effetto benefico e dovrebbe essere insegnata in tutte le scuole di medicina.

Gli aspetti spirituali nel fare il programma in A.A. differiscono dalla religione in parecchi modi:

a) non c'è dogma, credo, o catechismo da imparare prima di essere ammessi. Gli atei e gli agnostici sono accettati con lo stesso identico calore che viene rivolto a coloro che hanno forti credenze religiose.

Come disse Bill W. all'Associazione dei medici psichiatrici

americani nel 1949 "L'unica proposta teologica è quella di un *Potere più grande di noi*. Ma anche questo concetto non è imposto a nessuno... noi non evangelizziamo... Tuttavia la metà dei membri A.A. erano una volta agnostici o atei".

b) A.A. non si contrappone a nessuna religione. Sembra infatti essere compatibile con tutte le religioni. Un membro A.A. può tranquillamente appartenere a qualunque chiesa, tempio o sinagoga oppure decidere di non appartenere a nessuno di essi.

c) Il risveglio, o l'esperienza spirituale, che avviene in A.A. è unicamente personale. Gli atei e gli agnostici possono essere tranquilli una volta che hanno riconosciuto di non essere *essi* Dio e che esiste una forza più grande di loro. Una di queste persone, una volta, commentò: "Sono arrivato a questo programma che ero un ateo ubriaco. Oggi prego... Da ateo, all'inizio, ho usato la preghiera come una sorta di sfida ... ora prego per i benefici effetti che ne derivano ... Questo cambiamento in un ubriaccone, intransigente, cinico, ateo è un miracolo al



di là dell'umana comprensione''.

Ancora più convincente è il fatto che in più di mezzo secolo di esistenza di A.A. non si è mai saputo di controversie o discussioni circa la personale esperienza o credo relativamente al concetto di Potere Superiore.

Questo dimostra come questo concetto in A.A. sia migliore che nelle diverse religioni, che spesso si sono combattute l'un l'altra.

L'esperienza spirituale per gli alcolisti può essere un grosso stimolo per la crescita e lo sviluppo.

La persona pensa meno a se stessa e più agli altri, ha maggior propensione per l'altruismo, comportandosi in modo da portare reali benefici a se stessa e agli altri.

La forza di questo modo di comportarsi è stata dimostrata con uno studio recentemente condotto su un campione di alcolisti negli ultimi 10 anni. Essere uno sponsor si è dimostrato il fattore più importante per un recupero sicuro nel tempo. Infatti di quelli che sono diventati sponsor, il 91 per cento è rimasto sobrio.

4. *A.A. è una delle forme più autentiche di democrazia.* Poche sono le organizzazioni che consentono a tutti l'opportunità di essere ascoltati. Le opinioni delle minoranze sono sempre rispettate. La voce della coscienza di Gruppo ha un peso speciale. Ho visto decisioni prese dalla Conferenza dei Servizi Generali totalmente ribaltate in conseguen-

za dei dubbi sinceri espressi da una singola persona. Non è facile, per persone abituate a controllare e ad influenzare gli altri, rinunciare a un tale atteggiamento. Un mio amico medico, membro di A.A., scrisse: “Conosco la vita professionale, ne faccio parte integralmente, la amo. Ma conosco anche un'altra cosa: nella mia vita all'interno del Servizio non c'è assolutamente posto per il professionalismo. In A.A. sono solo un comune essere umano senza nessuna particolare abilità rispetto agli altri”.

La natura democratica di A.A. è molto difficile da imparare per un Fiduciario di Classe A. Di solito arriviamo all'attenzione di A.A. attraverso la nostra professione. Siamo abituati ai riconoscimenti e alle promozioni. In A.A. serviamo per un periodo di tempo per poi ruotare, senza tenere conto di quanto possiamo essere capaci.

La saggezza derivante dall'esperienza di A.A. ha dimostrato come il principio della rotazione permetta a tutti l'opportunità di partecipare come servitori di fiducia. Nessuno gover-

na. È la coscienza di Gruppo che decide, Coscienza che si considera ispirata da un Potere Superiore, da un Dio d'amore.

Mi è impossibile descrivere tutti gli aspetti di A.A. che hanno consentito all'Associazione una così lunga sopravvivenza. Quelli che ho menzionato contribuiscono principalmente alla salute dell'individuo.

Quando migliora la salute dell'individuo migliorano i suoi rapporti con gli altri; ne deriva che lavorare sul Programma di recupero di A.A. contribuisce alla salute della comunità nella quale viviamo.

Credo che A.A. continuerà a vivere e a crescere. I Passi e le Tradizioni resteranno immutati dato che hanno dimostrato di essere validi ed efficienti. Tuttavia noi in A.A. dobbiamo rispondere alla sfida lanciataci da Bill W.: “Noi siamo destinati o a crescere o a deteriorarci. Per noi lo *status quo* può esistere solo per oggi e mai per il domani. Cambiare è il nostro compito: non potremo mai restare immobili”.

*John N. Chappel, M.D.  
Grapevine - settembre 1993*



**IN  
CARCERE  
PER  
IL  
PRIMO  
BICCHIERE**

Caro e carissimo Gruppo, trovo il bisogno come essere umano di parlare, di cercare di capire cosa sia la mia malattia.

Non mi conoscete, e quindi mi presento, mi chiamo Loris, ed ho un grande problema: sono un alcolista che purtroppo per l'ennesima volta si ritrova in carcere con gli stessi problemi, se non peggiori di prima.

Avevo ritrovato un po' di serenità restando sobrio, restando lontano dall'alcol, ma "lui" è riuscito con grande velocità a raggiungermi, e quello che avevo costruito in 6 mesi di ardua lotta è andato tutto in fumo, mi è bastato saltare una riunione A.A. per ritornare in compagnia del mio nemico, che a volte trovo molto generoso nella battaglia, ma alla fine vince e vuole la sua vincita e mi costano molto queste sconfitte, ... sconfitte che non sono solo perdite materiali o morali, ma della mia stessa libertà, e va sempre a finire così, o schiavo dell'alcol, o in galera, mi ripeto ... mi ritrovo sempre al punto di partenza con sempre meno forze.

Io mi chiedo se sia giusto tut-

to questo, ogni volta mi ritrovo con qualcosa in meno, sempre più arido dentro e sempre con meno voglia di lottare, di cercare le cose migliori e le più belle.

Debbo riconoscere che l'unico sistema per non bere è quello di frequentare il Gruppo, e non pensare di essere troppo forti.

Il nemico è sempre lì in agguato e quando meno te lo aspetti, ti ritrovi fra le mani "lui", il primo bicchiere, il primo di una lunga serie, il primo passo per continuare a uccidersi ed uccidere tutto quello che c'è attorno, tristezza e amarezza ci faranno compagnia; ma per fortuna esiste un Gruppo, un assieme di uomini e donne che vogliono vivere, ed è merito loro se nella mia vita di disperazione, per qualche tempo sono riuscito a risplendere: sto parlando di A.A.

Speriamo, adesso che ho le idee più chiare, che A.A. possa accogliere, sopportarmi e che mi faccia rinascere per l'ennesima volta.

*L.-alcolista*

# Diario di un «inizio»

Sono M.T., alcolista; sono entrata in A.A. da poco tempo.

Era pieno agosto e non credevo di poter trovare qualcuno a mia disposizione in quelle giornate afose: invece il centralino di A.A. mi rispose subito e il Gruppo (seppure sparuto in quel

periodo) mi accolse con tantissimo affetto.

Nel Gruppo ho trovato tanta solidarietà, comprensione e amore. Dopo tre incontri ho tagliato tutto: vino e liquori. Da sola non sarei mai riuscita a smettere di bere, ci avevo già provato, nulla da fare.

Ora ho una grande forza dentro e un Potere realmente Superiore che mi spinge a non bere. Voglio seguire il Programma A.A. per fortificare la mia sobrietà.

Durante le mie vacanze settembrine avevo tanta paura di una ricaduta, allora ho pensato di stilare un piccolo diario giornaliero che mi aiutasse a mantenermi sobria durante le mie ventiquattr'ore. Ve lo riporto fedelmente.

21 agosto. Vado al mare, lontano dal Gruppo. Oggi non bevo perché ieri gli amici di A.A. hanno applaudito la mia sobrietà (di appena 4 giorni!). Devo viaggiare e bere è un impiccio, poi mi viene mal di testa e sonno. Ho letto il Quarto Passo, è bellissimo.

22 agosto. Non bevo perché oggi è domenica e sono andata cinque minuti in chiesa dopo tanto tempo che non la frequentavo. Non bevo perché non posso tradire l'applauso dei miei amici e perché devo iniziare a fare l'inventario di me stessa lucida, e quindi sobria.

23 agosto. Non bevo perché so che una ricaduta sarebbe ter-

ribile da vivere. Mi sentirei sconfitta e delusa. Non bevo perché ormai ho superato i primi giorni, i più difficili, e ricominciare da capo mi atterrisce. È dura, sì! Ma ce la posso fare, con l'aiuto di Dio. Voglio dedicarmi, sobria, al mio futuro lavoro.

24 agosto. L'alcol non mi tenta più molto. Mi disgusta mentalmente l'idea di tornare schiava del bicchierino. Sto bene.

26 agosto. Non ho bevuto perché oggi dell'alcol non me ne importa nulla. Le bottiglie le ho, la gente intorno a me beve... e io non la vedo! Ogni tanto ci penso, certo, poi mi concentro sul "divorzio". Ci sono molte cose da fare nella vita: bere è una delle più inutili.

27 agosto. L'alcolista non si può permettere di bere: questo l'ho capito da subito, dalla prima riunione in A.A. Ogni tanto ci si pensa, sì, al bicchiere, ma bisogna rifiutarlo perché altrimenti è la fine, si ricomincia e la salute se ne va, insieme ai nostri pregi!

Il rapporto dell'alcolista con l'alcol è morboso e letale. Quando mentalmente ci si è distacca-



ti bisogna fare in modo di non ricadere, ma serve molto l'aiuto di Dio e quindi di A.A. che ne è pervasa.

28 agosto. Non bevo perché ormai essere sobria mi piace di più che essere "alticcia".

30 agosto. Non bere al ristorante è un notevole risparmio, il vino è troppo caro!

1 settembre. Siamo stati da amici a pranzo, che tentazione bere! Ho resistito. La grande forza di Dio è ancora con me e io tutte le sere Lo ringrazio.

Stanotte ho sognato che era pieno inverno, una giornata freddissima; entravo in un bellissimo bar (tipo Caffè Greco) arredato con gusto ed invaso da aromi profumati. Ordinavo una cioccolata calda. Ero felice di non essere più sottomessa alla sambuca, al punch o all'amaro. La cioccolata ha un gusto più sano e un sapore "adolescenziale"! Da quanto tempo non la bevevo?

3 settembre. Ho deciso che devo vivere al meglio la mia vita e per viverla intensamente devo essere scevra da schiavitù: la libertà di andare in giro senza bicchierini o bar a portata di

mano è un presupposto fondamentale per una migliore esistenza quotidiana. Frequenterò sempre A.A. per non ricadere e poi perché amo tanto gli amici di A.A.

15 settembre. Sono tornata a R. ed inspiegabilmente, a casa di mamma, ho avuto voglia di bere. Non l'ho fatto, anche oggi voglio essere sobria e rivedere domani i miei amici di A.A. serena e sorridente.

1 ottobre. Sono ancora sobria e sempre più contenta delle mie giornate, stanotte ho sognato una carovana di vagoni variamente colorati che si recavano in una località vicino al mare.

All'arrivo, si scendeva direttamente su di una lunga spiaggia bianca. C'ero anch'io insieme a tanta gente, mi mettevo a correre ad occhi chiusi nonostante sentissi intorno a me frastuoni, segno di eventuali pericoli, ma io correvo tranquilla perché conoscevo esattamente dove erano posizionati gli ostacoli da superare e sapevo anche come evitarli... forse quella spiaggia era quella di Rimini, anzi sicuramente lo era!

*M. T. - Lazio*

---

# 12

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

---

Le Feste di fine anno, senza alcol, possono sembrare per i nuovi venuti, una prospettiva triste e desolante. Tuttavia molti di noi, da sobri, hanno potuto godere delle Feste, le più felici nella loro vita. Un'idea che non avremmo mai neppure sognato, voluto, o creduto possibile durante il periodo del nostro alcolismo attivo.

Diamo qui alcuni piccoli suggerimenti per trascorrere le Feste senza una goccia d'alcol.

---



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



# *il mio* **1° PASSO**



Il mio nome è Giuseppe, e sono un alcolista.

Vedere la mia impotenza di fronte all'alcol, il mio fallimento

come essere umano, sentirmi sconfitto e deriso da tutti è stata, per me, l'umiliazione e la vergogna più distruttiva che men-

talmente mi ha colpito durante il mio alcolismo attivo.

Non essere disposto ad ammettere davanti ad un altro essere umano il mio bere incontrollato, e la dipendenza da questa sostanza, mi ha portato senz'altro a toccare il mio fondo.

L'ossessione di poter gestire l'alcol, le cose, le persone, il mio io, mi ha portato inesorabilmente al naufragio.

Quando ho chiesto aiuto, la mano di A.A. mi ha salvato dalla rovina.

Ho cercato e creduto in qualcosa di miracoloso che solo Dio poteva fare.

A.A. non era altro che lo strumento di questa Potenza più grande di me.

Entrando in A.A., accettando la mia sconfitta, il fallimento di fronte all'alcol, ho sentito subito un senso di liberazione interiore. La forza di ammettere di fronte ai miei simili la mia impotenza di fronte all'alcol, la mia resa totale nei confronti di questa sostanza, ha fatto sì che dalla totale ingovernabilità potessi passare ad assumere un certo controllo di me stesso.

Le testimonianze dei miei amici alcolisti mi hanno dato la certezza di non essere più solo.

L'essermi accettato come alcolista mi ha dato la possibilità di togliermi dalle spalle una grossa montagna. Ammettere davanti a me stesso e ad altri miei simili i miei errori, i miei difetti di carattere, le mie emotività, mi hanno dato quella forza, fede e speranza, che dentro di me si erano spente.

Vivere oggi con una certa serenità è l'inizio del mio cammino verso una vita felice e piena di significato. Motivo di immensa soddisfazione per me è che, ogni giorno che passa, noto con grande gioia che i rapporti con gli altri, e soprattutto con me stesso, vanno migliorando ed assumono nuovo valore.

Assumendo il controllo di me stesso, guardo i rimanenti 11 Passi come una guida ad uno stile di vita che mi accompagnerà per il resto dei miei giorni. Questa è per me la volontà di Dio come io posso concepirlo, è l'inestimabile impronta dell'Associazione di Alcolisti Anonimi. Grazie.

*G.-Sicilia*

# MEMORIA

Accortasi di essere incinta di chi (adesso) scrive, la mamma piange; mia sorella maggiore ha solo un anno, concepita prima del matrimonio.

Una grande camera, una culla, una bambina che dorme poco, ma non piange mai: la si può lasciare sola per ore.

Una bella vacca bianca dalla quale bevo il latte, il laghetto delle anatre, il granaio, il buon odore della stalla. Una nuova casa in città, la tensione per l'inizio di una vita in un ambiente diverso.

Il poco tempo che stanno in

casa, babbo e mamma litigano violentemente: mi siedo a terra nell'ingresso, piango impotente.

Mamma rimane a letto chiusa in camera anche due giorni di seguito; ho paura che muoia, la notte cerco di non dormire per paura di quello che può accadere: babbo e mamma fanno l'amore, penso che sia una violenza. Solo quando, molti anni dopo, riuscirò ad individuare le deficienze di carattere della mamma, rivaluterò in parte la figura del babbo e mi darò ad un uomo.

Nasce mia sorella minore, la più cara e adorabile persona della mia famiglia.

Le vacanze in campagna, i piccoli flirts, la giocosa compagnia dei cugini e degli amici: periodi sereni.

Le ore seduta sulla macchina da cucire cantando con la zia; le lunghe attese del ritorno della mamma, le sue continue lamentele, la sua insoddisfazione: decido che formerò una famiglia solo se incontrerò una persona gioiosa, amante della vita, capace di infondere sicurezza e serenità ai figli piuttosto che farli sentire un peso.

Le scuole medie, sono la prima della classe, le mie relazioni, le ricerche, vengono sempre lette o da me illustrate a tutta la classe, i miei lavori in creta vengono trattenuti dalla scuola.

Perdo la mia amica del cuore.

Desidero viaggiare, e scelgo di proseguire gli studi nell'Istituto Tecnico per il Turismo. Tante materie prettamente tecniche, studio il minimo indispensabile per non perdere anni, ed inserirmi il prima possibile nel mondo del lavoro.

Incontro le due ragazze che mi rimarranno amiche per sempre.

Prendo una bella cotta, mi viene mostrata una lettera di una ragazza che prega disperatamente di non essere lasciata, non voglio essere contenta provocando dolore ad un'altra persona: rinuncio.

Lotto in casa per la mia libertà di uscire, frequentare amici: niente da fare, mi chiudono a chiave in camera. Mi calo dalla terrazza appesa alle lenzuola.

Le estati al mare, mi diverto un mondo, sono un po' più libera grazie a mio cugino, siamo tanti amici, è proprio una gioia, una risata continua. La pesca in mare all'alba sul barcone di un amico, le nuotate fino alle boe all'ora del tramonto. Un romantico, pudico flirt.

Inizio a lavorare, mi piace l'ufficio, mi piacciono i colleghi, lavoro con entusiasmo: dopo un anno il primo scatto di livello, mi affidano lavori di maggiore responsabilità.

Purtroppo, per motivi politici, la direzione viene spostata in un'altra città, ed io vengo assegnata all'ufficio locale di F.; non mi trovo molto bene, ho con-

tinui scontri con i miei superiori, ciò nonostante continuo a far carriera.

Incontro quello che sarà il mio primo uomo.

Mi prendo tutta la libertà che voglio, sempre in contrasto con la famiglia. Non ho dimenticato il mio primo vero amore, benché platonico, durato dai 16 ai 20 anni.

Il mio rapporto con gli uomini sarà sempre difficile, e si concluderà ogni volta senza che si possa ben capire da che parte sia nata una volontà negativa.

Comunque, cose vissute non drammaticamente, salvo una lunga relazione durata 12 anni, soprattutto per comodo reciproco.

Mi dedico molto al lavoro che mi dà le maggiori soddisfazioni.

Ho amicizie, conoscenze, una vita molto attiva, anche stressante, una lotta continua per impormi in un ambiente prettamente maschilista: riesco.

Pranzi, cene di lavoro, soste nei bar degli alberghi: comincio a bere. Incontro un ragazzo, mi attrae molto, ma lo rifiuto: è sposato, ed i miei principi morali non mi permettono questo ti-

po di relazione. Decido di perdonarmi una scappatella che non ho mai avuto: diventa una relazione strettissima... ci innamoriamo? Non so, adesso non so, certo è il sentimento più bello che fino a quel momento abbia provato per un uomo dal mio primo amore.

... Il divorzio, la fine anche del nostro rapporto, contemporaneamente la chiusura del mio ufficio causata da forti dissapori fra i titolari.

Dolore e rabbia, anni di sacrifici buttati al vento, bevo sempre di più:

dove ho sbagliato?

E bevo, continuo a lottare, trovo anche soddisfacenti soluzioni per il lavoro, ma continuo a bere.

Bevo veramente troppo, comincio a fare scelte sbagliate, cado in depressione.

Chi sono io? Chi sono stata?

Sto morendo ogni giorno di più, passo giornate in piedi a braccia conserte insieme alle mie bottiglie. Nascondo i vuoti nei cassetti, nell'armadio, sotto gli abiti; spesso vengono trovati con conseguenti scene drammatiche. Mi rendo conto di non avere più

memoria, di non poter più guidare la macchina, di non potere più andare a cavallo.

La mattina, costretta a guardarmi nello specchio vedo un volto estraneo, assente, uno sguardo senza espressione. Continuo ad andare in ufficio evitando contatti con i colleghi, prendo appuntamenti solo la mattina, non riesco a concentrarmi, non riesco più a stare neanche mezz'ora senza bere.

Ogni giorno mi riprometto di limitarmi ed ogni giorno fallisco. Prego. Mi faccio le analisi: sono un'alcolizzata.

La visita in ospedale, il centro alcolologico, vengo in contatto con alcolisti appartenenti ad A.A. che frequentano il Centro e, soprattutto grazie al loro aiuto, riesco a mettere in pratica la mia decisione: smetto di bere.

Passo un mese in casa con tremito a tutti i muscoli, tachicardia, sono terrorizzata, cerco di non dormire per paura di non

svegliarmi: è un incubo che pare senza fine; prego senza sentimene degna, chiedo al mio bambino mai nato di perdonarmi, di parlare di me a Gesù.

Non sono in grado di uscire da sola, ma vorrei frequentare i Gruppi A.A.; la persona che poi diventerà il mio Sponsor mi tende la mano, inizio a frequentare un Gruppo.

Si fa Programma, lentamente i disturbi fisici diminuiscono, le crisi di paura diventano più rare e meno intense.

In Gruppo ascolto molto, comincio a sperare, sento che ricomincio a pensare.

Rinascono le emozioni, so piangere e ridere di nuovo, il Programma fatto insieme agli amici di A.A. mi fa vedere la possibilità di costruire una Luana migliore di quello che è stata anche prima del periodo alcolico: è l'inizio di una nuova vita.

*L. Toscana*



---

## TEMI SU CUI RIFLETTERE

---

Se la Settima Tradizione viene ampiamente “testimoniata” da alcuni Distretti, nelle prime pagine del nostro giornale, i ricordi vissuti al Raduno di Rimini, e l’avvicinarsi dell’atmosfera natalizia, sono i temi ricorrenti di questo numero di Insieme.

— Rimini, Rimini... : le intense giornate di incontri, riunioni, scambi di esperienze e testimonianze, sono qualcosa di meraviglioso che rimane a lungo nel cuore di tutti noi. Ce l’ha voluto dire anche un amico che quest’anno, pur non potendo partecipare personalmente, è stato a Rimini col pensiero e con tanta gratitudine verso Alcolisti Anonimi (articolo di pag. 18).

— Le feste che sono alle porte non sempre conducono con sé gioia e serenità: anzi, molti di noi vengono presi da ricordi tristi, e qualcuno può scivolare in un periodo di depressione.

Forse la cosa migliore sarà quella di seguire i 12 suggerimenti di pag. 37 e, brindando con il bicchiere colmo di aranciata, non dimenticare mai il Primo Passo, come nelle testimonianze di pag. 40 e dell’amico che ci scrive dal carcere (pag. 31).

---

©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**

- 3     **Tribuna aperta: 7ª Tradizione, Relazione del Distretto Emilia Romagna**
- 8     **Relazione del Distretto Veneto 2**
- 10    **Relazione del Distretto Calabria-Sicilia**
- 15    **Flash su Rimini 1993, F.-Lazio**
- 18    **C'ero anch'io, anonimo-Toscana**
- 19    **Il presepio dell'alcolista, F.-Lazio**
- 23    **A.A. avrà un futuro?, da "Grapevine" (settembre 1993)**
- 31    **In carcere per il primo bicchiere, L.-alcolista**
- 33    **Diario di un "inizio", M.T.-Lazio**
- 37    **12 piccoli suggerimenti per rendere sobrie e gioiose le nostre vacanze**
- 40    **Il mio Primo Passo, G.-Sicilia**
- 42    **Dove ho sbagliato?, L.-Toscana**