

Spedizione in abbonamento postale - Comma 27 - Art. 2 - N. 549/95 Roma

# INSIEME

IN A.A.

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

**ANNO XVI - N. 1 - BIMESTRALE**

**GENNAIO-FEBBRAIO 1997**



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 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 collabora-  
zioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale in-  
viato non potrà essere restituito.

**INSIEME** in **AA**  
è la nostra riunione stampata

*Solo*  
un alcolista  
anonimo  
SU **5**  
*È ABBONATO*  
a **INSIEME**  
in A.A.  
*e gli altri ?*

# *UNO SPONSOR PER IL* **PRIMO PASSO**

---

Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili

---

Mi chiamo Silvia e sono un'alcolista. Nessuno mai era riuscito a convincermi che ero (che sono) un'alcolista. Ora so che nessuno avrebbe potuto farlo, finché non lo avessi ammesso con me stessa. Sapevo già da tempo che qualcosa non funzionava nel mio rapporto con l'alcol, tanto che più volte avevo provato inutilmente a smettere di bere, facendo affidamento sulla mia forza di volontà. Ma, se qualche risultato c'era stato, i benefici duravano

giusto il tempo di riprendere fiato. Ho provato innumerevoli rimedi: nuove città, nuovi amici, nuovi lavori, e... nuovi ospedali. Tutto ciò che ho provato, è fallito. Una cosa non cambiò mai, non poteva: il mio attaccamento alla bottiglia. Quando arrivai in A.A. ero soprattutto una persona sofferente, una giovane donna mortificata dalle tante ferite fisiche e morali che l'alcolismo le aveva inferto, incapace ormai di opporre una benché minima

resistenza alla sua azione devastante. La sofferenza e la consapevolezza che così non potevo più continuare, ma soprattutto la disperazione, mi indussero a rivolgermi ad A.A.. Purtroppo, anche se disperata, non vi approdai col cuore colmo di amore e di onestà, né tanto meno con la mente aperta, cioè disponibile ad accettare nuove verità.

Sì, certo, quella sera, dopo la mia prima riunione di Gruppo e dopo aver ascoltato le testimonianze di vari membri, tornando a casa mi dissi: "Allora sono anch'io un'alcolista". Così, semplicemente così, senza nessuna emozione. Devo dire però che da quella prima sera non ho più bevuto.

Per circa undici mesi partecipai alle Riunioni e nei miei interventi non provai mai alcun disagio nel presentarmi come alcolista, tanto lì erano tutti alcolisti. Era più un fatto formale che una vera ammissione per me. Ricordo che le mie testimonianze si riferivano quasi sempre ai momenti più spensierati e allegri del

mio alcolismo e a episodi buffi e paradossali. Mai un accenno alla mia tragedia interiore o alle sofferenze procurate ad altre persone. Sì è vero, come ho già detto, da quella prima sera non ho più bevuto, ma per il resto? Nulla. Assolutamente nulla era cambiato. Poi così, senza un motivo particolare, mi ritrovai a non frequentare più il Gruppo e intanto nella mia testolina cominciarono ad affiorare strani e pericolosi pensieri. Va bene, l'unica cosa che devo fare è stare lontano dal primo bicchiere e ricordarmi che sono un'alcolista impotente di fronte all'alcol.

A quell'epoca la mia comprensione del Primo Passo era questa, non andava oltre. Finché non fece capolino un terribile dubbio, latente come un tarlo: ma vuoi vedere, mi dicevo, che forse non sono un'alcolista? Sì, un'alcolista come intendono quelli del Gruppo. Dopo tutto, continuavo a dirmi, l'ambiente, le situazioni, le amicizie sballiate, i problemi della vita

sono stati un buon terreno per portarmi a certi eccessi. Eh, la vita. Non è stata certo benevola con me. Anche un astemio, al mio posto, forse si sarebbe ridotto così.

Prima che tutto precipitasse, in occasione di alcuni compleanni, tornai al Gruppo, e vi trovai un valido sostegno per un serio problema personale che nel frattempo si era venuto a creare. Ma nemmeno questo bastò a rendermi più serena. Mi sentivo ansiosa e insoddisfatta. Il fatto di essere la più giovane del Gruppo mi faceva sentire diversa dagli altri: tutti sposati e con figli. Quindi ritenevo di avere esigenze e aspirazioni che andavano ben oltre le loro: avevo ancora tutta una vita davanti e un mondo da conquistare.

Mi decisi allora a girare i Gruppi nella speranza di poter ampliare i miei orizzonti. Fu così che ebbi occasione di notare una ragazza, mia coetanea, ma con cinque anni di sobrietà in più, della quale mi colpirono la forza interiore, la serenità, la spiritualità e

soprattutto la capacità di equilibrio nell'esprire il suo pensiero.

Non sembrava neanche una alcolista. Fu inevitabile avvicinarla e parlarle e fu in quella circostanza che, forse colpita dalla mia confusione mentale ed emotiva, mi domandò se avevo una sponsor e di fronte al mio stupore, non le fu difficile capire che oltre a non averla, io non sapevo nemmeno cosa volesse dire. Me ne spiegò la funzione e i benefici che ne potevano derivare e poi mi parlò di sé e delle sue esperienze. Poco tempo dopo le chiesi se mi poteva sponsorizzare.

Oggi non sono più la Silvia fin qui descritta perché, grazie a quella persona, ho acquisito un nuovo modo di pensare, vedere e vivere le cose. Ho finalmente imboccato la strada giusta per camminare e mettere in atto il Programma. Tutto ciò non sarebbe potuto accadere se non fossi stata aiutata da quell'amica a capire integralmente il Primo Passo e a farlo mio nella sua vera essenza.

Prendere atto dell'impotenza di fronte all'alcol mi aveva portata (a me è successo proprio così) ad assumere un atteggiamento mentale fatalistico e quindi a una condizione di impotenza di fronte all'impotenza. Una vera e propria trappola emotiva e psicologica. La chiave per aprirsi in modo costruttivo al Primo Passo sta nell'essere ONESTI con noi stessi. Onesti fino in fondo.

Personalmente, però, proprio per quella onestà a cui prima facevo riferimento, ho sentito la necessità di mettere nero su bianco, dal primo fino all'ultimo bicchiere, il mio alcolismo attivo. Solo così ho potuto vedere come progrediva la mia malattia nel tempo. Poi la seconda parte del Primo Passo: l'incontrollabilità della propria vita.

Non è stato facile da scrivere, ma ne valeva la pena. Da questo lungo ed estenuante lavoro, nel quale sono stata aiutata dal mio sponsor, ho tratto enormi benefici che mi hanno portata a una totale accettazione della mia malat-

tia e alla possibilità di conoscermi meglio.

Non ero diversa dagli altri. La malattia e la sofferenza interiore era uguale. Mettere per iscritto per me ha significato arrendermi e non dover più lottare. Solo dopo questo Primo Passo onesto ho trovato la serenità e la speranza.

Il Primo Passo mi ha consentito cose che non avrei mai potuto immaginare e mi ha permesso di aprire la porta del mio cuore a un Potere Superiore. Il Primo Passo mi ha dato la libertà di scegliere. Per fare questo Passo di completa accettazione sono stati necessari tre principi spirituali essenziali: ONESTÁ - APERTURA MENTALE e BUONA VOLONTÁ. Per me l'onestà è l'antidoto al mio modo di pensare malato.

L'apertura mentale mi consente di partecipare e intuire quelle cose che mi sono sempre sfuggite.

La buona volontà mi fa desiderare di fare qualunque cosa sia necessaria per recuperarmi.

*Silvia - Liguria*

# *Il mio* **PRIMO PASSO**

Sono Gianni e sono un alcolista. Appena ho varcato la soglia di A.A. e ho sentito le esperienze degli amici recuperati che mi hanno accolto, non me la sono sentita di ammettere la mia impotenza di fronte all'alcol, come indica invece la prima parte del Primo Passo.

Mi sentivo diverso dagli altri, perché non avevo grossi problemi di alcol: bevevo solo vino, non avevo mai toccato super-alcolici tranne la correzione di grappa nel caffè. Perché avrei dovuto

quindi essere impotente di fronte all'alcol?

In Gruppo però mi sono subito sentito a mio agio: è stato bello essere accolto come un amico e non sentirmi quindi un estraneo. Perciò frequentai assiduamente le Riunioni, anche se sono stato costretto a cambiare il mio turno di lavoro con qualche collega.

Penso che la continua frequenza mi sia servita per poter aprire un po' di più la mia testa e ammettere alla fine la realtà: che bevessi poco o tanto non mi sarebbe



servito per poter essere una persona in grado di controllarsi per sole ventiquattr'ore.

Ero incontrollabile solo nel bere, oppure anche nel mio pensare e agire? Perché ero sempre nervoso, arrogante, presuntuoso, suscettibile, e chi più ne ha più ne metta?

Era un problema di alcol oppure dovevo cambiare il mio carattere?

Finché un amico mi ripeté per l'ennesima volta che per controllare il mio brutto carattere sarebbe stato opportuno che iniziassi a non bere;

era sufficiente farlo un giorno alla volta.

Anche se queste parole ebbero l'effetto di una tegola cadutami in testa, incuriosito, vollen tentare. Con tutti i sistemi escogitati e inconcludenti, prima di trovare il Gruppo, un tentativo in più o in meno, che differenza faceva?

Dopo poco più di un mese in A.A. ho iniziato a non toccare il primo bicchiere e, col passare del tempo, mi accorgevo che ciò che mi trasmettevano gli amici del Gruppo era valido anche per me.

Senza il piano delle ventiquattr'ore, se non mi volevo bene, come avrei potuto pensare al mio benessere (soprattutto emotivo)?

Entrato nell'ordine di idee che mi suggerivano gli amici e il Programma, da quasi otto anni a questa parte, il Primo Passo è parte integrante di me perché, oltre che nei confronti dell'alcol, io sono impotente nei confronti di molte altre cose, ma queste fanno parte di ciò che non posso cambiare, come indicatomi dalla Preghiera della Serenità.

L'autocontrollo durante le ventiquattr'ore, invece, fa parte del coraggio di cambiare ciò che posso, come pure il cercare di mettere in pratica i principi di A.A. nel mio quotidiano (Dodicesimo Passo).

Ammettere quindi la mia impotenza è stato l'inizio di una serie di altre ammissioni, quali: i miei limiti, la mia incapacità, la mia irresponsabilità, le mie menzogne, il mio menefreghismo... che permeavano la mia vita.

Il Primo Passo, in questa ottica, mi consente di rive-

dermi e di accingermi al resto del Programma senza paura.

Senza riconoscermi limitato, non avrei scoperto l'azione benevola del mio Potere Superiore (Secondo e Terzo Passo); non avrei trovato il coraggio di affrontare e parlare del mio inventario (Quarto e Quinto Passo); non avrei ammesso i miei difetti (Sesto Passo); non avrei mai perdonato perché non avrei riscontrato alcun torto fatto ad altri (Ottavo e Nono Passo); non avrei fatto tesoro dell'importanza del mio esame di coscienza quotidiano (Decimo Passo); ma soprattutto, non mi sarei mai permesso di trasmettere il messaggio agli altri perché troppo orgoglioso ed egoista.

Ben venga quindi l'ammissione della mia impotenza nei confronti dell'alcol ma anche l'accettazione di me stesso e del Programma che mi aiuta a crescere, anche se serve molto impegno per poter scardinare i difetti che mi porto appresso.

Buone ventiquattr'ore.

*Gianni - Lombardia*

# La disperazione che salva

È sempre emozionante, per me, partecipare a una Riunione A.A.. Da quando, per la prima volta, ho varcato la soglia del Gruppo di via Montegrappa a Udine, marzo 1979, a oggi, novembre 1996, entrare in un Gruppo A.A. è l'ennesima conferma che sto entrando veramente, tutti ne siamo convinti, nella stanza dei miracoli.

Quando, ancora immerso nell'alcol, mi torturavo per

capire chi ero, dove ero, cosa facevo e perché mai mi ero ridotto così, un'ondata di disperazione e di disprezzo mi invadeva. Spariva la voglia di vivere, la fiducia in me e in chi mi stava vicino. Subentrava, prepotentemente, la disperazione più cupa, e il pensiero del suicidio - eliminando me eliminavo tutto - si faceva sempre più incalzante e insistente.

La sera, disperato, scende-

vo le scale, appoggiato al muro per non cadere, e mi incamminavo verso la cantina, pensando a quel bottiglione che stavo per iniziare e finire, e mi auguravo, ogni volta, che fosse l'ultimo. A metà bottiglione (dovevo finirlo a ogni costo), dicevo: ma Cristo, cosa Ti ho fatto perché Tu mi debba castigare in questa schifosa maniera? Ci sono tantissime persone peggiori di me, perché proprio solo a me?

Bestemmiavo, lo so, ma quei momenti di disperazione sono stati, ora lo capisco, la mia salvezza. Lui mi voleva bene e mi preparava, con la sofferenza, alla nuova vita.

Verso la fine del 1978, mi resi conto che la discesa si faceva sempre più ripida e rovinosa, e il "fondo" del burrone si avvicinava sempre più. Non riuscivo più a controllare la mia vita.

Supplicavo di nuovo Cristo. Gli chiedevo un incidente, non mortale, affinché con il ricovero ospedaliero mi potessi disintossicare, e la gente non potesse malignare

sul motivo della mia degenerazione.

E l'incidente venne. Febbraio 1979. Ricovero, disintossicazione e dimissione. Ventuno giorni in tutto. Due o tre giorni dopo la mia uscita dall'ospedale, lessi sul quotidiano locale che quel giorno stesso, 27 marzo 1979, alle ore 18.00, si teneva in via Montegrappa 45, la prima riunione di un Gruppo di A.A. nel Friuli - Venezia Giulia. Non ci pensai due volte. Decisi che sarei andato. Benedetta decisione. Era la prima, vera e giusta decisione che prendevo in 45 anni.

Erano le 11.30 quando presi quella decisione, me lo ricordo come fosse ora. Sarei andato a piedi, ma sarei andato. La macchina era dal carrozziere. La sera, era quasi buio, attraversai la città e mi presentai puntuale a quella prima riunione. Trovai due persone astinenti già da vari anni, dall'alcolismo non erano uscite con A.A.; un amico che aveva smesso di bere il 15 gennaio; un altro amico

era stato ricoverato a Palmanova in ospedale e l'avrei visto il martedì dopo. Non bevevo da 27 giorni, ma dentro di me c'era una voglia matta di farmi un bicchierino. Non lo prendevo, solo per non ritornare all'inferno.

Il primo impatto con i nuovi amici fu ottimo. Respiravo aria di casa mia. Mi sentivo completamente a mio agio, anche se la mia mente brancolava nel buio più completo. Questi amici si definivano "alcolisti", ma in cuor mio non mi consideravo uno di loro, sotto questo aspetto. Ero superiore. L'unico mio guaio, cercavo di convincermi, era quello di non aver saputo controllare abbastanza la frequenza dei bicchieri. Ma d'ora in poi, la musica sarebbe stata diversa. Avrei imparato a controllare in maniera razionale il mio bere. Questo fantasticavo, mentre gli altri erano infervorati a parlare. Ben presto, la realtà a cui gli amici mi richiamaavano con amorevole correttezza, mi si presentò in tutta la sua vera dimensione.

Dalle loro testimonianze, intuì che anch'io, in fondo in fondo, ero come loro, se non peggio di loro. Ero un alcolista. Di fronte alla realtà delle cose, cercavo in tutti i modi di convincermi che io ero diverso, diverso per il bere, per la cultura, per l'intelligenza e per la posizione.

Tutti i miei sforzi erano tesi a dimostrare a me stesso che, se volevo, avrei potuto riprendere il bicchiere in mano e non ubriacarmi più. Pensavo, fantasticavo, m'illudevo, ma non bevevo. Questo, capii dai loro discorsi, era importante. Non bere. Capivo, nel mio intimo, che, se mi fossi messo alla prova, avrei fallito ancora una volta. Come sempre. Mi misi, piano piano, in discussione, per quel poco che mi permetteva il cervello ancora annebbiato. Non volevo essere considerato un alcolizzato, un ubriaccone, un vizioso rovina-famiglia, uno scarto dell'umanità. La vergogna era ancora la mia padrona.

Man mano che le riunioni si susseguivano, non ne ho

persa una, e la mia mente si schiariva, capii che io ero veramente un alcolista. Ho faticato molto ad ammetterlo e ad accettarlo.

Desideravo veramente con tutto il mio essere di abbandonare quella vita d'inferno.

Ho ammesso e accettato, dopo lunghi mesi di lotta interiore, la malattia irreversibile di cui ero portatore.

Il miracolo del mio Primo Passo si compì a Roma tra il 27 e 28 ottobre 1979: primo convegno della piccola, grande per me, A.A. italiana. Appeso a una parete della stanza in cui ci trovavamo, vidi il testamento di Bill W.. Rimasi fulminato. In quel momento accettai incondizionatamente il mio stato e la mia condizione. Ammisi e accettai, tutto in un attimo. Anche le conseguenze del mio alcolismo, tutto.

Ammissione e accettazione equivalsero in quell'attimo a "liberazione". Ero libero. Finalmente ero un uomo libero, libero dalla schiavitù dell'alcol. Il Primo Passo, grazie al Potere Superiore, si era

ancora una volta compiuto in un essere umano, e quell'essere umano ero io.

Ammettere che la mia vita non era più controllabile, accettare la mia impotenza di fronte all'alcol, accettare le conseguenze del mio alcolismo: ecco la mia salvezza. Benedetto il momento in cui, per la prima volta, convinto, dissi: Mi chiamo Santino e sono un alcolista.

Dichiaravo, in quell'attimo, la mia ferma decisione di vivere una vita vera, intensa, ventiquattro ore alla volta. Benedetta quella dichiarazione che è tutto un programma. Quella frase che avevo sempre evitato di dire, la odiavo, quasi fosse una condanna eterna, un'umiliazione.

Frase che, vista ora con l'occhio di chi è per la prima volta padrone di sé, invece significa: vita, gioia di vivere, gusto di stare insieme agli amici del Gruppo, per vivere insieme il Programma che A.A. ci offre.

L'inizio, lo ammetto, è stato duro, doloroso e molto faticoso. Il richiamo dell'al-

col era costante e continuo. Sembrava simile al mal d'Africa. La nostalgia era in certi momenti di una virulenza pazzesca, debilitante e sconvolgente. Ma, per fortuna, e anche qui per la prima volta, non ero più solo. Al mio fianco c'erano gli amici che avevano vissuto la mia stessa vita, combattuto la mia stessa bottiglia, accettato la mia stessa resa, e che, ora, nel Gruppo, mi spronavano, con l'esempio e l'entusiasmo, alla conquista della sobrietà e della serenità, con costanza e tranquillità, evitando la premura e il voler tutto e subito. Era tutto da riconquistare, un po' alla volta.

*Primo Passo: "Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili".* Ogni mattina, quando mi sveglio, non c'è più la disperazione di una volta, ma la gioia di vivere una nuova giornata, di ricordarmi chi sono, di ricominciare nuove ventiquattr'ore, di ripetermi l'enunciato del Primo Passo e la Preghiera

della Serenità, prima di passare alla meditazione quotidiana.

"Noi", quindi non sono più solo; sono tra amici che alla sera mi aspettano al Gruppo, per dirmi con le loro esperienze che anche oggi abbiamo vissuto nuove avventure spirituali, non sempre gioiose, ma che il condividere la nostra vita ci rende più sicuri nel cammino che stiamo percorrendo. Mi aiutano ad accettare in maniera più serena le conseguenze del mio passato alcolico, e a vivere con responsabilità la vita di ogni giorno.

Grazie, o mio Potere Superiore, di aver scelto me fra tanti più meritevoli di me; grazie di avermi dato la possibilità di fare il Primo Passo e di iniziare, con "il popolo delle ventiquattr'ore", una nuova vita. Grazie, o mio Potere Superiore, di avermi dato la fortuna di trovare gli amici del Gruppo e dei Gruppi. Con loro sono sicuro di arrivare, sobrio e sereno, là dove Tu mi aspetti.

*Santino - Friuli-Venezia Giulia*

Monza, 18 ottobre 1996

# Lettera dal carcere

*Prima di tutto vorrei salutare tutti e rompere il ghiaccio descrivendovi un attimino al meglio possibile: allora, io sono un ragazzo di ventuno anni, nato in Marocco, ma attualmente vivo in Italia da ben nove anni, e purtroppo ora mi trovo in carcere per una storia che ritengo assurda!*

*Però cominciamo per gradi: quando sono arrivato in Italia ho cominciato a lavorare con mio padre, a circa dodici anni, facendo l'ambulante (il "vui' cumprà"); questo l'ho fatto per circa tre anni, dando tutto il mio guadagno della giornata a mio padre.*

*Dopo tutto questo lavoro di fatica e sudore, (perché a dir la verità non è facile fare questa vita!) mio padre doveva partire con la sua seconda moglie per il Marocco, chiedetti un favore che lui mi aveva promesso da tempo: comprare una parte di terreno per mia madre naturale (la sua prima moglie); allora lui partì e io continuavo imperterrita, a lavorare per due*



mesi, mettendo da parte i miei guadagni. Una sera telefonai a mia madre e venni a sapere che quella famosa promessa, lui non l'aveva mantenuta!

Allora per non avere problemi per la testa provai a bere un bicchierino, e da lì continuai, man mano prendendo il vizio dell'alcol. Nel frattempo cominciai a sentirmi sempre più grande, in un certo senso un po' "importante" e così mi comprai un motorino e di conseguenza finii tutti i soldi. In quel periodo tornò mio padre e decisi di parlargli a tavolino per il fatto che non volevo più dare soldi a lui, perché lui era "egoista", voleva tutto per lui, e io sinceramente non mi sento affatto egoista, anzi sono molto onesto e pretendo l'onestà da parte di qualsiasi persona; ed è ben per questo che mio padre non accettò la decisione di "giovane adulto" e così mi cacciò da casa. A quel punto cominciai a bere sempre di più. Ma non sapevo che dentro di me cominciarva, o meglio aumentava sempre di più il problema dell'alcol.

Trovai un lavoro da mio zio in una fabbrica meccanica, lavorai per circa sei mesi, ma purtroppo c'era sempre questo grande problema di uscire dal labirinto dell'alcolismo, così persi pure il lavoro. Avendo voglia di cambiare aria andai in Marocco a trovare mia madre per tre mesi e mezzo, ma non riuscivo a smettere di bere; poi, avendo nostalgia dell'Italia tornai e trovai dimora presso amici (pure loro bevevano!!!).

Dopo tempo fui arrestato per un furto, così intervenne mio padre, visto che ero minorenne, e mi tirò fuori senza problemi. Con l'occasione tornai ad abitare con

lui, trovai un lavoro, ma nel frattempo bevevo con i miei amici! Senza pensare alle conseguenze a cui andavo incontro.

A questo punto mi convertii per il fatto dei soldi e decisi di versare L. 500.000 mensili a mio padre; il resto era per il vestiaro e per il vizio di bere (purtroppo!!!).

Mio padre partì ancora per il Marocco, io fui arrestato un'altra volta e di conseguenza, avendo diciotto anni, non ebbi un aiuto. Ora mi trovo in carcere da due anni e mezzo per una storia troppo assurda, io tuttora mi reputo innocente!

Comunque in questo, ho avuto un risvolto positivo, perché ho capito cosa vuol dire "smettere di bere"!

È stata molto dura, il primo anno e mezzo, perché ogni tanto cadevo in tentazione, ma poi ho deciso di darci un taglio. Ora sono dieci mesi che non tocco un bicchierino, grazie all'aiuto delle persone che stanno al mio fianco: vi assicuro che c'è gente bravissima che ti aiuta; ringrazio in particolar modo il volontario che mi ha aiutato in questi due anni mezzo! Da poco faccio colloqui con Alcolisti Anonimi e leggo i "Dodici passi di A.A.": mi dà tanta forza di volontà per non cadere più in tentazione! Spero di continuare così, facendo tanti auguri a tutti quelli che vogliono uscire da questo labirinto.

P.S.: Ringrazio gli Alcolisti Anonimi che mi hanno fatto capire di non cadere più in questa brutta malattia. Grazie!!!

E.F.N. - Casa Circondariale di Monza

# Considerazioni *sulla* PRIMA TRADIZIONE



Sono arrivato al Gruppo portato da mia moglie che mi scaricò nella saletta delle riunioni. Non avevo alcuna intenzione di smettere; desideravo anzi imparare a bere di più e nello stesso tempo limitare il malessere e i danni che cominciavo a subire.

Anche le mie preghiere erano finalizzate a questo scopo. Incontrai persone per bene, simpatiche: uomini e donne che stavano veramente bene.

Notai subito però che erano molto indaffarate. Ma perché mai? Mi dissero che si stava rinnovando l'incarico del Segretario di Gruppo. Chi

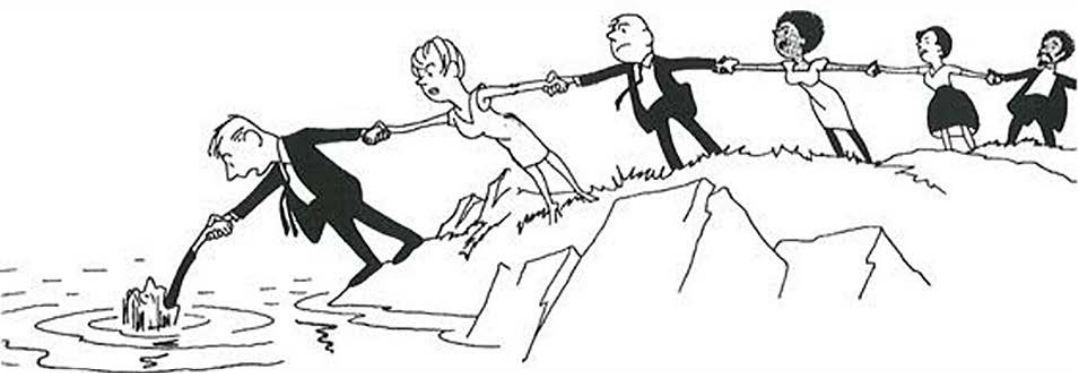
sarebbe stato il nuovo eletto? Che cosa sarebbe cambiato?

L'atmosfera era carica; per me del tutto incomprensibile, ma mi faceva comodo perché mi permetteva di continuare a bere: almeno fino a quando il dissidio, meschino ma evidente anche ai sassi, si fosse composto.

D'altronde io non avevo fretta. Tragicamente però mi trovavo sul lastrico e morivo lentamente mentre i miei buoni amici discutevano animatamente.

Non avevo trovato l'unità perché l'unità non c'era.

Il Potere Superiore, poco dopo, mise a buon partito



quelle teste e ricompose la frattura; il Gruppo riprese a camminare; io mi allineai e presi a fare sul serio.

Ho voluto ricordare quei momenti perché ritengo che la Prima Tradizione sia stata messa al primo posto, essendo l'unità un patrimonio comune della nostra Associazione. L'unità è fondamento e condizione essenziale per il recupero e va salvaguardata a ogni costo.

Devo perciò allontanare ogni personalismo, esibizionismo, protagonismo.

Umiltà, servizio e gratitudine cementano l'unità. Devo essere meno permaloso

distinguendo ciò che disturba la mia suscettibilità da ciò che ferisce i veri valori.

Voglio che il nuovo venuto trovi sempre un'accoglienza calda, sincera e disinteressata; che possa vedere un gruppo di amici, uniti dalla stessa malattia, uniti dallo stesso Programma di recupero; voglio che si trovi a suo agio e inizi a sperare con molta fiducia in se stesso.

Abbattiamo ogni muro. Costruiamo un ponte sul quale possano arrivare al Gruppo tutti quelli che desiderano iniziare una nuova vita.

*Mario - Area Piemonte Valle d'Aosta*

# 1<sup>a</sup> TRADIZIONE

*Il nostro comune benessere dipende  
dal recupero personale di*

Perché la Prima Tradizione è prima? Non seconda, non settima, ma prima? Secondo me perché il: «Prima le cose più importanti», è valido sempre, in ogni campo. Come per i Passi. Se non si fa il primo, gli altri non hanno motivo di essere e risultano privi di significato; Così per le Tradizioni.

Capire, accettare, amare la Prima Tradizione dà senso a tutto il resto. Come l'accettazione al cento per cento del Primo Passo rende gioioso, o quanto meno più facile il non bere, così, l'accettazione completa della Prima Tra-

dizione consente un più semplice «apprendimento della filosofia di A.A.». Uso la parola *semplice* perché effettivamente l'accettazione rende tutto meno complicato, quasi una formuletta matematica. «Io, alcolista senza Gruppo, muoio. È mio interesse primario e vitale aver cura del Gruppo». È dunque semplicissimo, vero? E allora, perché darsi pena di metterla al primo posto? Perché tanto dire e ribadire sull'unità di Gruppo? Perché, se fosse davvero tutto così facile, perché sottolineare tanto e sempre che «Il benessere comune

# DIZIONE

*vrebbe venire in primo luogo;  
bende dall'unità di A.A.*

viene al primo posto»? Qual è l'anello debole della catena? Dove la formuletta matematica può funzionare male, incepparsi? Oppure la «formula» è giusta ma sono i «numeri» a essere sbagliati?

Ed ecco che, secondo me, ci siamo. È difficile per me, abituata da sempre a considerarmi, nel bene e nel male, il «centro», mettermi in fila con gli altri: una fra tanti, niente di più, niente di meno, soltanto una tra gli altri, utile, forse, indispensabile no di certo; e imparare a lasciare spazio agli altri, accettare le diversità altrui, imparare a consi-

derare il «Noi» prima dell'«Io», adattarmi, tollerare anche quell'antipatico lì perché siamo sulla stessa barca, perché quello è una parte di Gruppo da cui la mia vita dipende.

E imparare a difendere il «comune benessere», anche da me stessa, dalle mie «interferenze», dai miei istinti, dai miei desideri, se ciò è dannoso per l'insieme, perché, in ultima analisi, stringi, stringi, ciò che è dannoso per l'insieme lo è anche per me.

Se oggi mi dico, Giorgia alcolista, non dimentico il contenitore d'alcol che ero,

non dimentico d'aver sentito massiccio il peso della sconfitta, totale, senza speranza, senza più velleità di nessun tipo, non dimentico d'essermi sentita un nulla assoluto, non avendo, non dico dignità, ma neppure più disgusto di me. Niente non avevo, non ero niente: un contenitore, un vuoto a perdere. No, non scordo d'essermi detta: «Qualunque cosa», non ce la faccio più, sono disposta a fare qualsiasi cosa, fate di me quanto vi pare, io non ce la faccio più. Non dimentico da dove m'è arrivata la forza che non avevo: da un Gruppo A.A. Il mio benessere dipende dal benessere comune; per poter seguitare a vivere devo contribuire, ne va della mia vita. Se il mio cuore dicesse: basta, non lavoro più con i polmoni, sono antipatici; e se i miei polmoni dicessero pure loro: basta, siamo stanchi d'essere sempre in servizio ogni momento, senza pausa, il gruppo chiamato Giorgia cesserebbe di esistere.

Così, allo stesso modo, il Gruppo A.A.. Io, un alcolista,

dovrei capire che la mia vita è appesa a quel filo che si chiama Gruppo, dovrei badare che il filo sia robusto e rimanga in buono stato, dovrei badare a non rovinarlo, dovrei anche stare attenta a che gli altri non lo facciano. Sappiamo bene, o meglio si dovrebbe sapere bene, quali siano gli atteggiamenti mentali dell'alcolista, perciò ogni singolo A.A. può essere un potenziale nemico di A.A., visto che anche senza bere si mantengono a lungo, a volte purtroppo «troppo a lungo», vecchi pensieri, vecchie abitudini malsane. A volte mi chiedo quant'è «COSTATA» tutta questa esperienza che noi chiamiamo «Tradizioni». Quanti sbagli? Quanto pianto? Quanto dolore? Quante ricadute? Quante morti? Quanto «COSTANO» le Tradizioni visto che la vita non ha prezzo e noi, a sbagliare troppo si paga con la vita?

Sì, le Tradizioni hanno un prezzo alto. Ma, se è vero che ancora ricordo il «farei qualunque cosa», pagherò con gioia, pagherò col leggere di

più per capire di più, pagherò limitando il mio Io, pagherò tentando d'essere paziente, pagherò dimostrando e non solo parlando, la mia gratitudine, pagherò adattandomi al «Comune Benessere», di buon grado anche se non sono d'accordo, pagherò non brontolando, non malignando, non facendo pesare in Gruppo i miei guai né le mie gioie, né le mie vittorie, né le mie sconfitte.

È difficile, ad esempio, essere in gruppo attivi senza diventare «asfissianti», è difficile essere responsabili senza diventare protagonisti, è difficile dire: ho torto, senza sentirsi sconfitti, senza tenere rancore, senza cercare subdoli alibi; è difficile dire: hai torto, senza sentirsi superiori, padroni, cattedratici. Sono molte le cose difficili, ma non scordo, «farei qualsiasi cosa», non scordo «le cose che insegna A.A. sono dure» e poi gratta, gratta, che c'è di tanto difficile? IO. Tutto qui. Un «IO» moltiplicato per quanti siamo.

Noi - Io. È proprio vero, nessuno potrebbe distruggere

A.A. dal di fuori, ma noi - Io sì, tutti i nostri difetti personali possono minare la base di A.A. Il Gruppo.

Mi rendo conto, a questo punto, d'aver solo io per conto mio, e ciascuno di noi per proprio conto, la responsabilità ultima della mia sobrietà, della mia vita? Mi rendo conto di quanto sia dannoso per me un «malsano egoismo»? Riesco a comprendere che la prepotenza, il menefreghismo, l'indifferenza, l'ignoranza, l'inattività, la passività sono sintomi di malessere perché significano che non ho grande interesse per il mio recupero?

Riesco a capire che la possibilità di rivivere mi è stata donata da quel «benessere comune» e che minare in qualsiasi modo il «benessere comune» significa rifiutare la vita un'altra volta?

Se è vero che per me «NESSUNA RAGIONE» è valida per bere, allora vi sono tutte le ragioni per alimentarsi, accudire, accrescere il Benessere Comune.

*G. - Friuli-Venezia Giulia*

# Le domande

*Perché non ci mandate una lettera di riscontro alle testimonianze che vi inviamo?*

**Non credete che sia una spesa inutile? Chi però lo desidera ce lo chieda esplicitamente.**

Nel corso dell'ultimo Raduno del Comitato di redazione ha espresso un giudizio sulle principali domande. Ecco qui le pr

*Come possiamo superare la difficoltà di "scrivere"?*

**Non dovremmo avere queste paure. Un articolo per "Insieme" è come una testimonianza in Gruppo: non conta la "forma" ma la sincerità dei contenuti.**

*Perché fare l'abbonamento, se poi i miei articoli non vengono pubblicati?*

**Dovremmo avere tutti un po' di pazienza: spesso arrivano molte testimonianze su uno stesso argomento (e magari nulla su qualche altro tema più importante). Noi non scartiamo nulla, prima o poi tutte le testimonianze trovano spazio.**

# le dei lettori

o di Rimini un componente  
chiesto agli amici presenti di  
nostra rivista e di porre even-  
tuali obiezioni e le relative risposte.

*Perché usate questo  
tipo di carta?*

**È la meno costosa.  
Stiamo comunque  
facendo esperimenti  
e speriamo di trovare  
una con meno  
“riflessi”.**

*“Insieme” non ha  
assunto un tono  
troppo professiona-  
le?*

**“Insieme” pub-  
blica solo ciò che  
i lettori spediscono,  
e sono quindi loro a  
decidere il “tono” della  
nostra Riunione  
stampata.**

*A: Non ci piacciono le copertine con i pupazzetti!*

*B: Perché non usate di più le copertine con i pupazzetti?*

**Come vedete, ognuno di noi ha un suo gusto personale. Cerchiamo di accontentare un po' tutti e speriamo sempre nella tolleranza dei nostri lettori.**

# *L'origine della Preghiera della Serenità*

Il concetto della Preghiera fu formulato per la prima volta dall'Imperatore Marco Aurelio nelle sue memorie e successivamente elaborato, intorno al 500 dopo Cristo, dal filosofo Boezio nel suo libro "Le consolazioni della filosofia".

Molti secoli dopo, verso la metà del XVIII secolo, il teologo tedesco Friedrich Christoph Oetinger rielaborò la preghiera in una forma quasi identica a quella attuale. Nel 1930 il teologo americano Reinhold Neibuhr la importò negli Stati Uniti e la fece conoscere ai suoi allievi della Theologicae Seminary Union, uno dei quali la pubblicò nel 1934 in un libro di preghiere protestanti.

Nel giugno del 1941 fu usata in calce a un necrologio sul "New York Herald Tribune", e una mattina di quel mese uno dei primi cento alcolisti recuperati, Jack C., portò il ritaglio del quotidiano a Bill che rimase subito colpito dai concetti della Preghiera che gli parvero una specie di sintesi del Programma di A.A.. Essa divenne parte del commento al Terzo Passo nel libro "I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni", uscito nel 1953.

# Quella piccola differenza...

Prima di pensare, di riconoscere le cose che posso cambiare da quelle che devo accettare, mi devo spogliare delle sovrastrutture mentali "paranoiche", che l'alcolismo ha indotto nel mio modo di pensare e di rapportarmi con gli altri. Devo tornare fanciullo, se possibile, un fanciullo rispettoso e gentile con tutti, giovani e vecchi, buoni e cattivi, e timorato di Dio.

Bisogna che estirpi completamente quegli errati atteggiamenti che ho sviluppato nella travagliata adolescenza, atteggiamenti che poi l'alcolismo ha alimentato a dismisura, facendo di me un "diverso", un presuntuoso



arrogante, lussurioso, piagnucoloso alcolista.

Devo sposare “madonna umiltà”, e farne la mia compagna fidata, la mia veste, il mio scudo; l’arma, con la quale combattere questi miei difetti di carattere, il piccone con il quale estirpare le radici profonde di questi “mostri” che vivono nel mio animo.

Prima di capire quali sono le cose che debbo accettare, devo imparare ad accettare me stesso, a capirmi, e ad amarmi, se possibile.

Prima di capire quali sono le cose che posso cambiare, devo abbandonarmi al mio Potere Superiore e chiedere a Lui di illuminarmi e aiutarmi a individuarle; e quindi darmi la forza e il coraggio di cambiarle, o modificarle quanto posso, perché guai se mi sbaglio, se spreco energie tentando di cambiare qualcosa che così è per volontà divina, e tale deve restare; e guai a decidere di “accettare” qualcosa del mio carattere che mi ha portato alla rovina, dicendo “tanto, son fatto così!” Sono errori che si pagano

cari, trappole nelle quali sono caduto spesso.

La “differenza” tra una cosa e l’altra, a volte, è minima e può farmi sbagliare, e farmi perdere quel poco di serenità che sono riuscito ad avere dopo un anno di sobrietà.

È una differenza sottile, a volte difficile da individuare: è la differenza che passa tra il desiderio di essere amati e la disponibilità ad amare gli altri, o tra l’impulso di voler risolvere tutto con le proprie forze e il più equilibrato atteggiamento di abbandonarsi a Dio e chiederGli di svelarci i segni della Sua volontà.

È un lampo del cervello, una sfumatura, a volte, ma può anche essere una questione di vita • di morte; voglio fermarmi a ogni bivio un lungo momento, e decidere con calma, e con l’aiuto di Dio, la strada da prendere, senza sbagliare, pena l’arresto della mia lenta e faticosa crescita spirituale, e la perdita della serenità.

*Vittorio - lazio*

## PREGHIERA DELLA SERENITÀ

# I tre doni

*“Signore,  
concedimi la Serenità  
di accettare le cose  
che non posso  
cambiare,  
il Coraggio  
di cambiare  
quello che posso  
e la Saggezza di  
comprenderne  
la differenza”*

È difficile, a volte, per noi poter accettare, considerare profondamente, che queste tre frasi siano, o quantomeno siano diventate da quando siamo alcolisti sobri, il fulcro, la base attiva della nostra nuova esistenza.

Il passato che, come la risacca torna allo scoglio, torna alle nostre menti e ai nostri cuori con frequenza, spesso fa sorgere in noi un senso di brutale rifiuto; come se non ci fosse appartenuto e noi non ne fossimo stati i protagonisti principali: le vittime, ma vittime attive pur-

troppo, che, oltre a distruggere se stesse, come i quattro cavalieri dell'Apocalisse, falciavano tutto quello che trovavano lungo il loro cammino: vittime simbolo di morte, fisica e spirituale!

Altre volte, invece, tale passato (il nostro alcolismo attivo) rappresenta per noi un appiglio a cui aggrapparci quando lo sconforto, le delusioni, i nostri momenti di depressione, le nostre amarezze (che purtroppo ancora oggi fanno parte integrante delle nostre vite) ci sopraffanno. In questi momenti, il

turbine atroce del nostro passato ci aiuta. Ricordandolo, ci rendiamo conto di quanto siamo fortunati ad avere avuto la possibilità, grazie soprattutto ad A.A., di rivedere la luce della speranza, di respirare di nuovo l'aria pura della sopravvivenza al male e della sua sconfitta.

Ed allora, in questi frangenti di travolgimento spirituale, quando ci sentiamo persi e risollepati insieme, quando ancora rancore e amore si fondono, si scindono, si abbracciano, si rinnegano l'un l'altro in noi, cos'altro possiamo fare se non genufletterci con le nostre anime e pregare, con quanta forza rimane in noi, il nostro Potere Superiore, il nostro Dio, come ciascuno di noi può concepirLo! Ma ecco che allora un altro piccolo dramma insorge in noi: COME pregare, COSA chiedere?

In tanti anni di profonda inconsapevolezza di ciò che eravamo, di ciò che volevamo, di quanto male stavamo e ci stavamo facendo, *questo* non era un problema che ci

toccava. Ora, ci sentiamo come bimbi sperduti in un labirinto i cui sentieri sono: desiderio di perdono e di saper perdonare, desiderio di riuscire a tollerare le offese e i limiti propri e altrui; lo spasmodico desiderio che sia l'amore a governarci, a guidare noi, povere creature che, per tanto tempo, di questo sentimento abbiamo fatto scempio, usandolo con falsità, menzogna, per raggiungere solo l'apparente scopo del nostro egoistico benessere, che ora sappiamo essere stato il filo conduttore verso l'annientamento totale! Ed ecco che allora, come per miracolo, le nostre voci spaurite si uniscono all'unisono per recitare la Preghiera, almeno per noi alcolisti, forse più bella e completa del mondo: *la Preghiera della Serenità!*

Quante volte ci siamo sentiti disperati, impotenti di fronte a situazioni per noi senza speranza, senza una via d'uscita; quante volte abbiamo lottato con noi stessi e col nostro prossimo per superare ostacoli che ci sembravano,

che a volte erano, insuperabili; quante volte ci siamo dichiarati sconfitti, delusi e amareggiati, sino a perdere la cognizione dell'essenza stessa della vita.

Ma ecco che si apre a noi, agli occhi del nostro cuore, ridotto ormai in brandelli, l'aiuto di Dio, che con mano ferma, arma di salvezza, ci pone dinanzi la soluzione per i nostri conflitti oscuri, per i nostri drammi. È la SERENITÀ, che ci dona gratuitamente per poter *accettare le cose che non possiamo cambiare*: quegli eventi della vita che, per un programma, un disegno o una volontà che solo Lui conosce, non possono essere modificati.

Se con animo puro, libero, accettiamo questo dono, riusciremo a fare della nostra disperazione un tesoro da custodire dentro di noi, come una corazza che le avversità della vita non potranno più trafiggere.

Ma ancora, nell'altra mano di Dio c'è un altro dono per noi che, distrutti dall'alcol, ci siamo resi incapaci di pren-

dere qualsiasi decisione, di riuscire a risolvere anche i problemi più semplici; che ci siamo lasciati andare alla deriva facendoci sconfiggere dall'apatia più assoluta, dalla passiva elusione di ogni alternativa ci si ponesse di fronte. E così, deambulando tra un sì e un no, ci siamo fatti scivolare addosso mille occasioni per dare un senso logico e sano alla nostra vita.

Questo dono immenso, incommensurabile come il primo, è il *Coraggio di cambiare le cose che possiamo*.

Per esperienza personale, da quando ho accettato e fatto mia questa Preghiera, che porto in ogni istante della mia vita nel mio cuore, ho risolto, o quantomeno ho cercato con tutte le mie forze di farlo, problemi esistenziali, che mi impedivano addirittura di considerarmi un essere umano normale: l'incapacità di prendere in pugno qualsiasi situazione, perché radicalmente convinta che qualsivoglia iniziativa io prendessi sarebbe stata solo un feroce fallimento; la necessità, quasi,

di subire situazioni che altro non facevano che sminuire quella personalità, ancora in embrione, che voleva esplodere in me; la mancanza di forza di dire "NO, non è così". Io devo modificare, se possibile, ciò che mi logora, che mi annienta, che mi impedisce di respirare, di ossigenarmi, per acquisire quella possibilità di non ricadere, di andare avanti, di saper leggere nel libro del mio *io* quali sono gli errori che devo evitare di ripetere e quali i passi da fare per raggiungere lo scopo più importante per noi: aiutarmi per poter aiutare altre creature a salvarsi, come me! Ebbene: in Dio e nella Preghiera della Serenità ho trovato la soluzione a tanti di questi miei problemi.

Sarebbe utopistico ammettere che la Serenità e il Coraggio, da soli, hanno cambiato la mia vita: sono un essere umano, con tutti i miei mille limiti e difetti; ma mi hanno aiutato, insieme al mio gran desiderio di continuare a vivere, a superare crisi che

inesorabilmente tendevano a trascinarci indietro, a superare barriere che credevo impossibile, con la quasi nulla stima che avevo in me stessa, poter abbattere; ma, prima di ogni cosa, la mia anima ha avuto il Coraggio di gridare al mondo: sono un'alcolista, cambiando così la mia posizione di individuo che non accetta i propri errori, in una creatura che cerca disperatamente di porvi rimedio!

Il terzo dono della nostra Preghiera della Serenità, la Saggezza, è forse il più importante, ma al contempo il più difficile da poter acquisire. Chi di noi può dichiararsi saggio? È già tanto difficile fare nostro quel briciolo di umiltà, che ci è indispensabile come il pane per la nostra sobrietà, difficilissima anch'essa da raggiungere! Pecheremmo, senza dubbio, di presunzione se ci dichiarassimo *completamente sobri*.

I passi concreti da fare, le pietre d'inciampo da cui liberare il nostro cammino sono troppe, la nostra forza è trop-

po instabile per poter raggiungere la completezza di cui avremmo bisogno per essere *veramente, concretamente sobri!*

Come raggiungere quindi la Saggezza per poter distinguere ciò che si può e non si può cambiare? Questo è l'impegno più grande, lo sforzo interiore più intenso che dobbiamo affrontare, ma solo dopo una lunga e consapevole rinascita spirituale.

Solo l'Amore di Dio, quell'Amore così puro, così limpido, così cristallino, altruista, paziente, tenace, tollerante, così entusiasta, così dolce e così forte allo stesso tempo, così comprensivo e ricco d'umiltà, può veramente aiu-

tarci a fare questa scelta!

Ecco perché io, Loredana alcolista, amo così tanto Dio, la mia fede in Lui; ecco perché amo l'Amore con tutta me stessa e prego che esso cresca in me ventiquattr'ore alla volta, perché senza queste cose meravigliose non riuscirei mai a vivere, anche se purtroppo così insufficientemente, questa mia *nuova vita*.

Grazie al Gruppo, perché ci amiamo dell'Amore che Dio c'insegna; grazie a Dio perché ci ama del suo Amore; grazie alla Preghiera della Serenità, perché ci permette di viverlo, questo Amore, che indissolubilmente ci lega.

*Loredana - Puglia*

*Dobbiamo far tesoro della nostra "Preghiera della Serenità", perché essa ci porta una luce nuova, che può dissolvere la nostra vecchia e quasi fatale abitudine di ingannare noi stessi.*

Da "Come la vede Bill"

# La Preghiera della Serenità

Quando approdai in A.A. avevo toccato il fondo, ero annebbiata e confusa, ma soprattutto piena di orgoglio e di presunzione. Ero piena di ribellione contro Dio e contro il mondo intero. Ma quello che mi colpì fu la nostra bellissima Preghiera della Serenità. La imparai a memoria subito, mi aiutò a superare le prime ventiquattr'ore, i momenti difficili dell'ossessione dell'alcol. Ricordo che la dicevo a pappagallo, senza capire il vero significato delle parole. Mi soffermavo solo sulla prima parte. Accettare

le cose che non posso cambiare e mi riferivo al mio alcolismo che col Primo Passo avevo accettato.

E le conseguenze? A quel tempo non ero nemmeno in grado di capire quali fossero, perché il mio alcolismo l'ho vissuto sotto anestesia, alcol e psicofarmaci, una bomba, mi aveva preso il cervello, incapace di intendere e di volere. Man mano che andavo avanti con l'aiuto del Gruppo e un minimo di Programma, imparai a conoscermi e, con molta difficoltà, ad accettarmi come persona: i



miei difetti di carattere, i miei limiti, l'uso scorretto della mia forza di volontà. Ho avuto bisogno di chiedere aiuto a una forza superiore per cercare di migliorare il mio modo di essere, il mio modo di vivere.

Quanta difficoltà, era più facile attribuire sempre agli altri la causa della situazione in cui mi trovavo; e quanta ostinazione nel volere cambiare il mondo e tutto quello che mi circondava.

E il rapporto con i miei figli? Io non c'ero mai, hanno dovuto arrangiarsi, ed è stato

tremendamente difficile. E poi voler pretendere di entrare a far parte del mondo che si erano creati. Ed è stato difficile (e lo è ancora) fare da mamma; solo col tempo le cose sono cambiate, ma non come volevo io e quando volevo io. A distanza di tempo, non cerco ancora di imporre la mia volontà?

Molto spesso mi ritrovo a essere quella di prima, orgogliosa, egoista, possessiva e anche permalosa. E che dire della mia vita affettiva? Per anni ho pensato che le cose dovessero andare in un certo

modo, dando tutto per scontato, e che il rapporto con la persona che amavo dovesse durare per sempre: nella mia possessività cercavo di gestire anche la sua vita. Ho lottato per anni, poi finalmente mi sono arresa! Oggi sto cercando di vivere la mia vita, nel miglior modo possibile, cercando di accettare le cose che io non posso cambiare, cercando di non lasciarmi coinvolgere emotivamente.

Dipende comunque da me, devo lavorare molto su me stessa, non pretendere troppo dagli altri.

A distanza di tempo, come mi comporto quando succede qualcosa che non mi aspetto e sono impreparata? Ho abbastanza autocontrollo, equilibrio e un po' di umiltà per chiedere aiuto al mio Potere Superiore perché mi aiuti a trovare la forza e il coraggio necessario per accettare con serenità le situazioni, le disgrazie, le malattie?

Nell'arco di quest'anno sono stata duramente provata: sono successe molte cose ai miei fratelli che mi hanno

coinvolta emotivamente, ma ho trovato molto aiuto nella Preghiera della Serenità, che in sintesi racchiude tutto il nostro Programma; riuscendo a metterla in pratica trovo il modo di vivere abbastanza serenamente. L'ultima parte della preghiera è la più difficile, perché richiede la saggezza di distinguere la differenza tra le cose che posso e quelle che non posso cambiare.

Sinceramente ho fatto un lungo cammino in A.A., ma io ho abbastanza equilibrio e una mente aperta per valutarlo con obiettività? Credo che non basterà tutta una vita ma, solo giorno dopo giorno, imparerò a crescere e a maturare con l'aiuto di Dio, del Gruppo e del Programma.

Una cosa che mi aiuta tantissimo è il contatto con le persone malate, persone che soffrono. Mi ritengo molto fortunata per tutto quello che ho, oltre alla mia sobrietà che cercherò di mantenere. Grazie A.A.

*N. - Friuli Venezia Giulia*

# Serenità Coraggio Saggezza



All'inizio del mio recupero in A.A. non capivo bene la cosiddetta "Preghiera della Serenità".

A parole sì, ma il senso era lontano dal mio modo di vedere le cose.

Per pronunciare la prima parola "Signore" o "Dio", mi ci sono voluti mesi. Poi, avendo fatto qualcosa del Secondo Passo, cioè accettando un Potere Superiore, non esitavo più a dirlo.

La mia tolleranza stava

umentando. Oggi mi accompagnano queste parole così significative.

In qualche Gruppo la si recita dopo la lettura del preambolo di A.A., in altri alla fine della riunione, non ha importanza.

Questa Preghiera l'ho nella mia mente. Ho trovato nella letteratura diverse forme di questa massima o Preghiera, ma comunque vuol dire sempre la stessa cosa: che io prego che mi venga data la

serenità di accettare le cose che non posso cambiare. Che io abbia il coraggio (e qualche volta la forza) di cambiare quelle che posso. Che io sappia distinguere le une dalle altre.

Nel mio lungo periodo alcolico, non conoscendo né A.A. né queste parole, usavo ogni volta il bicchiere, illudendomi così per anni di cambiare cose e situazioni intorno a me.

Se, grazie al Primo Passo del nostro Programma, mi sono accettata e riconosciuta alcolista, ho fatto anche il primo passo per superare le conseguenze del mio passato.

Mi sono accettata così come sono, un'alcolista. Accetto quello che non posso cambiare.

Se io sto male, prego che io riesca a individuare il perché e che io sappia agire, cioè cambiare, quando sono io che lo devo fare. Adesso è molto più facile per me agire, la mia azione verso me stessa comporta un mio cambiamento e mi aiuta a crescere.

Se mi disturba qualcosa, sono comunque io che devo agire: o l'accetto, o cambio.

Gli altri non li posso cambiare, e allora mi metto al lavoro. A volte è molto lungo e qualche volta doloroso ma, alla fine, sto bene io, quando, un'altra volta, ho avuto il coraggio di cambiare quello che posso e ho usato la saggezza di conoscere proprio la differenza tra queste due cose.

*Maleen - Toscana*

Nello splendore di questa Preghiera vediamo che il fallimento, accettato nel modo giusto, non è necessariamente un disastro.

Da "Come la vede Bill"

# Caso "Insieme" in A.A.

Ho appena sfogliato l'ultimo numero, quello di luglio-agosto, che al Comitato sarebbe piaciuto lasciare in bianco dopo le prime due testimonianze, non essendoci altro materiale sull'argomento proposto.

Sarebbe stata senza dubbio un'idea rivoluzionaria: se non si ha del materiale da pubblicare, è inutile pubblicare; di conseguenza, è anche inutile continuare ad avere un giornale.

Da quando ho lasciato il primo bicchiere, tre anni fa, ho scritto diverse mie opinioni al giornale: credo, quindi, di avere contribuito almeno in parte alla nostra Riunione stampata. Ma senz'altro potrei fare di più.

Per due anni, nel Gruppo che abitualmente frequento, e che, per brevità, definisco il "mio" Gruppo, sono stata responsabile del giornale: andavo a ritirare il pacco, orgogliosa di avere un pacco

estremamente voluminoso da portare a casa; lo distribuivo agli amici in Gruppo; citavo gli argomenti più interessanti; cercavamo anche di prendere spunti per discuterne in riunione; invitavo tutti gli amici a scrivere la loro storia, la loro opinione, a comportarsi come se fossero in riunione, a dare la loro esperienza. Non devo essere stata molto convincente, dati i risultati.

Quando iniziamo la riunione leggiamo l'Enunciato, guardiamo poi nell'agenda cosa abbiamo programmato per la serata; aggiungiamo che, chiunque desideri parlare di un argomento che gli stia a cuore, siamo tutti disponibili ad ascoltare, non è l'argomento a fare la serata, ma siamo noi, lì riuniti attorno al tavolo, a parlare, a condividere le nostre esperienze, che facciamo sì che la riunione avvenga.

Nel mio Gruppo spesso occorre un "apripista", qualcuno, cioè, che inizi a raccontare la sua esperienza; poi, quando l'ambiente si è un

tantino scaldato, partono anche gli altri, ma quasi mai volontariamente: il moderatore, quasi sempre, per evitare lunghe pause silenziose tra un intervento e l'altro, invita le persone a dare una testimonianza. A dire il vero, a volte mi par d'essere in tribunale, a un processo: nessuno fiata, nessuno si propone.

Si ha forse paura di dare la propria testimonianza? Abbiamo forse timore di dire qualche sciocchezza? Ma non siamo sotto processo, non stiamo dando una falsa testimonianza. E, se diciamo qualche sciocchezza, non c'è un professore in cattedra che ci rimanda a ottobre!

A volte col consenso degli amici, ho preso degli appunti durante le riunioni, per mandare una testimonianza cumulativa, e contribuire in maniera un po' più valida al nostro giornalino: c'è da dire che, sì, potrebbe essere un'idea, ma il fatto è che spesso, dopo avere preso pagine di appunti, mi manca il tempo, e, lo ammetto, a volte anche la voglia, di radunare questi

pensieri e trasmetterli alla redazione. Io, purtroppo, non sono un'impiegata, non ho un orario di lavoro fisso e uguale ogni giorno. Il fine settimana, per me, è solo la domenica - e non sempre! - e, anche se mi piacerebbe, come oggi, dedicarmi alle cose che mi danno piacere, non sempre ne ho la possibilità: ho anch'io una casa e una famiglia, e non vorrei dover iniziare ad usare il badile per togliere la polvere. Ma, senza nulla togliere alla mia famiglia, mi piace scrivere, e, appena posso, mi siedo alla macchina e, anche se non sono in sintonia col tema che mi viene proposto, fisso sulla carta i miei pensieri del momento.

Cercherò di vincere la mia pigrizia, anche se in realtà si tratterebbe solo di organizzarmi un po' meglio, e di coinvolgere un po' di più gli amici del Gruppo, anche se non so come. Quest'anno non sono io il Responsabile del giornale, e non posso certo andare a invadere l'altrui Servizio. Potrò solo tentare di

ridare un poco di entusiasmo sia all'amico, che al resto del Gruppo, senza impormi.

Non è sempre facile, in un Gruppo A.A., dare nuove idee, che magari riteniamo giuste e valide; gli altri sono spesso titubanti, non amano le novità, i cambiamenti: si conosce quello che si ha, perché occorre cambiare? I promotori, anziché essere visti per quello che sono: degli animatori, delle persone che recano nuove idee, vengono additati come invadenti, a volte come prevaricatori, o ancora, come tiranni, come quelli che sostengono che le proprie opinioni sono le migliori, e gli altri hanno l'obbligo di seguirle.

Non è così, o almeno, quando io mi entusiasmo per dare nuove e costruttive idee, non voglio portare la rivoluzione in Gruppo: dò solamente un'idea che ritengo valida, e mi sembra inutile stare a perdere tanto tempo a valutarne tanto i pro e i contro: è solo un'idea. Se funziona, bene, altrimenti si cambia.

Forse io pecco di entusias-

simo, perché è da poco tempo che ho ricominciato a sorridere e a vivere; se continuerò a frequentare A.A., magari mi calmerò anch'io e farò come la maggior parte degli amici che vedo: molti sembrano non ricordare di avere bevuto per anni, di essersi abbruttiti per anni, di avere perduto lavoro, famiglia e dignità a causa dell'alcol, e forse non si ricordano nemmeno più perché continuano a frequentare A.A..

Ma, se io mi ritengo responsabile, e forse lo devo alla mia breve e recente sobrietà, devo ancora, e sempre, cominciare da me, per coinvolgere di più questi amici, i nuovi amici, i timorosi a parlare, i pigri a scrivere, perché veramente si possa continuare ad avere il "nostro" giornale, su cui stampare le nostre esperienze, che potranno, forse, salvare l'amico che per caso lo sfoglia.

*Donata - Emilia Romagna*



— Il medico ha ordinato a mio marito di allungarlo con l'acqua, il vino.

# Servizio è bello

## Testimonianza scritta dopo la celebrazione del XX anniversario di A.A. Lombardia

È la sera del 17 novembre 1996 e la celebrazione del ventennale è appena trascorsa. È per questo che ho il cuore e la mente pieni di gioia e commozione.

Ho ascoltato con entusiasmo tutta la storia di questi venti anni sofferti, specie nei primi tempi, dai nostri pionieri.

Ho ascoltato tante voci che hanno narrato le proprie storie, prima di giungere in A.A. e dopo. Da tutte queste testimonianze ho tratto il messaggio principale: trasmettere il nostro Messaggio a chi soffre e che il Servizio in A.A. è ciò che ci unisce e ci rafforza, ed

è anche ciò che ci può mantenere sobri. Inoltre penso a quanto lavoro e preoccupazioni hanno sostenuto i nostri Servitori, per organizzare sia la conferenza stampa, sia questa gloriosa giornata che lascia una larga eco in tutta A.A., e non solo lombarda.

Per cui ringrazio tutti coloro che hanno lavorato prestando il loro Servizio in modo così serio e anonimo e grazie, in particolare a chi, sul palco, ha condotto tutta la giornata con puntualità e ordine e in perfetto stile di A.A.. Dirò solo pochi pensieri nati in me per la commozione e per il grande amore



che provo per questa mia Associazione.

Auspico che gli Al-Ateen si moltiplichino perché essi, nella loro giovinezza, hanno una grande forza proveniente dalla sofferenza e hanno una freschezza e spontaneità con le quali possono coinvolgere molti giovani. E dico questo anche perché ho un figlio ancora bisognoso di tanto aiuto.

Quando sento parlare i "pionieri", e così pure quando vedo gli attuali Servitori di Zona e di Area, il loro modo di testimoniare e di agire, mi sento nuovamente spronata.

Il fatto di trasmettere il Messaggio a chi soffre e di

aiutare l'amico o l'amica con testimonianze colme di calore e d'amore, mi entusiasma sempre. Il fatto poi di sentirmi come una piccola formica che lavora nell'immenso mondo di A.A., per la mia sobrietà e per quella di tanti altri alcolisti che vengono e verranno a bussare alla porta di A.A., ecco, ciò mi affascina grandemente.

Tutto l'immenso dono che ho ricevuto e ricevo cerco di donarlo ad altri per quel sentimento di gratitudine che si tramuta in Servizio; e ciò mi pare assolutamente doveroso.

A.A. ha cambiato la mia esistenza e sto tentando di portare il suo stile e il suo

spirito anche nella mia difficile vita di ogni giorno.

Perciò dico: "Grazie!" e non solo al mio amato Gruppo di Milano, ma a tutti gli alcolisti che fanno Servizio e che così partecipano al mio recupero e all'unità di A.A.. Vedete, non so capire da dove si comincia - diceva un amico oggi al ventennale - dal Recupero o dal Servizio o dall'Unità? Io ho pensato che questo triangolo perfetto sia un'unica cosa: la vera forza di A.A.. Infatti non ci può essere Recupero, se non c'è Servizio e non ci può essere Unità se non ci sono Recupero e Servizio.

Ma vengo al concreto, altrimenti ciò che scrivo potrebbe restare "solo parole". Quel poco di Servizio che faccio - dicevo - è doveroso. In A.A., non si dice mai: *devi*. Tuttavia oggi penso proprio così, almeno per me stessa: Carla, *devi* continuare a lavorare anche di più in A.A. E per le seguenti ragioni:

1° - Per gratitudine per quanto e come sei stata accol-

ta con amore, aiutata e trascinata fuori dall'ossessione alcolica, per la pazienza degli amici che hanno rispettato i tuoi tempi e ti hanno sponsorizzata, con il Programma, al Servizio.

2° - Perché, servendo, mi sento diventare più sicura, più forte, più sobria e più serena, quasi felice.

3° - Perché lavorare in A.A. mi affascina. Ecco devo vincere ancora alcuni miei difetti di orgoglio, di paura e di mancanza di fede che a volte mi fanno rinunciare a offrirmi al Servizio.

Sto facendo esperienza del tipo che, affidando me stessa e i miei problemi familiari, ancora pesanti, a un Dio di Amore, riesco a volte a superare situazioni che intralciano la mia crescita spirituale

Il Servizio in A.A. è vita, è responsabilità, è amore, è anche fatica e accettazione di qualche critica.

Comunque: Servizio in A.A. è bello. Perché dunque delegarlo sempre ad altri?

Grazie.

*Carla - Lombardia*

... e per i prossimi numeri,  
testimonianze su:

*maggio-giugno* Terzo Passo - Terza Tradizione  
PERMALOSITÀ E SUSCETTIBILITÀ:  
siamo cresciuti abbastanza  
da non sentirci più al centro dell'universo?  
XXV anni di A.A. Italiana (testimonianze degli anziani)

*luglio-agosto* Quarto Passo - Quarta Tradizione  
FIDUCIA E AFFIDAMENTO  
XXV anni di A.A. Italiana (testimonianze degli anziani)

*settembre-ottobre* Quinto Passo - Quinta Tradizione  
IL PROGRAMMA DELLE VENTIQUATTRE ORE  
XXV anni di A.A. Italiana (testimonianze degli anziani)

*novembre-dicembre* Sesto Passo - Sesta Tradizione  
LE DODICI PROMESSE  
XXV anni di A.A. Italiana (testimonianze degli anziani)

*novembre-dicembre* I DODICI CONCETTI  
(supplemento)

*Sarebbe opportuno che le testimonianze, relative agli argomenti proposti, arrivassero a questa Redazione almeno tre mesi prima della loro possibile pubblicazione.*

# sommario

- 1 Dal Comitato di Redazione
- 2 Uno sponsor per il Primo Passo, Silvia - Liguria
- 6 Il mio Primo Passo, Gianni - Lombardia
- 9 La disperazione che salva,  
Santino - Friuli Venezia Giulia
- 14 Lettera dal carcere,  
E.F.N. - Casa Circondariale di Monza
- 18 Considerazioni sulla Prima Tradizione,  
Mario - Area Piemonte Valle d'Aosta
- 20 Prima Tradizione, G. - Friuli Venezia Giulia
- 24 Le domande dei lettori
- 26 L'origine della Preghiera della Serenità
- 27 Quella piccola differenza, Vittorio - Lazio
- 29 I tre doni, Loredana - Puglia
- 34 La Preghiera della Serenità, N. Friuli Venezia Giulia
- 37 Serenità, Coraggio, Saggezza, Maleen - Toscana
- 39 Caro "Insieme in A.A"., Donata - Emilia Romagna
- 43 Servizio è bello, Carla - Lombardia

## I DODICI PASSI DI A.A.

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

Passi e Tradizioni. Copyright A.A. World Services Inc.

**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. 06.663.66.29  
c/c n. 74028002

*Direttore Responsabile: Demetrio Panciroli*

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82  
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi ONLUS»,  
ceduto prevalentemente ai propri associati  
Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00135 Roma  
Telefono e fax 06.30.96.932

*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