

# INSIEME

IN A.A.

A.A. Via di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA

Anno XX n. 6 Bimestrale

6/2001



# I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci 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 arrecare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro 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 e di 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*

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 altri a recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri  
è un 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 collaborazioni sono richieste, anche se non possono esse-  
re retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

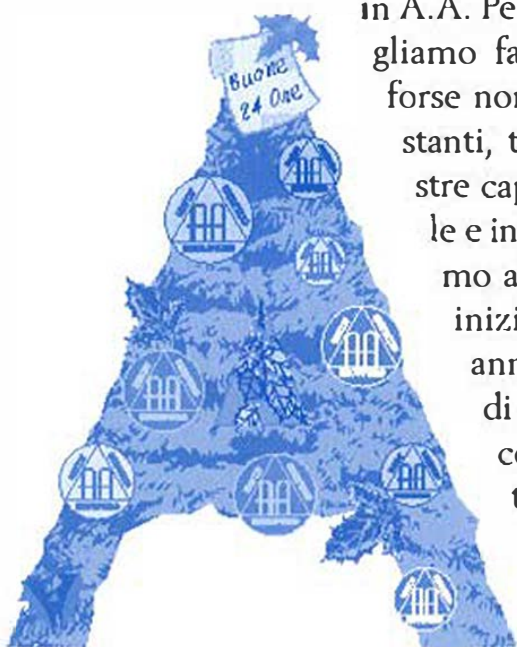
# Carissimi amici,

**d**esideriamo festeggiare Insieme, in un abbraccio simbolico, il S.Natale che puntualmente si presenta. Che dire? Che questo è il periodo delle celebrazioni, della fratellanza e dell'amore per tutti. Per noi, alcolisti anonimi, dovrebbe avere un significato più profondo: un'umile gratitudine per il dono della sobrietà. Chi siamo noi? Come mai proprio noi siamo stati scelti, condotti amorevolmente per mano dall'abisso della disperazione verso la strada di un felice destino? Sicuramente esiste un Disegno Superiore per tutto questo, un Disegno che ci ha riportato nel mondo dei vivi, pronti a condurre una vita completa, o quasi, in tutte le sue manifestazioni. Noi alcolisti anonimi sappiamo che per vivere degnamente la nostra sobrietà, la dobbiamo, a nostra volta, donare agli alcolisti che



ancora soffrono, cercando di trasmettere loro il messaggio di amore e speranza che anche noi abbiamo ricevuto qualche ventiquattr'ore fa. Quanti doni e quante ricompense inaspettati abbiamo ricevuto! È giusto che alla fine di questo 2001 ci fermiamo a riflettere su di noi, sul nostro operato, sul nostro servizio

in A.A. Per questo nuovo anno non vogliamo fare progetti troppo grandi e forse non realizzabili, ma piccoli, costanti, tangibili passi, adatti alle nostre capacità, nella nostra vita sociale e in quella di A.A. Noi desideriamo abbracciare tutti gli A.A., per iniziare Insieme questo nuovo anno uniti, sereni e con la gioia di vivere da poter trasmettere a coloro che giungono sofferenti in A.A. Serene ventiquattr'ore a tutti e buon Natale!



**Il Comitato di Redazione**

## Torre Rossa



Grapevine ha come simbolo un chicco d'uva.  
Vorremmo adottare anche noi un simbolo che  
rappresenti la nostra riunione stampata. Abbiamo  
chiesto il vostro aiuto al Raduno e questa è stata,  
fino ad ora, l'unica proposta pervenutaci.  
L'adotteremo temporaneamente, in attesa di  
ulteriori proposte che speriamo giungano presto.

## **Sommario** **5**

### **Benvenuto in A.A.**

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| Il capolinea <i>Roberto (Veneto)</i>     | <b>6</b> |
| Solo il mio nome <i>Michela (Veneto)</i> | <b>8</b> |

### **Programma**

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Primo concetto <i>Silvano (Toscana)</i>                     | <b>12</b> |
| A testa alta <i>Vittorio (Toscana)</i>                      | <b>15</b> |
| Affrontare con mente aperta                                 |           |
| il Manuale di Servizio <i>Titti (Friuli Venezia Giulia)</i> | <b>18</b> |
| Perché mi abbono a Insieme in A.A. <i>Patrizia</i>          | <b>23</b> |

### **La parola agli anziani**

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| I dubbi di un anziano | <b>24</b> |
|-----------------------|-----------|

### **Parliamo di...**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sole 01                                                                 | <b>26</b> |
| ... un po' di soldi per quel<br>maledetto alcol <i>Anouar (Toscana)</i> | <b>29</b> |

### **Noi e gli altri**

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| La tigre                      | <b>34</b> |
| Lettera di Penny <i>Penny</i> | <b>37</b> |

### **Facciamo servizio**

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Una giornata a Roma <i>Patrizio (Cagliari)</i>                                               | <b>39</b> |
| La visita ad Insieme in A.A. e ai Servizi Generali<br><i>Giacomo (Friuli Venezia Giulia)</i> | <b>42</b> |

### **Il Raduno**

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Il Raduno le vostre voci                                               | <b>48</b> |
| Tre giorni di terapia intensiva <i>Santino (Friuli Venezia Giulia)</i> | <b>54</b> |

### **Torre Rossa**

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| Rammendare la vita <i>Patrizio (Alcolista)</i> | <b>62</b> |
|------------------------------------------------|-----------|

Benvenuto in A.A.

## Il capolinea

Come spesso dico, ma sempre penso, oggi vorrei esprimere al gruppo e al mondo intero la mia gratitudine per la fortuna che ho avuto di conoscere delle meravigliose persone e questa stupenda realtà A.A. Io che ho bevuto per più di trenta anni, e con un passato da politossicomane, mai e poi mai avrei pensato che sarei potuto uscire da quell'inferno in cui mi ero cacciato bevendo: ero arrivato al capolinea, sia fisicamente che moralmente che spiritualmente.

Con il mio alcolismo stavo distruggendo tutto, ma proprio tutto. I miei familiari volevano andarsene da casa. Io l'avevo già fatto per mio comodo, per due mesi e mezzo, pensando che mi sarei così liberato da tutte quelle

liti in famiglia, naturalmente non create da me, bensì da loro. Non fu così: anche lontano da casa vivevo nel mio solito inferno, assediato da sensi di colpa, conflitti interiori, frustrazioni, rimorsi, solitudine, isolamento. Ero totalmente bugiardo nei miei confronti ed ero continuamente afflitto da paure indefinibili: per la maggior parte del tempo mi sentivo ragnatele addosso, vedevo ragni orrendi ovunque e persino topi che si aggiravano dappertutto. Mi sentivo un verme, la mia



disperazione era tale che, a volte, volevo farla finita, non ce la facevo proprio più, ma ero troppo vigliacco per mettere la parola fine (avevo paura di farmi male). I miei amici li avevo persi tutti, a causa del mio bere. Al posto di lavoro ero isolato e tutti mi guardavano con sospetto e con paura. Io non riuscivo a fare le cose più semplici: per fare una firma la penna saltava dappertutto, incontrare una persona mi faceva sudare da morire, creandomi veri e propri stati d'ansia, per prendere un bicchiere o un caffè mi ci volevano due mani ed ancora non bastavano, da quanto tremavo. La vergogna era la mia padrona, in tutto. Ma un giorno, per fortuna, un mio amico mi chiese di frequentare una riunione di A.A. Sinceramente ero molto scettico nel frequentare degli alcolizzati, però il mio desiderio di smettere di bere era grande, grande, grande. Quella sera avevo trovato il mio posto. Per la prima volta, nella mia turbolenta vita, avevo incontrato persone che parlavano di se stesse, avevo tro-

vato persone in grado di capirmi e che non mi giudicavano per quello che avevo fatto. Alcuni di loro raccontarono le loro terribili esperienze con l'alcol e come erano riusciti a liberarsene. Tutti mi stupivano quando, quasi osannando, dicevano che la loro vita si stava tramutando sempre di più in una cosa meravigliosa, ma, perché questo accadesse, bisognava avere il sincero desiderio di smettere di bere e accettare la malattia con serenità. Quella sera in me successe qualcosa di grande, accettai di essere un alcolista e, vi giuro, da quel momento in me cominciai a muoversi qualcosa, mi sentivo lentamente liberare da quelle catene che fino ad allora mi avevano oppresso, era una sensazione straordinaria.

Ora, via via che il tempo passa, frequentando assiduamente il gruppo e, mettendo in pratica quotidianamente il Programma, comincio veramente ad assaporare la vita, quella vita che io, sino a quarantacinque anni, non avevo mai avuto la grazia di conoscere. Ora dico sempre quanto

grato devo essere e quanto fortunato sono stato ad incontrare questa meravigliosa realtà di A.A. che, giorno dopo giorno, mi mette a disposizione tutti gli strumenti necessari perché io possa imparare a conoscere realmente i miei difetti e i miei pregi, perché possa trovare la forza e il coraggio di cambiarli, se posso, o di accettarli con serenità.

Ora la mia vita sta cambiando radicalmente, ho lavorato e continuo a lavorare su me stesso, perché sempre più mi rendo conto che la mia sobrietà ha un valore inestimabile.

Ora la mia mente è molto più calma e io mi sento tranquillo, sereno, in pace con me stesso. Cerco di vivere ogni momento con consapevolezza in modo che non possa più recare danno agli altri e di conseguenza a me stesso, per continuare a vivere finalmente sereno e in pace con tutti. Davvero quanto fortunato sono stato e quanto grato devo essere. Serene ventiquattr'ore a tutti. Ciao.

*Roberto (Veneto)*

## Solo il mio

**I**l mio nome è Michela e sono una ragazza malata di alcolismo.

Ho festeggiato da poco i tre mesi di sobrietà, ma ancora oggi, quando mi definisco un'alcolista, provo una strana sensazione. Anch'io, come gran parte delle persone, sono stata abituata a considerare il bere eccessivo e senza controllo come un vizio. Anch'io ho sentito su di me questo marchio, anzi, per qualche tempo, dopo che avevo iniziato a frequentare A.A., ho desiderato che lo fosse, in questo modo avrei potuto controllarlo come si fa con le sigarette.

L'alcolismo è una malattia progressiva, inguaribile e mortale.

nome

Di alcol si può morire. Gli alcolisti, come me, se non interrompono l'assunzione di alcol sono destinati a morire. Non che l'alcolista attivo possa chiamare *vita* quella che fa in compagnia del bicchiere. All'inizio, quando avevo appena cominciato a conoscere l'alcol, esso si era presentato a me come un buon amico, come rimedio alla tristezza e alla solitudine, come una compagnia ed un modo per sentirsi parte del gruppo di amici. Poi, piano piano, cominciai a selezionare le amicizie in base al consumo d'alcol, a mentire sulle mie abitudini giornaliere, a bere in ogni occasione possibile. Stavo malissimo. Avevo il terrore delle altre persone

nella misura in cui le sfidavo, desideravo eccellere su tutti a costo di mentire e provocare sofferenza, cercavo la libertà da ogni vincolo: la mia famiglia, il mio lavoro e le scelte che avevo fatto non avevano più alcuna importanza, mi stavano strette e mi impedivano di vivere a modo mio. Perlomeno di questo ero convinta.

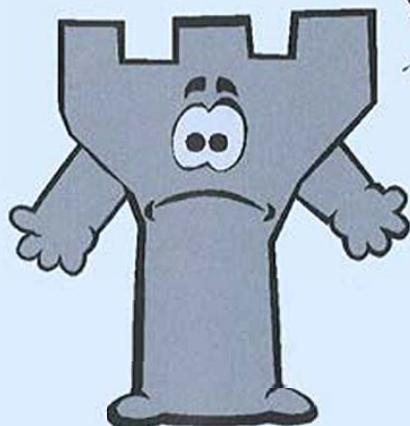
L'alcol si stava prendendo tutto ciò che contava per me. Oggi sono solo tre mesi che non bevo, ma quella sofferenza interiore, quella disperazione e quella sensazione di solitudine che ho provato costantemente durante il mio alcolismo attivo, io non le ho più provate. E non ho più provato fastidio di fronte alla presenza dei miei cari intorno a me. Non posso dire di non sentirmi sola, le amicizie si selezionano rapidamente quando non si è più disposti a *fare baldoria* come prima e quando si decide di *cambiare abitudini*, ma la mia

## Benvenuto in A.A.

solitudine di oggi è diversa e non paragonabile a quella di allora: il Programma delle ventiquattr'ore mi aiuta a vivere serenamente anche la mia tristezza.

Il gruppo A.A. è proprio questo per me. È il posto dove sto imparando a vivere un giorno alla volta, è quella stanza dove tutti mi sorridono quando entro, dove tutti conoscono la mia storia e non mi giudicano per il mio passato. Al gruppo A.A. conoscono solo il mio nome e nessuno ha bisogno di sapere nient'altro, tutti coloro che sono lì dentro hanno provato la mia stessa solitudine e la mia stessa disperazione, tutti avevano perso il rispetto di sé stessi e a volte anche l'amore della propria famiglia. Quando entro al gruppo sono io stessa che mi chiamo per nome: *Michela alcolista*. E in quel momento non sento più la paura.

... Se ci conserviamo nello spirito e nella pratica dell'anonimato, nessun basso fondale o banco di scogli potrà farci naufragare. Se dimentichiamo questo principio, il coperchio del vaso di Pandora si solleverà e gli spettri del Denaro, del Potere e del Prestigio si libereranno fra noi. Ossessionati da queste forze del male noi potremmo colare a picco e andare a pezzi. Sono fermamente convinto che ciò non accadrà mai. Nessun altro principio di A.A. merita uno studio e un'applicazione più profonda di questo. Sono sicuro che l'anonimato di A.A. è la chiave per una lunga sopravvivenza. L'essenza spirituale dell'anonimato è la rinuncia.



Ho scoperto che  $1426$   
moltiplicato  $1$  è uguale a  $7$ !  
È possibile?

## Adottiamo una sala d'attesa?

Al Raduno di Rimini  
eravamo in  $1426$ , sono  
stati sottoscritti solo  $7$   
abbonamenti da  
regalare a una sala  
d'attesa.



# Primo Concetto

“**L**a responsabilità finale e l'autorità ultima per i servizi di A.A. dovrebbe sempre rimanere una prerogativa della coscienza collettiva”.

Ricordo le mie prime ventiquattr'ore senza la bottiglia. Quel ricordo è legato ad una stanza fredda e polverosa, ma scaldata e illuminata dall'amore e dalla fiducia che gli amici seduti intorno al tavolo convogliavano verso di me: quello era il mondo al quale avrei legato le altre ventiquattr'ore della mia vita, almeno fino ad oggi.

All'inizio non avevo altri interessi oltre al mio gruppo, per mezzo del quale riuscivo, giorno dopo giorno, a conquistare una dolce astinenza, preludio di una desiderata

sobrietà.

Sì, A.A. iniziava e finiva nel mio gruppo. Poi iniziarono in me i primi dubbi, che andavano aumentando con l'aiuto del Programma suggeritomi dai Dodici Passi e dalle Dodici Tradizioni.

Mi veniva da pensare che, come la solitudine per me era stata causa di morte interiore, lo sarebbe stata anche per il gruppo, se isolato dal contesto di A.A. Come potrebbe il gruppo trasmettere il messaggio di A.A. senza esserne parte integrante e vivendone la stessa vita?

Ecco che iniziai a mettere la testa fuori dal gruppo e cercare in altri la spiegazione a uno dei Tre Legati: l'unità.

La curiosità, ma più che altro

# Programma

il desiderio di voler star bene, mi portò a chiedermi da dove A.A., attraverso il tempo e lo spazio, trovava la forza per poter continuare a trasmettere il proprio messaggio.

Trovai la spiegazione nel verificare come A.A., attraverso i suoi rappresentanti di gruppo, in primo luogo, riusciva a parlare un linguaggio unico, avente come base sicura i Passi e le Tradizioni.

Poi mi accorsi che da qui si partiva fino a giungere ad A.A. nel suo insieme, per poi tornare, con sempre maggiori ricchezze, al gruppo.

Ben poca cosa avrei potuto dare al gruppo rispetto a quello che avevo ricevuto (la vita), ma era per me necessario dare e per questo risposi alla chiamata del servizio, divenuto il mio nuovo motivo di essere.

Un giorno, durante un'Assemblea di Area, ci furono le votazioni per creare i nuovi servitori.

In maniera per me inaspetta-

ta fui eletto quale delegato alla Conferenza. Mi colpì la fiducia che gli amici avevano riposto in me, senza che io mi sentissi pronto a riceverla. Ma accettai tale loro volontà perché, guardando negli occhi i più anziani, capii immediatamente che loro mi avrebbero aiutato a compiere ciò che mi veniva richiesto, con animo sereno e con il dovuto senso di responsabilità.

Sì, tutto comincia dal gruppo, perché io avrei dovuto, con l'aiuto del Potere Superiore, essere un servitore fidato nel testimoniare e rappresentare la coscienza dei gruppi che mi avevano scelto.

E per questo i gruppi nel loro insieme sono da ritenersi l'autorità finale e non i servitori che, come recita la Seconda Tradizione, non governano!

Il fatto di delegare degli A.A. a rappresentare la coscienza dei vari gruppi crea quell'universalità dell'Associazione

# Il Raduno

**Area Lombardia**

**Zona Quattro Province**

Monticello Brianza 27 settembre 2001

Servizi Generali di A.A.

Intendiamo ringraziare tutti voi per il lavoro svolto teso a ottenere un così sentito successo del nostro Raduno nazionale.

**Il coordinatore, Antonio B.**



**Area Lombardia**

**Zona Insieme**

Desideriamo ringraziarvi di tutto cuore per la splendida riuscita del Raduno di Rimini appena conclusosi. Il Raduno è da sempre nei nostri cuori come la festa di Alcolisti Anonimi, ma quest'anno è stato qualcosa di più: un momento non solo di gioia e coesione, ma anche una promessa per il futuro dell'Associazione. Ancora grazie ai nostri Servizi Generali e a tutti coloro che, con il loro lavoro, ci hanno consentito di vivere con gioia questo bel Raduno!

**Il coordinatore M. Letizia 51**

# A testa alta

**O**ggi sono un uomo libero, non dipendo da una bottiglia e questa emozione che provo si rinnova ad ogni momento.

Non ho rimpianto per ciò che di effimero mi ha dato l'alcol, ma non posso cancellare molti anni della mia vita come se non li avessi in qualche modo vissuti.

Quando sono arrivato in A.A. ero furibondo con il mondo intero, tutti erano contro di me ed ero in guerra con tutti, mi odiavo per come mi comportavo, ma mi autogiustificavo; oggi i miei atteggiamenti sono esattamente opposti, nessuno mi odia, tutti mi rispettano come essere umano, non lotto contro nessuno, sono veramente sereno ed in pace con me stesso.

Durante la fase attiva della mia malattia ho compiuto tante azioni brutte, immorali, cattive, che hanno molto contribuito ad aumentare le pagine del mio Quarto Passo, però, parlandone al gruppo, la mia triste esperienza è servita per evitare qualche errore ad altri alcolisti ed aiutarli ed aiutarmi a capire quelli già fatti e non peggiorare la situazione.

Avevo un solo scopo nella mia vita, mantenere la scorta di alcol, non avevo interessi, ero vuoto, mi piangevo addosso perché nessuno si preoccupava di me e colmavo quel vuoto e quella solitudine con continue sbronze che peggioravano soltanto le cose. In ogni situazione dovevo avere la mia razione persona-

## Programma

le, fosse di alcol, di gloria, o di biasimo da altri, io sempre e comunque e davanti a tutti; oggi sono altruista, mi preoccupo degli altri, sono felice quando qualcuno mi coinvolge in qualche suo problema.

La mia vita scorre tranquilla come quella di tante altre persone, con i piccoli e grandi problemi di tutti i giorni, ma ho il coraggio di affrontarla a testa alta senza nascondermi dietro un bicchiere.

Mi piace stare con la gente, non sono più il lupo solitario di una volta, vivo modestamente del mio lavoro, cerco di gestire la mia vita economica, ma non ho più la paura che avevo "... e se domani non ho soldi come bevo?".

Con il cervello snebbiato dall'alcol, riesco a prendere decisioni anche importanti con molta semplicità, a capire la scelta migliore in un'alternativa, non c'è paragone rispetto a prima, quando dovevo domandare varie volte le cose e poi sbagliavo ugualmente.

In ultimo la cosa più bella: ho scoperto il mio Potere Superiore, che mi aiuta nei momenti più duri. Io cerco sempre di fare tutto con le mie forze, ma quando, onestamente, mi trovo in un vicolo cieco, mi affido a Lui e se lascio che sia Lui a decidere, senza cercare di pilotarlo, allora una soluzione esce sempre, molte volte non è quella che avevo pensato, a volte è un compromesso, a volte è una piacevole sorpresa, ma qualcosa mi viene sempre suggerito, ed è bellissimo sapere che in ogni momento posso contare su di Lui.

Questa è la mia vita oggi, per me le Dodici Promesse non sono solo più tali ma una solida realtà che ogni giorno si arricchisce di un nuovo paragrafo. L'augurio che faccio a tutti gli amici alcolisti è che provino le stesse piacevoli emozioni che ho provato io in questi anni.

*Vittorio (Toscana)*

Al,  
il direttore, di recente mi  
ha dato questa informazione  
riservata. Mi ha detto: "Grapevine è in  
una brutta situazione. I costi sono diventati  
astronomici. La stampa, le tariffe postali, l'affitto,  
il libro paga, tutto quanto. Non posso farci niente.  
Questo vuol dire dimezzare la rivista o aumentare il  
prezzo, che è di 25 centesimi. La prima cosa è  
impensabile, la seconda è una brutta notizia. La  
Fondazione non può sempre assorbire il nostro deficit.  
Dove andremo a finire?" "Che ne dici di altri  
abbonamenti?", gli ho chiesto. Al si è grattato il  
mento. "Altri 10.000 per Natale potrebbero  
risolvere il problema." Mi ha risposto. Forse la  
mia ultima occhiata dentro lo specchio di  
Grapevine è stata troppo attenta. Non  
riesco più a resistere alle lusinghe di  
Al. E voi?



Il Comitato di Redazione non chiede 10.000 abbonamenti in più ma vorrebbe superare i 3.000. Vogliamo tentare?

# Affrontare con mente il ~~l' manuale~~ di Servizio

**L**a proposta di un amico A.A. di scrivere qualcosa sulla Seconda Tradizione mi ha magicamente riportato indietro a qualche tempo fa quando, da poco arrivata in A.A., scorrendo velocemente e leggendo voracemente la nostra letteratura avevo deciso, arrivata all'enunciato della Seconda Tradizione, che il mio Potere Superiore, così sottilmente e delicatamente introdotto al Secondo Passo, poteva e doveva essere un Dio d'amore. Ricordo chiaramente che quel giorno non ho più cercato di capire altro, come avevo fatto sino a qualche minuto prima, alla ricerca affannosa di riempire

quel vuoto che ancora accompagnava le mie giornate. Potevo abbandonare le mie ansie, le mie paure, la mia solitudine e lasciarmi andare a quel sentimento così frainteso e così sfruttato, per il quale molto avevo sofferto e molto avevo fatto soffrire, potevo, cautamente ma piena di speranze, avviarmi a vivere in una dimensione amovibile e amorosa. Certamente a quel punto avevo capito poco della Seconda Tradizione, pur tuttavia, anche se in maniera forse inconsapevole, l'essenza di A.A. incominciava ad essere compresa. Nonostante fossi stata avviata che dovevo sforzarmi di

## aperta

capire in maniera più estensiva e completa le Tradizioni, continuavo a prendere in considerazione solamente gli spunti che mi andavano bene al momento. Ricordo dei flash: esiste un fine del gruppo, deve essere attiva una coscienza di gruppo, bisogna lasciar lavorare i servitori di fiducia, dobbiamo sforzarci per mantenere l'unità, bisogna rispettare l'anonimato. Stranamente queste informazioni mi lasciavano abbastanza indifferente, stranamente non avevo nessun desiderio di contestarle o di proporre alternative. Alcune Tradizioni mi piacevano perché tutto sommato solleticavano il mio orgoglio: ma co-

me è bello avere smesso di bere ed essere anonimi! Mi sentivo molto importante. La non visibilità pubblica mi sembrava una piacevole stranezza, l'autonomia economica mi sembrava come minimo doverosa e mi prendevo solenni arrabbiate con i membri degli altri gruppi che non avevano capito bene, come la sottoscritta (e il suo gruppo), il significato del messaggio di A.A.

Andavo avanti imitando quelli che, a mio parere, mi guidavano con l'esempio mentre, nel frattempo, seminavo sofferenza e diventavo sempre più frastornata. Mi trovavo in una situazione ambivalente, i miei sponsor non avevano, a mio parere, né la parvenza né l'essenza dei diaconi sanguinanti, perché le loro parole e le loro azioni sembravano ragionevoli, secondo però il criterio consolidato nella mia esperienza lavorativa precedente all'arrivo in A.A. Gli altri non capiva-

## Programma

no, mettevano i bastoni fra le ruote e non avendo giuste finalità perdevano tempo ad inseguire chimere. Io non potevo essere considerata un diacono sanguinante perché, essendo da poco in A.A., non avevo avuto tempo di diventarlo (in fondo l'autogiustificazione e l'assoluzione funzionano sempre!) ed in più, avendo capito che le mie capacità erano ancora incongruenti al modo di lavorare in A.A., bellamente mi astenevo. Ma come mi astenevo? Ero alla finestra in attesa di vedere i cadaveri!!! Ho procurato molti danni in quel periodo e di questo mi dispiaccio ancora oggi. Questo lungo periodo in cui sono rimasta alla finestra con spirito critico-distruttivo mi ha lasciato qualche cicatrice, perché non è vero che l'inazione non lascia traccia. Per fortuna però ne ho avuto in eredità alcune consolidate certezze.

**20** Per esempio, ho compreso

che il conseguimento dell'unità, principio basilare per il recupero personale e quindi per il benessere comune, non doveva rimanere un bellissimo ma sterile enunciato. Dovevo assumermi la responsabilità per renderlo operativo, oggi e qua.

Io però dovevo superare il turbamento e il conseguente desiderio di fuga, perché il rispondere di persona mi sembrava un'affermazione ragionevolmente semplice e abbastanza completa, ma ero bloccata dal penoso ricordo dei fallimenti di un recente passato. Il senso di paura e di inadeguatezza, seguito dal rifiuto più o meno giustificato di fare qualcosa, poteva essere attenuato solamente dalla condivisione amorevole, ma attenta e severa, di esperienze con quanti avevano proficuamente già operato nel servizio in A.A. È stato poi di fondamentale importanza riconoscere da parte mia che inizialmente piccoli impegni

erano utili per risvegliare il senso di responsabilità e di appartenenza, per poter operare, a tempo opportuno, in modo corretto, in servizi più impegnativi.

In fondo poche, ma non nulle, vista la peculiarità e la diversità, sono le richieste per un servizio ben reso. In via preliminare devo fare lo sforzo, reso sufficientemente solido (per oggi! ) il recupero personale, di affrontare con mente aperta i manuali di servizio, cercando di comprenderne il contenuto. La mia principale responsabilità, in caso di servizio mal reso o non andato a buon fine, sarà quindi di ammettere di avere compreso poco o niente del servizio in A.A., senza invocare come al solito sfortunate coincidenze o resistenze passive o altre più raffinate scusanti. Per altro, nei confronti dei miei compagni in A.A. e nei miei confronti, devo incessantemente ricordare che il rimprovero

fatto per fare crescere è un atto necessario di amore e di responsabilità e che è l'amore e la solidarietà degli amici assieme alla saggezza dell'anziano che fanno abbandonare le paure e spingono a muovere oggi i piccoli passi che portano domani a sicuri risultati.

La peculiarità della temporalità dei servizi dovrebbe farci comprendere che nessuno può ritenersi in assoluto insostituibile e che la rotazione è un strumento fondamentale affinché tutti possano mettere a disposizione le proprie capacità.

Quest'ultimo mi sembra un punto molto importante: devo mettere a disposizione del servizio le mie reali capacità e non quelle di un altro o quelle che vorrei avere o che mi viene fatto intravedere di possedere. Non risulta infatti, leggendo la letteratura di A.A., che Bill abbia pensato di sostituirsi a Bob nella sua meritoria opera in

ospedale oppure che Bob abbia lasciato un numero di testimonianze scritte paragonabili a quelle di Bill o che abbia lavorato così intensamente per quanto riguarda l'attività manageriale. Nell'opera dei nostri cofondatori si trova un brillante esempio di collaborazione integrata. Nel cercare di individuare il campo in cui meglio posso rendere il mio grato servizio e nel cercare anche di superare eventuali paure devo essere aiutata non da suggerimenti personali e forse interessati, ma dalla amorevole coscienza del gruppo. Talora la proposta di svolgere qualche servizio viene suggerita o da non troppo limpide considerazioni personali (ad esempio è presente un giovane bellicoso e promettente ma anche facilmente manovrabile) o da necessità contingenti, quando sono poche le persone disponibili o adatte al servizio proposto (ed allora si sceglie

a caso). Le numerose ricadute o gli allontanamenti dovrebbero far meditare la coscienza del gruppo ma anche il singolo, senza permettere la solita scappatoia di scarico della propria coscienza. In fondo il servizio fa bene se però permette la sopravvivenza in sobrietà!

Ogni volta che mi sono affidata a regole o a formalità inessenziali per il nostro fine ultimo ho commesso un errore verso il gruppo, verso l'Associazione e anche verso me stessa, perché ho dimenticato che non astrusi ragionamenti o complicate procedure hanno fatto il miracolo della mia salvezza, ma la testimonianza di una mano amorevolmente tesa e l'attrazione di una mente aperta. Per oggi voglio ricordare che solo così si mantiene in vita la mia tanto (spero correttamente) amata A.A.

# Perché mi abbono a INSIEME IN A.A.

**M**olte volte mi è accaduto di arrivare ad una riunione di gruppo stanca, nervosa, triste o di cattivo umore e sempre, dico sempre, di uscirne rasserenata, riappacificata con me stessa e con il mondo, ricaricata di nuova energia spirituale. E questo grazie a qualche parola che, durante la riunione, aveva fatto breccia nel mio muro di orgoglio, di indifferenza, o, peggio, di ostilità. La parola, dice una persona molto saggia, è *un farmaco di qualità*, e, aggiungerei io, privo di effetti collaterali. Comunicare e comunione hanno la stessa radice etimologica e noi alcolisti, per mettere in comune la nostra esperienza, forza e speranza, comunichiamo mediante le parole delle nostre testimonianze. La parola scritta, poi, ha un potere terapeutico ancora più forte e significativo: quante volte, nell'impossibilità di andare ad una riunione o di sentire per telefono un amico, ho aperto il nostro giornale ( la nostra riunione stampata!) e tanti amici, Sara, Daniele, Anna, Giorgio...mi hanno parlato, aiutato, curato, amici di cui forse non vedrò mai il viso, ma che mi hanno aperto il loro cuore. Perché dovrei privarmi di questo ulteriore strumento che A.A. mi mette a disposizione, per continuare il mio cammino? Sarebbe come iniziare un viaggio avventuroso in un paese sconosciuto e pericoloso, senza nemmeno una aspirina o un cerotto... INSIEME IN A.A. è un po' il mio pronto soccorso personale ed è anche per questo che rinnovo il mio abbonamento, ogni anno.

Patrizia

## I dubbi di un anziano

**C**iao, il mio nome è anonimo e sono un alcolista.

È da poco che ho finito di leggere *Insieme in A.A.* e mi è venuto il desiderio di condividere l'esperienza di un po' di anni di sobrietà mettendomi a scrivere subito, altrimenti la pigrizia non me lo avrebbe più fatto fare.

Credo che i dubbi di un anziano siano i dubbi di ogni amico che ha seriamente a cuore il proprio recupero e continua a sentirsi responsabile quando qualcuno chiede aiu-

to. Anch'io spesso mi sono chiesto quale fosse il mio ruolo in A.A., ora che avevo maturato che era meglio ritirarsi nelle file secondarie per fare spazio ai *nuovi servitori*.

Dopo avere prestato servizio nel gruppo e nelle strutture mi chiedevo in che maniera la mia esperienza avrebbe potuto essere utile. Sicuramente non continuando a fare la prima accoglienza ai nuovi, dato che anche per me erano lontani i ricordi del primo bic-



chiere, e nemmeno cercando, dall'alto della mia esperienza, di far ragionare il gruppo con la mia testa, impresa quasi impossibile e che mi avrebbe attirato troppe antipatie. Ma un altro problema si poneva e si continua a porre: cosa significa essere anziano? Come si fa l'anziano? A me nessuno lo ha insegnato. Leggendo un po' più approfonditamente il nostro Programma, ho trovato che il mio sponsor non doveva essere necessariamente un alcolista, così un giorno, a forza di implorare Dio, arrivò il *maestro*, uno sponsor adatto a me, una persona di grande levatura morale e spirituale. Ancora oggi, dopo qualche anno, continuo a rivolgermi a lui e stranamente non mi chiedo più qual è il mio ruolo, perché sto imparando sempre di più ad ascoltare. Tanti amici non li ho più visti, ma da tutti ho imparato qualcosa e, spesso, più di quanto ho cercato di insegnare loro.

Sento oggi che questo è il mio servizio e forse comincio a capire cosa vuol dire per me sedersi nelle seconde file.

Grazie a tutti quanti per avermi offerto la possibilità di esprimermi.

### Un alcolista anonimo

“... Ora, il genitore che abbandona la famiglia prima che sia arrivata all'età della responsabilità, indiscutibilmente ha tradito la sua fiducia. Ma anche il genitore che rimane presente molto più del tempo dovuto può essere estremamente dannoso. Se insiste nel continuare con la sua autorità con la custodia protettiva dei suoi figli ben oltre il momento in cui hanno raggiunto l'età della responsabilità, li sta semplicemente derubando dell'inestimabile privilegio di affrontare la vita per conto proprio.”

## Sole 01

**D**esideriamo darvi informazioni dettagliate in merito al gruppo *Il Sole 01*, nato all'interno del penitenziario di Sollicciano dopo tre anni di contatti informativi rivolti sia verso le guardie, sia verso il SERT, sia con gli altri operatori, che non avevano dato i risultati sperati. L'anno scorso, nel mese di aprile, a un gruppo è giunta la lettera di un detenuto che chiedeva aiuto con la *Λ* maiuscola, ci si è attivati immediatamente parlando con la Direzione Pedagogica e scrivendo all'amico che il 24 giugno 2000, con un permesso di cinque ore, è venuto a un gruppo; una volta rientrato ha parlato con entusiasmo della sua prima riunione con

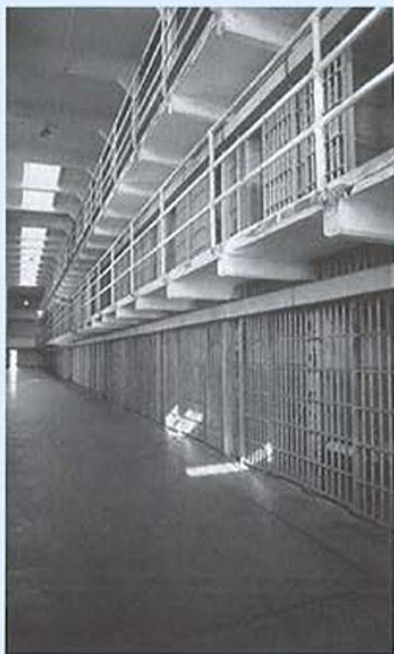
gli altri detenuti e la notizia si è così sparsa a macchia d'olio. Gli amici che desideravano saperne di più aumentavano, così si è chiesto aiuto con successo ad altri *Λ.Λ.* che sono stati determinanti nel buon andamento del nostro progetto, ci è stato consigliato e abbiamo ottenuto l'articolo 17.

Il giorno 16 gennaio 2001 si è tenuta la prima riunione del gruppo al quale è stato dato il nome *Il Sole 01*.

Abbiamo iniziato con cinque amici, ai quali se ne sono aggiunti altri fino ad arrivare all'ultima riunione con un elenco di nove persone, anche se non tutti sono sempre presenti. Siamo in contatto con altri due detenuti che

verranno alla prossima riunione, anche se i numeri non significano molto, perché è un continuo aggiungere e cancellare (infatti la lista dei detenuti deve essere compilata dalla Direzione tutte le volte che c'è una variazione in crescita e presentata alle guardie).

Le riunioni vengono tenute in una stanza (cella) del penale ogni martedì, dalle 16.00 alle



18.00. A queste riunioni siamo riusciti, con la mediazione del Direttore dell'area Pedagogica, a far partecipare sia quelli del penale che quelli del giudiziario.

Si è instaurato anche un buon rapporto con la commissione detenuti che ci sta aiutando con molto entusiasmo, pubblicando per la seconda volta sul loro giornalino *Gutenberg* una pagina dove ci sarà un volantino che informa in modo capillare in tutte le celle e in tutte le sezioni su chi siamo, cosa facciamo e che siamo presenti nel penitenziario.

Stiamo collaborando anche con il SERT interno che ci ha già inviato alcuni amici compreso una ragazza che si è riconosciuta alcolista e desidera uscire dal problema, accettando molto volentieri di incontrarci anche se, al momento, senza una scadenza fissa, ma ciò avviene tutte le settimane, e facciamo così delle brevi riunioni.

Il giorno 29 maggio 2001 si sono svolte, durante una riunione, le elezioni dei servitori e adesso il gruppo ha il segretario, il tesoriere, il R.G.S.G. logicamente un membro esterno; a fine riunione viene fatta la Settima Tradizione nella quale mettiamo dei francobolli.

Vi chiediamo se è possibile pubblicare questo nostro articolo con l'indirizzo del gruppo, in modo da poter ricevere da parte di amici qualche lettera molto gradita, logicamente lasciando solo il nome ed eventualmente il nome del gruppo di appartenenza se desiderano una risposta, ricordandoci che siamo alcolisti che chiedono aiuto.

Gruppo Alcolisti Anonimi

"Il Sole 01"

Via Minervini 2/r

c/o Casa Circondariale

N.C.P

Direzione Area Pedagogica

50142 Firenze FI

## ... un po' di quel maledo

Ciao, mi chiamo Anouar, ho venticinque anni e ho iniziato a bere quando ne avevo quattordici. Per divertimento, con gli amici in discoteca, bevevo normalmente una volta alla settimana, solo il sabato sera, per poter parlare con qualche ragazza, per togliermi un po' di timidezza. Poi mi sono accorto che bevevo tutti i giorni, ma non perché avessi dei problemi particolari. Io non avevo nessun motivo per bere: bevevo perché mi piaceva l'alcol e mi piaceva l'effetto che mi dava, senza rendermi conto che l'alcol è una bestia. In casa mia non beve nessuno. Noi siamo di religione musulmana e per noi l'alcol è proibito.

# soldi per tutto alcol

Io ero un ragazzo normale e nel paese dove vivo tutta la gente mi vuole bene. Lavoravo come falegname e la sera, prima di tornare a casa, mi fermavo al bar e prendevo aperitivi: negroni, spumante ecc. Facevo la doccia e uscivo con i miei amici. Si andava al bar, si prendeva il caffè e, dopo, amari di tutti i tipi.

La mattina facevo fatica ad alzarmi dal letto, andavo a lavorare con la testa che mi pesava. Ero molto confuso e il mio principale se ne accorgeva perché mentre lavoravo ero giù fisicamente. Una volta mi ricordo che sono andato a lavorare e dopo due ore sono andato dal mio principale e gli ho detto: "Vado a casa perché non mi sento be-

ne". E lui mi ha detto: "In questi tre giorni ti ho visto cambiare. Cosa succede?". Io gli ho risposto che non era per niente vero e che era tutto a posto. La verità era che l'alcol stava entrando nella mia vita e già iniziava a fare piccoli danni senza che me ne rendessi conto.

Quindi iniziai a bere la mattina presto. Prima di andare a lavorare mi facevo un paio di bicchieri di stravecchio e, una volta sul posto di lavoro, si vedeva che ero sbadato, si vedeva che avevo bevuto. Allora il mio principale mi chiamava nel suo ufficio e mi chiedeva che cosa stava succedendo, quali problemi avevo, perché ero cambiato. E io gli dicevo: niente. Ho continuato a bere mattina, pomeriggio e sera. Gli amici hanno iniziato a evitarmi. Nessuno mi salutava perché quando bevevo, senza accorgermene, trattavo male la gente e mandavo senza motivo a quel paese le persone che cono-

scevo. La mattina dopo, quando mettevo piede al bar per bere un bicchiere di vino, il barista mi diceva che la sera avevo fatto un po' di casino e avevo lasciato qualcosa da pagare. E io chiedevo scusa. In quel periodo ho perso il lavoro e ho perso la mia ragazza, che non ce la faceva più a vedermi in quella situazione. Ero sempre ubriaco fradicio, ho perso gli amici e la fiducia della mia famiglia perché ho iniziato anche a rubare soldi a mia madre. Chiedevo anche alla gente del paese di prestarmi soldi senza restituirli; l'alcol aveva già fatto abbastanza danni nei miei confronti e non ce la facevo più ad andare fuori casa perché avevo debiti al bar e con la gente che incontravo per strada. Ho iniziato a evitare quella gente che voleva i suoi soldi e io non li avevo. Come dovevo fare? Allora ho iniziato ad andare alla COOP. Rubavo 2 o 3 bottiglie di whisky e andavo

a casa, mi chiudevo dentro la mia camera e iniziavo a bere con la musica a tutto volume e poi prendevo la lametta e iniziavo a ferirmi le braccia e anche la pancia. Facevo dei tagli molto profondi perché ero molto disperato, senza un soldo in tasca, senza lavoro e con tanti debiti.

Allora i miei genitori mi hanno portato da uno psichiatra per una visita. Lì mi hanno ricoverato, perché secondo la dottoressa la mia situazione era grave, sottoponendomi a terapie di tutti i tipi: Alcover, Librium, Dumirax da 50, Serenase. Sono stato 20 giorni in psichiatria e poi sono uscito. Vi dico la verità: il primo giorno mi sono ubriacato, sono andato davanti alla Misericordia del paese ubriaco fradicio e con una lametta mi sono tagliato di santa ragione. Mi hanno preso e portato di corsa al Pronto Soccorso.

La mattina mi sono svegliato credendo di aver dormito in camera mia e mi sono trovato

in un letto strano, in una stanza con altra gente, con il braccio sinistro tutto fasciato e pieno di dolori da tutte le parti. Dopo un po' si ferma davanti a me una giovane, bella ragazza. Era un'infermiera che mi ha dato il buon giorno e mi ha chiesto come stavo e che cosa mi ero fatto. Sconvolto dal mal di testa, ho risposto che non ricordavo niente, nemmeno come ero arrivato lì.

Alle 13.00 è arrivato un volontario della Misericordia che era presente alla tremenda scena e mi ha raccontato tutto quello che avevo fatto la sera prima e delle difficoltà che avevano incontrato a fermarmi perché ero molto agitato, con una lametta in mano con la quale mi tagliavo forte. Mi ha chiesto se non sentivo dolore e gli ho risposto che non ricordavo niente.

Sono stato ricoverato in tossicologia: un altro tentativo per smettere di bere, mi han-

no dato anche l'Antabuse, ma senza risultato. Sono uscito da tossicologia e ho continuato a bere, ho fatto anche due comunità una dopo l'altra, ma niente da fare. Ora mi trovo in carcere a Firenze per un reato di rapina: era solo per procurarmi un po' di soldi per quel maledetto alcol. Ho due anni da fare. Non ho mai avuto problemi con la giustizia, è la mia prima carcerazione: è qui, dentro la galera, che ho conosciuto la famiglia A.A., che è una Associazione molto bella e sincera. Io sono sobrio dal giorno in cui mi hanno arrestato, dal 23 dicembre 2000 e spero di rimanerlo. Non vi dico quanto male mi sono sentito quando mi hanno arrestato, tra astinenza e tremori, ma ora sto molto bene, sono cambiato tanto. Grazie sempre ad Alcolisti Anonimi. Grazie e serene ventiquattr'ore.

# Listino 2002



Abbonamento  
annuale  
**Euro 16,00**

Abbonamento  
biennale  
**Euro 26,00**



Numero  
arretrato  
**Euro 3,00**





Insieme n. 0  
Euro 3,00

Il meglio  
di Insieme  
Euro 13,00



12 Passi 12  
Testimonianze  
Euro 4,00

## La tigre

**U**no dei pregiudizi più comuni fra la gente, ma anche fra alcuni membri della classe medica, è di considerare chi soffre di disturbi alimentari solo in quanto obeso. Non sono considerati malati coloro che hanno solo qualche chilo in più o in meno e c'è una distinzione rigorosa tra anoressia, bulimia ed obesità, come se il problema di fondo non fosse sempre lo stesso: l'incapacità di un equilibrato rapporto col cibo. I disturbi alimentari non possono essere definiti in base al peso, ma al comportamento ossessivo del malato rispetto al cibo. La malattia non ha niente a che fare col peso. Ecco perché è così futile fare diete e pesarsi continuamente. Il problema sta

nel controllo del cibo. Come l'alcolismo non è determinato dalla quantità di alcol ingerita, così la compulsione alimentare non è determinata dalla quantità di peso. L'incapacità di controllare il proprio comportamento alimentare come fanno gli altri è il problema principale del mangiatore compulsivo, ed è necessario per lui un sistema che controlli quel comportamento. Un sistema efficace è il programma di Overeaters Anonymous, che ha adottato i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di A.A. Il membro di O.A. deve affidare il controllo del cibo ad un Potere più grande. Una volta che lo ha affidato, il comportamento alimentare è sotto controllo. Esiste una differenza

tra il bandire gli alcolici dalla propria vita (o altre droghe) e astenersi dal mangiare cibo in eccesso. C'è un detto in O.A.: gli alcolisti mettono la tigre dell'alcolismo in gabbia e buttano via la chiave. I mangiatori compulsivi devono invece tirare fuori dalla gabbia la propria tigre tre volte al giorno e poi rimettercela dentro! La definizione di *astinenza* in O.A. non è così chiara come il concetto di *sobrietà* degli A.A. Un membro di O.A. che si astiene oggi da certi zuccheri e carboidrati, raggiunto il mantenimento del peso corporeo, dovrà riequilibrare il proprio piano alimentare secondo le esigenze fisiche, le attività, gli orari e la sua vita in genere. Il suo piano alimentare sarà quindi fluido e in continuo mutamento. Gli anziani in O.A. suggeriscono di stare attenti alle ricadute, e di aspettarsele anche come incidenti di percorso. A volte degli alimenti che erano in-

nocui fino ad un mese prima, in nuove condizioni di stress emotivo diventano occasioni di scivolate nei vecchi comportamenti compulsivi. Cibi che non stimolavano l'eccesso alimentare, improvvisamente, possono provocare l'ubriacatura fisica e mentale di un'abbuffata.

È pericoloso crearsi delle aspettative e dei traguardi nella perdita di peso, perché la bilancia non risponde sempre con la velocità che vorremmo. A volte il peso deve aspettare finché la psiche è pronta. In A.A. un nuovo arrivato aspetta da cinque giorni a una settimana e già comincia ad avere un aspetto migliore, poi riceve un sacco di complimenti e di incoraggiamenti. Per molti mangiatori compulsivi invece ci vorrà forse un anno prima che queste accoglienze diventino frequenti. Chi ha bisogno di perdere grandi quantità di peso deve affrontare la propria impazienza a

## Noi e gli altri

livelli molto profondi. Per questo è necessario stare vicini a chi sa applicare l'astinenza un giorno alla volta piuttosto che i calcoli di perdita del peso. Andare in O.A. solo per perdere peso è come entrare in A.A. solo per smettere di bere. Può andar bene come motivazione iniziale, ma non è sufficiente per assicurare un recupero durevole.

Alcuni di noi mangiatori compulsivi, dipendenti anche da altra sostanza (droga, alcol), hanno sostituito la sostanza principale con qualcosa di nuovo che desse la *carica*, ad esempio lo zucchero. In O.A. scopriamo che la nostra nuova astinenza non ci permetterà di fare una simile sostituzione.

L'ultima dipendenza è sempre la più dura, la più difficile da bandire. Perché? Perché è l'ultima! Non c'è più nessun posto dove correre a nascondersi. Tutti i segnali di stop sono stati tirati fuori e

non c'è più sostanza che possa far da sedativo al nostro stress. Non possiamo far ricorso ad altro che ad affrontare noi stessi e la nostra vita.



## Lettera di Penny

**U**n po' di attesa su chi sono non fa male, non sono un alcolista ma l'alcolismo attivo del mio Eugenio l'ho vissuto, condiviso, sofferto con lui: ricordo quando entravamo nei vari bar a bere, io lì zitta senza fiatare, rendendomi sua complice, dato che eravamo e siamo quasi sempre insieme.

Una sera però è uscito senza di me, al suo rientro ho notato che qualcosa era cambiato, da allora non siamo più entrati nei bar a bere; io non capivo, ma nel giorno del suo primo compleanno siamo andati insieme alla festa: dato che era una riunione aperta sono potuta entrare anch'io, così ho capito tutta quella felicità, quella serenità

che aveva, come i suoi amici. Fui felice anch'io perché da allora i suoi amici sono i miei amici, ma quello che più conta è che sono loro amica. Adesso, come sempre, usciamo spesso insieme per andare a cercare funghi, asparagi, more, lamponi, dato che ci piace scorrazzare per i boschi della Toscana, la nostra regione, per goderci la natura, l'aria, il silenzio. Non è più come quando lui era nel problema, allora ci fermavamo sotto un pino, sotto una quercia, oppure sotto un castagno: lui dormiva e beveva e io li tristemente ad attenderlo... ma adesso è finita! Sono qui davanti al suo computer e prego il mio Potere Superiore che trasformi que-

## Noi e gli altri

sti miei pensieri di gratitudine verso i nostri amici e l'Associazione in qualcosa che digiti sulla tastiera, in modo che non restino soltanto tali ma che tutti possano anche leggerli.

Eugenio per me è tutto, pendendo dalle sue labbra, per me è un fratello, un padre, per me è importante, parla dei suoi problemi, delle proprie gioie che condividiamo, di alcune delle quali riesco a percepire

qualcosa anche se lui non ne parla, ma va bene lo stesso, perché a me basta poco per essere contenta, mi basta qualche carezza, una ciotola con il mangiare. Sì, amici miei, sono un cane, una femmina di pastore tedesco e mi chiamo Penny, ho nove anni e vi ringrazio tutti per ciò che fate e, per dire come dice Eugenio, grazie e serene ventiquattr'ore.

*Penny*



## Una giornata a Roma

**E**ccomi a Roma. Sono le dieci del mattino, il trenino che porta da l'iumicino mi ha appena depositato sul binario 1 della stazione Termini. Devo dirgermi in via Torre Rossa 35, sede dei Servizi Generali di A.A. Non so se sia meglio prendere un taxi o qualche altro mezzo. Telefono a Franco e chiedo un consiglio. Mi risponde allegro e disponibile come sempre e per mia fortuna, è lì a poche decine di metri. Ci incontriamo al binario 8, è in compagnia di Nicoletta, non servono grandi presentazioni o tanti discorsi, basta una stretta di mano, un abbraccio. Mentre Nicoletta ci strappa al caos del centro

con guida sportiva e sicura, parliamo di tutto, come se ci conoscessimo da sempre. Sono molto teso, ho dormito pochissimo, cerco di mettere in ordine mille pensieri che si inseguono nella mia mente. Cosa faccio qui, ma perché ho accettato quest'incarico? Sicuramente non ne sono all'altezza, perché hanno scelto me? Arriviamo in via Torre Rossa 35 in tempo record. Da sedici lunghi anni, da quando ho intrapreso la strada di A.A. ho sempre sentito parlare di Servizi Generali, di fiduciari, di segretario nazionale e così via. Dio mio che emozione vedere affissa sulla porta della sede la targa di A.A. e che gambe

molli nel varcare tale uscio. Per lavoro ho sempre avuto a che fare con funzionari, direttori commerciali e proprietari di aziende con fatturati da capogiro: bene, vi giuro non mi sono mai sentito così emozionato, impacciato e stupido. Una volta dentro conosco Monica, Umberto, Patrizia e altri di cui non ricordo il nome. Ritrovo con vero piacere Barbara che ho conosciuto a Cagliari qualche mese fa. Qualcuno mi offre un caffè, lo bevo volentieri anche se avrei bisogno più che altro di una bella camomilla. Franco mi fa dono del fascicolo contenente le pagine appena corrette del prossimo numero di Insieme. Lo terrò tra le mie cose più care. Iniziamo alle 11 in punto. Mi viene chiesto se ho con me testimonianze che possano essere pubblicate nel numero di Settembre. La mia risposta è affermativa; ne ho portate tre e contemporaneamente, faccio il gesto

di porgerle a Franco, ma lui, con cortesia, mi invita a leggerle a voce alta perché qui si usa fare così. Questa non ci voleva, mi si secca la gola e mentre inizio la lettura, un caldo infernale si impadronisce di me, non sento la mia voce e non ho il coraggio di guardare gli altri. Quando finisco il primo brano, sono sudato come se avessi corso a lungo sotto il sole. Mi sento imbarazzatissimo, non so se la testimonianza sia piaciuta o no, non so neanche se il mio modo di leggere sia stato chiaro. Mentre mi chiedo tutto ciò, sempre con lo sguardo basso, sento Barbara che dà la sua approvazione seguita da quella degli altri. Da quel momento ho iniziato a rilassarmi, a sentirmi a casa mia. Da quel momento in poi tutto il resto è andato in discesa, anche se ogni qualvolta mi soffermavo a pensare a tutto il mio passato all'interno di A.A. forti emozioni si impadronivano

di me. Pensavo a quante volte ho trovato tra le pagine di *Insieme* testimonianze che mi hanno aiutato ad andare avanti in quei momenti tristi e bui della mia esistenza. Quanti amici ho conosciuto tra quelle pagine, quante volte mi sono ripromesso di scrivere e di mandare la mia testimonianza, ma non l'ho mai fatto, pensando che la mia storia non fosse così importante da poter interessare a qualcuno. Oggi sono qui, in via Torre Rossa 35, dove non solo ho portato la mia testimonianza, ma sto persino dando il mio piccolo contributo alla preparazione di un nuovo numero di *Insieme*, il nostro bellissimo giornalino che quest'anno compie la bellezza di vent'anni. Franco mi ha mostrato i primi numeri che sono stati stampati nel lontano 1981: che meraviglia ragazzi, avrei pagato chissà cosa per portarli a casa, ma qui, ai Servizi Generali, non sono per nien-

te disposti a privarsene. Ora mi sento bene, sono felicissimo di essere venuto qui a Roma e aver trascorso una giornata cercando di essere utile. Ho ancora tanto da imparare, ne sono consapevole, ma sono sicuro che, con l'aiuto di tutti gli amici, posso farcela. Mentre il taxi Cosenza 3 mi porta verso l'aeroporto di Fiumicino, sono grato al tassista che non mi rivolge la parola, lasciandomi godere di questo stato d'animo meraviglioso che mi pervade: un misto di gratitudine, amore, amicizia e tanta serenità. Una giornata a Roma che per me sarà indubbiamente indimenticabile. Della città non ho visto quasi nulla, ma A.A. come al solito si diverte a far miracoli: pur dal chiuso di una stanza ho potuto abbracciare, uno per uno, tutti gli A.A. del mondo. Con infinita riconoscenza.

## La visita ad *Insieme in A.A.* e ai Servizi Generali

**I**l mio nome è Giacomo e sono un alcolista, sono quasi cinque anni (si arrotonda sempre in eccesso) che cammino in compagnia di A.A. Oggi è il 21 settembre, sto scrivendo questa testimonianza mentre a Rimini inizia il XVII Raduno di A.A. italiana. Immagino e vivo, come fossi lì, tutto l'entusiasmo, la gioia e la serenità derivanti da una così grande condivisione. Domani ci sarò anch'io e, come promesso agli amici del Comitato di Redazione, porterò queste impressioni sulla visita del sabato 7 luglio, in oc-

casione della riunione di preparazione del n° 5 della nostra *riunione stampata*, assieme alla traduzione in lingua friulana della Preghiera della Serenità. Potrei essere conciso, usando la metafora del viaggio, infatti per l'andata da Pordenone a Roma ho impiegato nove ore, in piedi nel corridoio, con il Marco Polo, un treno diretto Trieste - Napoli, mentre il ritorno l'ho fatto su un confortevole Intercity in meno di cinque ore. Ma ciò non può bastare a descrivere e a trasmettere le novità, le sensazioni e la carica positi-

va che detto viaggio mi hanno procurato.

Già nel n° 1/2001 a pag.2 di Insieme c'era la presentazione del programma e del calendario di invito per ciascuna Area ma, per non smentire l'usanza, non si dà il giusto rilievo o addirittura il tutto passa inosservato, cosicché quando arriva la lettera di invito ci si trova impreparati; ma il Potere Superiore, sempre vigile, mette la pezza e manda a Roma Giacomo, che tra biasimi, plausi, indifferenza e critiche, umilmente accetta il Servizio.

Preciso che non ero mai stato a Roma e il pensiero di andarci mi preoccupava e oltremodo mi turbava quell'immagine del *luogo comune* che ogni A.A. fa e ha degli uffici dei S.G.I.: chissà con quali mastodontiche realtà, io, insignificante alcolista anonimo, avrei dovuto confrontarmi? Niente di tutto questo; arrivo alle 7.30 e prendo la metropolitana, vorrei dire a tutti che sono

un A.A. e che, per servizio, ma soprattutto per mantenere la mia sobrietà, sto andando in Via di Torre Rossa 35, ma tutte quelle persone sono immerse nella loro quotidianità, paiono assenti; e mi dico: "Ma come, io ho smesso di bere e il mondo non mi dice *bravo*". Poi penso che non lo ho fatto per loro, ma come dice A.A.: devi farlo per te. Scendo alla stazione Cornelia poi a piedi, finché intravedo in mezzo a un parco delle palazzine, mi batte il cuore e penso di essermi perso, perché nulla assomiglia a un centro direzionale tipo Bronx, poi, dal fondo della via, intravedo un signore che avanza, lo riconosco, è Giuliano, il nuovo fiduciario amministrativo che ho conosciuto alla conferenza 2001; mi abbraccia, e mi sento salvo. Sono circa le nove, la riunione del Comitato di Insieme inizia alle undici. Penso che non sono mai stato così puntuale e in anticipo. Nell'attesa mi invitano ad assiste-

re alla riunione del Comitato Amministrativo; un positivo riscontro nel vedere l'impegno e la responsabilità nella gestione della Settima Tradizione, il tutto non per onori o glorie, ma per far progredire A.A. nella trasmissione del messaggio, nonché per rimanere lontani dal fatidico *primo bicchiere*.

Gli uffici sono ricavati da un appartamento, situato al piano seminterrato, di media metratura: quattro stanze, un servizio e un ripostiglio cieco dove è riposta tutta la letteratura in attesa di ordini. Il tempo passa e arriva l'amico dell'Area Sardegna, di seguito il direttore editoriale Franco e quindi Umberto e le altre amiche del Comitato; si aggiungono quindi il segretario Barbara e la responsabile dell'Ufficio dei S.G. Nicoletta. L'area Trentino Alto Adige non è presente. Tutti assieme gustiamo un caffè e si inizia il lavoro. Si corregge il n° 4 per poterlo mandare in

tipografia, si dice di essere in ritardo e tutti si impegnano a fare salti mortali per fare in modo che il giornale arrivi nei gruppi puntuale. Si passa poi alla lettura e alla suddivisione per argomenti delle lettere da inserire nel n° 5; con me non ho nessuna testimonianza scritta e garantisco che entro la settimana saranno inviate per posta. In questo numero saranno inseriti articoli sul 10 Giugno.

È bello, circa alle tredici, tutti insieme, mangiare *al salto* dei panini imbottiti e condividere delle riflessioni anche personali. Poi si riprende, fino ad arrivare alla grande festa per i 20 anni del giornale, discutendo sulle proposte, nonché novità, curiosità e sorprese che chi andrà a Rimini troverà, il tutto salvo il beneplacito del Consiglio e la disponibilità economica, ma l'aria che tira pare favorevole. Senza accorgerci arriviamo al termine, ci salutiamo e quasi mi spiace partire. Cammi-

## Facciamo servizio

nando verso la metropolitana penso che questa è A.A.: umile ma grande, semplice ma laboriosa ed efficiente. Penso anche che dobbiamo impegnarci di più per il nostro giornale, scrivendo e invitando a scrivere, leggendolo

e facendolo leggere nonché abbonandoci e regalando degli abbonamenti. Sul treno rifletto su come posso fare per trasmettere queste sensazioni agli amici della mia area. Un GRAZIE di cuore a tutti e serene ventiquattr'ore.

*Giacomo M.  
(Friuli Venezia Giulia)*

### I PRINCIPI A.A. DEL SERVIZIO

(Come espressi nelle Dodici Tradizioni e nei Dodici Passi)

Ogni gruppo A.A. non ha che uno scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora. Ogni gruppo A.A. dovrebbe essere completamente auto-sufficiente. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale. A.A., come tale, non dovrebbe mai essere

organizzata, ma noi possiamo costituire consigli di servizio o comitati direttamente responsabili verso coloro che essi servono. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.

Noi cerchiamo di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.



AVVENTURA ADULTA  
breve storia di A.A.

# Nel 2002 vorremmo



**Servire è vivere**

**L'indipendenza finanziaria è  
nostra responsabilità**

**Anonimato e umiltà**

**Il nostro comune benessere**

**Delega**

# **nonno parlare di...**



**Partecipazione**

**La coscienza di gruppo**

**L'inventario**

**Ammettere i propri sbagli**

**La gratitudine**

**Nel 2002 ricorre il trentesimo anniversario  
di A.A. Italiana: il nostro cammino, la nostra storia.  
Ne vogliamo parlare?**

**Il Raduno**

# **Il Raduno**

## **Le vostre voci**

**Rimini 22 settembre 2001 ore 14.00**  
**Al Consiglio dei Servizi Generali di A.A.**

Il Raduno di A.A. e la Festa della Sobrietà si sono conclusi da poche ore e, con gli amici, siamo qui a darci gli ultimi saluti.

La gioia di avere trascorso questa giornata insieme la si legge negli occhi di tutti e tutti ci ripetiamo: "È stato un bel Raduno, è stata una bella Festa".

Il Raduno ci ha trasmesso la gioia del programma di A.A. in azione. Di questo siamo grati ai servitori che si sono impegnati, a tutti gli alcolisti che hanno contribuito a rendere la nostra festa ancora più festa. Il nostro impegno sarà trasmettere tutto ciò a coloro che non hanno potuto essere presenti, ma soprattutto ai nuovi, desiderosi di un po' di gioia e serenità.  
Grazie.

**Gli amici dell'Area Marche**

## Il Raduno

Milano 27 settembre 2001  
Servizi Generali di A.A.

Noi, alcolisti anonimi del gruppo Al Carmine di Milano, desideriamo manifestare la nostra gratitudine e il nostro ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato all'organizzazione del XVII Raduno di A.A. italiana, tenutosi a Rimini il 21, 22 e 23 settembre 2001.

Rimini è sempre un momento importante per ciascuno di noi: un momento di profonda aggregazione, di emozioni condivise con tutti gli amici del gruppo di appartenenza e con tutti gli amici nuovi che ciascuno di noi incontra.

Rimini è un arricchimento ed è collocato in un contesto temporale, l'inizio dell'anno lavorativo dopo la pausa estiva, particolarmente significativo, perché dà a tutti noi la carica e la grinta per ricominciare, per andare avanti nella nostra vita di tutti i giorni, con la gioia e la speranza che il nostro recupero, condiviso con tanti amici di Rimini, ci dà.

E questo XVII Raduno ha dato davvero tanto a ciascuno di noi! È stato tutto bello ed emozionante: dal discorso di apertura di Barbara (grazie

## Il Raduno

Barbara del tuo prezioso lavoro di questi anni! Grazie di cuore e tanti auguri per tutti noi per il futuro) al lancio dei palloncini colorati dopo la conta.

Le riunioni, tutte interessanti, con argomenti belli, mirati, ha dato a ciascuno la possibilità di partecipare, grazie all'ottima e precisa conduzione.

La Tavola Rotonda di sabato pomeriggio ha, pure, dato spunti interessanti di riflessione a tutti coloro che vi hanno partecipato.

La Commedia di domenica mattina, poi, ha ricordato a ognuno di noi l'importanza del rispetto delle nostre Dodici Tradizioni, che abbiamo, con sincera emozione, e giustamente tutti in piedi, riletto. Rimini ci aiuta a ricordare chi siamo e rafforza il nostro senso di appartenenza: grazie davvero dal profondo dei nostri cuori, di avercelo fatto vivere, quest'anno, con intensità, amore e gioia, se possibile ancora più forti.

**La segretaria, Raffaella**

# Il Raduno

**Area Lombardia**

**Zona Quattro Province**

Monticello Brianza 27 settembre 2001

Servizi Generali di A.A.

Intendiamo ringraziare tutti voi per il lavoro svolto teso a ottenere un così sentito successo del nostro Raduno nazionale.

**Il coordinatore, Antonio B.**



**Area Lombardia**

**Zona Insieme**

Desideriamo ringraziarvi di tutto cuore per la splendida riuscita del Raduno di Rimini appena conclusosi. Il Raduno è da sempre nei nostri cuori come la festa di Alcolisti Anonimi, ma quest'anno è stato qualcosa di più: un momento non solo di gioia e coesione, ma anche una promessa per il futuro dell'Associazione. Ancora grazie ai nostri Servizi Generali e a tutti coloro che, con il loro lavoro, ci hanno consentito di vivere con gioia questo bel Raduno!

**Il coordinatore M. Letizia 51**

## Il Raduno

Caro *Insieme in A.A.*, il Raduno di Rimini è finito e io mi ritrovo di nuovo qui, nel gruppo A.A. di Chiusaforte, tra le affascinanti montagne che mi circondano, ancora parzialmente coperte di neve: le vedo dalla finestra e vedo i camosci, i cervi e gli stambecchi che, verso l'imbrunire, scendono a brucare l'ultima erba verde che si intravede prima che inizi il folto del bosco.

L'hai capito, no? Sono Sami alcolista, del gruppo di Chiusaforte. Spesso e volentieri partecipo con te alle nostre riunioni scritte, per esprimere, come posso, quello che mi bolle nel cuore, il mio amore e la mia riconoscenza verso la nostra associazione e verso quel Programma che è stato e sarà, mi auguro, anche per il futuro, il mio punto di forza, il punto cardine della mia vita.

Rimini, carico di emozioni, ricco di esperienze, nuovo, gioioso e brillante, nel giorno della chiusura e nel momento

più emozionante ha chiuso i battenti, lasciando nel mio cuore un po' di amarezza nei tuoi confronti. Sì, proprio così. E ti dico subito il perché. Va bene essere umili ma non è così che ci si comporta per dimostrare la propria umiltà.



Non era il tuo XX compleanno? Non era un'occasione per farti conoscere e amare? Anzi, non era la migliore delle occasioni per dire a tutti della tua esistenza e della tua forza nell'essere lo strumento massimo per raccogliere intorno a

te tutti gli A.A. del XVII Raduno di A.A. italiana?

Invece questo tuo XX compleanno sembra essere passato sotto silenzio, mentre, secondo il mio punto di vista, andava sfruttato ed enfatizzato al massimo. Tu, invece, ti sei andato a nascondere, con il tuo piccolissimo stand, nel punto più oscuro e lontano del Raduno, disperso in un'immensa sala, dove il punto centrale era, in realtà, e non poteva essere diversamente, il bar. Ma il fulcro del Raduno non dovevi essere tu? Perché non ti sei messo all'ingresso, dove tutti, entrando, potevano vederti, ammirare e apprezzare le tue splendide bacheche, chiederti come stavi, se avevi bisogno di essere aiutato e come ciò si sarebbe potuto fare, acquistare il regalino che avevi preparato per il tuo compleanno, conoscere coloro che lavorano con te, chi ne è responsabile, per dire a tutti grazie di esistere e lavorare tanto per noi? E invece tu, nella tua falsa umiltà...

ti sei, chissà perché, imboscato là in fondo, nascosto, quasi quasi, proprio per non farti trovare. Più di uno non si è accorto della tua presenza, e quasi capitava anche a me, se non avessi visto in mano a qualche amico quella busta di plastica trasparente con al suo interno la locandina e i bellissimi Dodici Passi, o se non avessi sentito amici che chiedevano, al banco della letteratura, dove si potesse trovare quella rarità.

Non è certo questo il modo per farsi conoscere e per incentivare la partecipazione alla nostra riunione scritta. Mi auguro solo che gli amici che sono venuti a trovarti e a farti gli auguri ti abbiano fatto capire che per essere aiutati bisogna esporsi, mettersi in evidenza, piagnucolare e dire a tutti quelli che si avvicinavano al tuo lontanissimo e sperduto stand: "Datemi una mano, affinché la nostra riunione scritta sia un ulteriore Dodicesimo Passo per coloro che ci legge-

ranno per la prima volta, o che serva a rinfrancare una sobrietà vacillante, o a rafforzare la voglia di vivere, tema del nostro Dodicesimo Passo, o ad aumentare l'amore per A.A. in coloro nei quali questo nobile sentimento si sta affievolendo. Lavorare con me è il regalo più bello che mi possiate fare per il mio compleanno!".

Caro *Insieme in A.A.*, il mio è un rimprovero affettuoso e, siccome ti voglio bene, vorrei solo spronarti a essere più invadente, vorrei solo dirti che la prossima volta devi metterti in prima linea, davanti a tutti, all'entrata, nel posto più visibile e lasciare che l'umiltà la pratichino gli A.A. Tu, in queste occasioni, scordatela, per il nostro bene comune, scegli il posto migliore dove tutti ti possano vedere e parlare.

A presto. Un tuo ammiratore.

*Sami (Friuli Venezia Giulia)*

## Tre giorni di intensiva

**T**re giorni di terapia intensiva, così definirei la mia esperienza al XVII Raduno nazionale di A.A. italiana, tenutosi a Rimini dal 21 al 23 settembre 2001

Mi chiamo Santino e sono un alcolista. Il mio Raduno di quest'anno non è iniziato il 21 settembre, ma bensì giovedì 13 settembre, quando una sera, passeggiando con mia moglie lungo il viale Regina Elena, sento dietro a me una voce che mi chiama e dice: "Ciao, Santino!": un tuffo al cuore, mi giro, sorpreso e vedo un caro amico del gruppo A.A. di Martellago. E la stessa scena si ripete nei giorni successivi; man mano che si avvicinava il fa-

# terapia

tidico primo giorno, la mia mente correva agli anni passati, ai primi Raduni, con pochi alcolisti, ma con tanto entusiasmo, sia da parte di chi l'organizzava che di coloro che vi partecipavano. Mi ricordavo dei tanti amici che ci hanno lasciato, o perché il buon Dio li ha chiamati a sé, o perché, pur essendo stati allora entusiasti, non sentono, oggi, il bisogno di ritrovarsi insieme a condividere e dimostrare a tutti il senso di appartenenza o per ringraziare Colui che ci vuole immensamente bene del miracolo che si è compiuto in ognuno di noi e che ogni giorno si ri-compie e si moltiplica.

La condivisione, base del nostro recupero, raggiunge la sua massima espressione in questi Raduni, dove ognuno di noi porta le sue gioie, i suoi dolori, le sue ansie, le sue delusioni o i buoni propositi per iniziare un nuovo cammino. Com'è bello, commovente e toccante quel brusio, quel via vai continuo nell'atrio, fuori dalle sale delle riunioni, ammassati al bar o in coda a ritirare lo scontrino dalla cassiera, o riversi sul banco della letteratura per scoprire le ultime novità. Pare, quasi, di trovarsi davanti a un'arnia dove infaticabili api entrano ed escono in continuazione dal proprio alveare, senza un attimo di sosta.

Più di qualcuno afferma che rimanere fuori dalle sale è sprecare l'occasione migliore per arricchire la propria vita spirituale, per aumentare il proprio bagaglio di esperienze, oltre a essere un atto di scortesia per coloro che avevano organizzato la riunione-

## Il Raduno

ne. Penso, e l'ho capito solo quest'anno, non sia proprio così. Ho scoperto che il Raduno è una fonte e un momento inesauribile di iniziative di ogni tipo. Ho scoperto che molti alcolisti non hanno bisogno di sentire e vivere le emozioni di chi fa la sua testimonianza, bensì hanno bisogno di trovare una persona con cui sfogarsi, aprirsi per la prima volta, parlare, trovare chi possa dare loro un suggerimento per eliminare certe difficoltà interiori, per trovare uno sponsor con cui aprirsi, in quel momento, per poi continuare, nel tempo, un rapporto duraturo ed efficace. È il momento di coloro che, provando difficoltà ad aprirsi nel loro gruppo con i propri compagni di viaggio, colgono l'occasione di Rimini per poter trovare quello che per anni non sono riusciti a trovare: uno che li ascolti, che abbia la pazienza di raccogliere la loro rabbia, il loro

dolore, la sofferenza che alberga in loro e che nel loro habitat naturale non riescono a risolvere. La sponsorizzazione, uno dei pilastri del nostro Programma, ha in Rimini l'occasione d'oro per nascere, crescere e svilupparsi nel modo migliore.

Quest'anno, esclusa un'oretta circa del primo pomeriggio di venerdì, non sono riuscito a presenziare e vivere pienamente e intensamente il percorso tracciato dagli organizzatori, dall'affidamento al trionfo del Dodicesimo Passo, alla realizzazione delle magiche promesse di A.A., perché la grande quantità di amici che, grazie a Dio, ho trovato, mi hanno *sequestrato* e mi hanno dato l'occasione di imparare da loro più di quello che, forse, avrei tratto dalle esperienze delle nostre classiche riunioni. Questi amici mi hanno fatto capire quanto bisogno ho di loro per potermi confrontare in continuazione e costante-

mente sul mio modo di vivere la vita di A.A., sul mio modo di rapportarmi con chi mi sta vicino nel gruppo e fuori, su come metto in pratica i principi basilari del nostro Programma, in che misura sono sincero e onesto con me e con gli altri e se veramente il mio comportamento è coerente con quello che dico. Non devo mai dimenticarmi di quello che mi dice Bill, in uno dei nostri Passi: "Santino, getta via la maschera dell'attore, del protagonista, di colui che crede sempre di essere il migliore, il più bravo, ma cerca di essere sempre e solo te stesso!".

Ma perché questi giorni passano così velocemente e così in fretta? Verrebbe spontaneo dire come San Pietro disse a Cristo, sul Monte della Trasfigurazione: "Hic manebibus optime!", qui stiamo meravigliosamente bene. Sarebbe troppo comodo, ma io, noi, dobbiamo ricordarci che

dobbiamo ritornare ai nostri gruppi per portare l'entusiasmo qui ritrovato a coloro che non hanno potuto parteciparvi, ma soprattutto per continuare il nostro Dodicesimo Passo, scopo principale, dopo la nostra sobrietà, della nostra vita spirituale.

Che dire dell'ultimo giorno? Semplicemente meraviglioso! Grazie agli *amici-attori* dell'Abruzzo-Molise, che ancora una volta ci hanno fatto capire l'importanza delle Tradizioni, nostra guida e nostra salvezza, rappresentando errori che purtroppo capitano molto spesso nei nostri gruppi, proprio a causa di coloro che si definiscono *anziani* e che continuano a impedire la crescita del gruppo solo per la bramosia di far crescere il proprio io. Magico il momento dell'immenso cielo stellato, il buio squarciato da migliaia di stelline luminose, che ci ricordano come una stellina sola fa ben poco, mentre tutte insieme

## Il Raduno

possono illuminare il mondo e trasmettere quel messaggio di vita che tanti ancora, meno fortunati di noi, non conoscono. È lo scoppio dei variopinti palloncini? Altra esplosione di gioia! E la conta? È il miracolo di A.A. e la gioia di vivere, tema del Dodicesimo Passo, che esplodono in tutta la loro forza e potenza, come fossero formati da una quantità enorme di fuochi artificiali. È, alla fine, nient'altro che un grazie immenso a Colui che ci vuole inspiegabilmente bene e fa sì che ognuno di noi, miracolo vivente, testimoni con la sua alzata di mano, o salendo sulla sedia, la sua convinta appartenenza ad A.A. e il suo grazie a tutti coloro che lo circondano e che hanno contribuito alla sua resurrezione. È il momento della vera commozione, anche perché fra poco cominceranno i saluti, gli arrivederci i "Ci sentiamo", "Ricordati di me", "Telefonami", "Grazie per

averti conosciuto", "Mi raccomando vieni al nostro seminario", ecc. È anche il momento dell'addio a Barbara che, per l'ultima volta, presenzia questo commovente momento, come segretaria nazionale di A.A. e per dirle, nello stesso tempo, grazie per essersi messa a nostra disposizione.

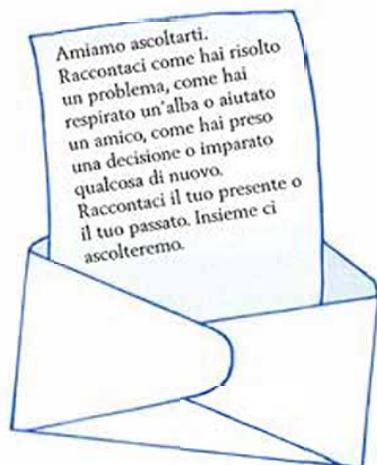
È così sul XVII Raduno di A.A. italiana, domenica 23 settembre 2001, è calato il sipario, ma solo materialmente e simbolicamente, perché dopo poche ore, fermati a Pomposa a prendere un caffè, ti senti dire: "Ciao, Santino, prendi qualcosa? Mi raccomando, il prossimo seminario del 28 ottobre, non mancare, sai!".

Questa è A.A., questo siete voi tutti, senza i quali, oggi, io non parteciperei certamente a questa riunione scritta. Grazie.

*Santino  
(Friuli Venezia Giulia)*

I nostri recapiti:

- Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma
- E-mail: [aaitaly@tin.it](mailto:aaitaly@tin.it)
- Fax: 06.6628334
- Tel.: 06.6636629
- Tel. centralino nazionale: 06.6636620



## La proposta

Carissimi amici  
siamo gli A.A. del gruppo Sassari 1 (Area Sardegna) e vi scriviamo per farvi una proposta che forse vi sembrerà un po' strana ma che ci auguriamo vorrete comunque valutare.

Il nostro gruppo, che è nato 18 anni fa come primo gruppo della Sardegna, dopo un lungo e doloroso periodo di crisi è riuscito a riacquistare serenità e

fiducia in se stesso ed ora, grazie al Potere Superiore e anche alla buona nostra volontà, naviga in acque tranquille e in armonia con gli altri (ancora pochi) gruppi della nostra Area. Tuttavia, nonostante che le cose vadano ormai bene e che il gruppo continui a crescere, noi qui in Sardegna continuiamo a sentirci isolati (nel vero senso della parola) e lontani dagli amici del continente; oltretutto ci rimane molto dif-

facile partecipare ai grandi incontri A.A., tipo Raduno o Seminari interarea, non solo per la distanza ma anche per i costi di viaggio che non tutti possono permettersi.

Pertanto, per superare questo senso di isolamento, la nostra coscienza di gruppo ha prodotto la seguente idea: perché non fare un *gemellaggio* con un gruppo del continente?

Ne abbiamo parlato in Area e anche gli amici degli altri gruppi hanno convenuto che l'idea può essere buona, tanto che anche il gruppo *Il Cantiere* di Cagliari sembra orientato a percorrere questa strada.

Ci siamo quindi messi alla ricerca del gruppo con cui gemellarci e, dopo avere esaminato varie possibilità, ci saremmo orientati verso il vostro gruppo che, tra i gruppi del continente, sentiamo il più vicino non solo come età, ma anche perché Sassari (Porto Torres) e Genova sono collegate quotidianamente, a costi tutto sommato accessibili. E poi Genova è stata storica-

mente sempre vicina alla Sardegna (Castelsardo, a qualche chilometro da Sassari, fino a non molto tempo fa si chiamava Castelgenovese e non pochi sardi sono di origine genovese).

Noi siamo convinti che questo *gemellaggio* potrà arrecare a molti membri del nostro gruppo svariati benefici, quali ad es. la conoscenza di altre realtà di A.A., l'accrescimento del *senso di appartenenza* soprattutto per i nuovi, l'arricchimento spirituale attraverso il confronto tra diverse culture e, non ultimo, la possibilità di visitare una città e una Regione d'Italia particolarmente belle.

Cosa comporta il *gemellaggio*?

Certamente lo dovremo concordare insieme. Tuttavia, possiamo già ipotizzare un frequente scambio di informazioni tra i due gruppi, l'organizzazione di Seminari congiunti su temi spirituali di comune interesse, uno scambio di visite e di ospitalità tra servitori e, ove possibile, tra gruppi, la partecipazione congiunta a qualche

particolare evento, quale ad es. il Trentennale di A.A. nel 2002 o altra importante festività (la nostra Festa dei Candelieri o la Cavalcata Sarda). Ma forse stiamo correndo troppo.

Ecco dunque la proposta di gemellaggio del nostro gruppo. Se la riterrete interessante noi siamo pronti a discuterla ed a tradurla in un accordo tra i nostri due gruppi.

Cari saluti e serene ventiquattr'ore

Il rappresentante di gruppo

## La risposta

Cari amici, vorremmo scusare se abbiamo tardato un poco a rispondere alla vostra graditissima lettera, ma la novità in essa contenuta ci ha suggerito di parlarne in una riunione di servizio appositamente convocata.

La risposta, venuta dopo una pacata discussione, e' stata entusiastica, siamo senz'altro d'accordo con la vostra proposta.

Il nostro e' un gruppo nato nel 1978, ha avuto le sue traversie e difficoltà, ma nel tempo si e' stabilizzato, e nella concordia, cerchiamo di migliorarci con l'aiuto del Programma.

Ci riuniamo due volte la settimana, al martedì e venerdì dalle 21 alle 23 e il sabato a rotazione due di noi fanno un servizio di ascolto dalle 16 alle 18. Alle riunioni partecipano mediamente una ventina di alcolisti, essendo il nostro gruppo ubicato nel centro di Genova, abbiamo un notevole flusso di nuovi arrivi (anche se, per la verità, se ne fermano pochi).

La vostra proposta, al di là dei contenuti che insieme daremo alla parola *gemellaggio* pensiamo sia un simpatico modo per meglio conoscerci e dare un contenuto visibile a quell'unità tanto necessaria e spesso non compresa a pieno.

I contatti, nel Programma di A.A., di due realtà lontane fisicamente, ma così vicine per mentalità, cultura e vicende storiche, sarà, crediamo, un forte stimolo a crescere. Per even-

tuali necessità, non avendo ancora il nostro gruppo un telefono cellulare, vi indichiamo il numero di uno di noi:

347.41.38.926.

Rimaniamo in attesa di vostre comunicazioni con l'augurio e la speranza di iniziare presto questo nuovo ed interessante cammino insieme, nello spirito di consapevole e costruttiva solidarietà.

Nel salutarvi caramente auguriamo serene ventiquattr'ore.

Genova, 6 novembre 2001

## Rammendare la vita

Ciao carissimo amico Giuseppe, chi ti scrive è Patrizio alcolista. Era un po' che non ti sentivo e pregavo perché nulla di negativo fosse successo! Ho saputo da te che oltre ai vecchi amici ce ne sono di nuovi, spero per loro motivati: è per questo che ti chiedo di leggere questa mia durante una riunione.

Adesso sono quattro mesi che non bevo e, come ci si può immaginare, il mio cervello comincia a schiarirsi, quattro mesi nel posto in cui mi trovo (carcerato) sono centuplicati. Sapete in questo momento faccio un esempio (forse scemo) che può far capire il risveglio di se stessi che è una delle cose importanti per noi e per la nostra vita.

L'avete presente una donna che, ad un certo punto della sua vita, si scopre rinchiusa in un corpo di uomo?! Qui comincia il dramma del tipo come faccio a dirlo ai miei? Cosa farò? .... E' ecc.

Qui dentro mi trovo nella stessa situazione.

Ogni cosa la vivi con ansia, paura ed anche tutte le notti insonni a rammendare la vita come un paio di calzini rotti... Poi il resoconto dei momenti migliori che ti allargano quel tanto le labbra, dove si nascondeva quel sorriso dimenticato, ma questa volta sincero. Tutti noi, chi più chi meno, quasi non ci ricordiamo il perché ci siamo

persi per strada, certo abbiamo centomila alibi cui dare la colpa, ma in fondo o meglio, nel profondo di tutti noi c'è la parola *Speranza*. Quelli che non mi conoscono vorrei che facessero tesoro di tutto quello che si dice al gruppo.

La cosa importante è fare un passo alla volta, come diciamo noi, oggi per ventiquattr'ore ci sono riuscito.

Io so che tante volte non è facile aprirsi agli altri: quante volte vi è capitato di passare mentre un membro del gruppo parla... cavolo, quello che dice è successo anche a noi?! E se qualcuno di voi ha bisogno di sfogarsi, sia nel bene sia nel male, scrivete pure. Io qui ci sono con il corpo, ma la mia anima e soprattutto i miei pensieri non hanno seccature e specialmente

quando ci sono le riunioni io sono seduto in un angolo con tutti voi, ad ascoltare.

Ricordiamoci che la vita è una sola e cerchiamo di prendere le cose migliori, fra quelle peggiori.

Provate a pensare che il primo bicchiere, anche se sembra che vi sorrida e vi chiami, è poi quello che vi rovina, ignoratelo, datevi uno scopo migliore, perché alzando il gomito poi i problemi rimangono gli stessi identici se addirittura non peggiorati, come nel mio caso.

Abbiate cura di voi, non chiudetevi a guscio in quella specie di paradiso artificiale e siate sinceri almeno con voi stessi, che siete la cosa più importante, siete l'inizio e la fine.

Auguri a tutti e buone ventiquattr'ore!

*Patrizio alcolista*

Per il prossimo numero di *Insieme in A.A.* aspettiamo da voi, cari amici, commenti e riflessioni sui seguenti temi:

- la Settima Tradizione
- i Concetti, come li hanno visti e vissuti i nostri servitori di fiducia
- il nostro cammino nei trent'anni di A.A. Italiana



Vi chiediamo, inoltre, di aiutarci, con le vostre testimonianze e i vostri suggerimenti, a preparare un numero straordinario, di *commento* al Raduno 2001 e alla festa per il ventesimo compleanno di *Insieme* e di *preparazione* ai festeggiamenti per il trentennale di A.A. Italiana, che vivremo insieme nel 2002.

*Il Comitato di Redazione*

# 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 un 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 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 piuttosto 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 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: Barbara Leccisotti*

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi "oilus"», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.●M. - Via S. Romano in Garfagnana 23 - 00148 ROMA - Dicembre 2001

Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)



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