

# INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXII n. 6 Bimestrale

6/2003

# I DODICI PASSI DI A.A.

- I. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- II. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- III. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- IV. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- V. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- VI. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- VII. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- VIII. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- IX. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- X. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- XI. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- XII. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare 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*

# Enunciato

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

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: Guido Ronchi*

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 Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00165 ROMA - Genn. 2000

Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: [segr.tipografia@cittanuova.it](mailto:segr.tipografia@cittanuova.it)

## **Che cosa è Insieme in A.A.**

Sarà il tramite dei vostri pensieri, delle vostre esperienze e delle vostre aspirazioni, se volete servirvene.

"Pensiamo che Grapevine dovrebbe diventare la 'voce di Alcolisti Anonimi' e portarci notizie l'uno dell'altro attraverso grandi distanze, e descrivere sempre quello che si vede in quel grande e salvifico insieme che chiamiamo 'esperienza A.A.' Non prendere mai posizione nelle questioni controverse relative a religione, riforme o politica, non cercare mai il profitto, non prestarsi mai al commercio o alla speculazione, sempre attenta al nostro unico scopo di portare il messaggio di A.A. a coloro che soffrono di alcolismo: questa è la nostra idea di Grapevine."

Grapevine è il tappeto magico sul quale potete fare il giro completo intorno alla nostra Associazione.

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri Interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

## **Sommario**

- 4 Auguri**
- 12 Voglio essere sobrio**
- 14 Devo essere aiutato**
- 17 VIII passo**
- 20 Appartenenza**
- 24 Sono un maledetto toscano**
- 28 Riflessioni**
- 35 Basta poco**
- 37 Credevo forte**
- 39 Pas it on**  
**"La storia della buona notte"**

**Centralino Nazionale  
per richieste d'aiuto:  
06 663 66 20**

**44 La festa  
dei compleanni  
di sobrietà**

**49 Sapevate che**

**52 La responsabilità  
della nostra  
crescita**

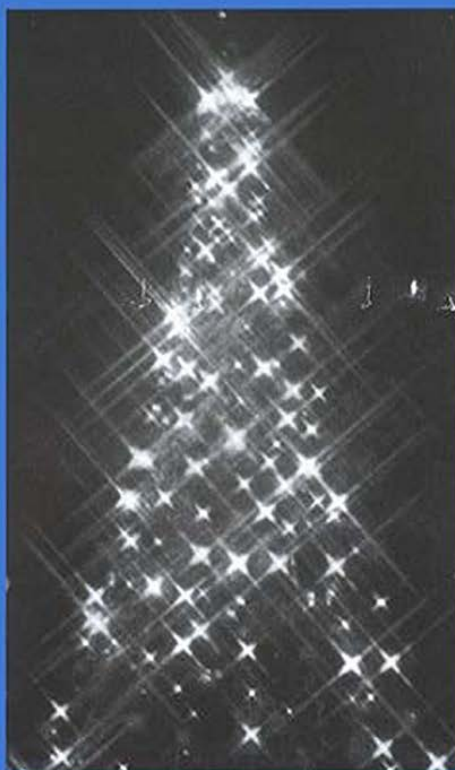
**53 Una serata  
particolare**

**59 Torre Rossa**

**Risponde un alcolista dalle  
ore 9.00 alle 13.00 e dalle  
15.00 alle 19.00 tutti i giorni  
esclusa la domenica.**

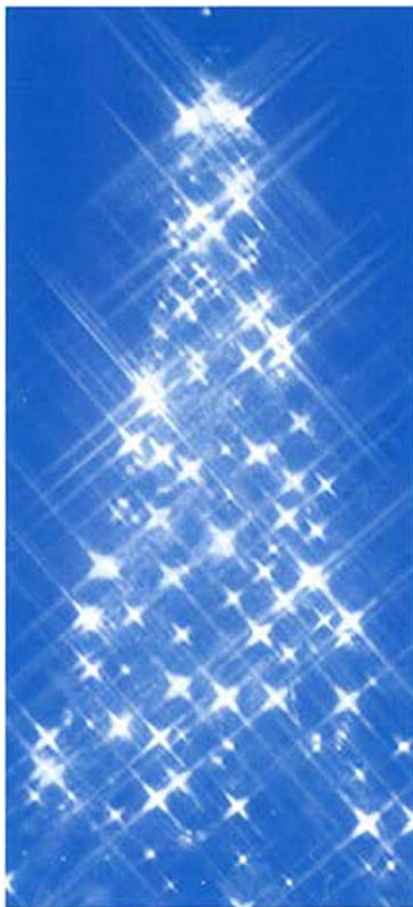
**In Italia esistono 470 gruppi di  
A.A.**

**E se ce ne fosse uno proprio a  
due passi da casa tua?**



# A u g u r i

Mi è sempre piaciuto il Natale, sin da piccola. Ma forse, a differenza di tanti bambini, la cosa che aspettavo di più con ansia non erano i regali, quanto l'unità della mia famiglia. Durante l'anno, i miei genitori erano sempre assenti per questioni mediche o lavorative, e i miei fratelli più grandi non vivevano con noi. Ma a Natale avveniva il miracolo tanto atteso, ed io anche se per un giorno, non ero più sola. Con il passare degli anni ne abbiamo viste di liti e disgrazie, e l'alcol è stato una delle ragioni salienti. E proprio l'alcol, lentamente e subdolamente



mi ha allontanata sempre di più dai miei cari, cossicchè anche quel giorno tanto atteso non fosse più niente per me, tranne una noiosa ricorrenza in cui "dovevo" bere per sopportare le ipocrisie di mia madre e i sorrisi falsi dei miei fratelli, e tutta quella fredda indifferenza che provavo, coperta dai lustrini dorati delle Feste, e naturalmente, dall'alcol. La verità è che stavo morendo dentro e fuori. Sentivo una forte rabbia verso il mondo intero e una grande nostalgia di ciò che provavo quand'ero bambina, che tentavo invano d'affogare nell'ennesimo bicchiere. Ma proprio nel dicembre del 2001, accadde qualcosa di veramente speciale e

inaspettato... arrivò il mio fondo! Pochi giorni dopo varcai la soglia del mio primo gruppo A.A., e senza saperlo, andai incontro al mio più bel regalo di Natale. Ad accogliermi c'erano volti sereni e sorridenti, una candela accesa e del buon caffè caldo. In quella stanza sentii un gran senso di protezione, come se niente di male avrebbe potuto accadermi, ed ebbi l'impressione di appartenere da sempre a quel gruppo di persone. Non c'erano dubbi: ero tornata a casa, ed era come se ci fosse Qualcuno, che da tanto tempo era lì ad aspettare di riabbracciarmi, finalmente. In un istante tornai bambina e in quella stanza ritrovai il mio Natale. Ed è proprio

con questo indelebile  
ricordo che voglio  
augurare, a tutti gli A.A., di  
vivere questo  
S. Natale e quelli a venire  
con una Luce nel cuore, La  
Stessa che ci ha raggiunti e  
liberati, Quella che ci unisce  
rendendoci parte di una  
vera famiglia. Che possiamo  
sempre essere grati dei doni  
più belli e preziosi: la  
sobrietà e la  
consapevolezza che non  
siamo più soli.  
Vi abbraccio tutti,

Cari amici,  
sono felice di questa opportu-  
nità che mi viene offerta di  
farvi i miei auguri di Natale  
perché, pur non conoscendo-  
vi tutti di persona, a tutti  
voglio bene. "Insieme in A.A."  
mi ha aiutato a sentirmi in  
contatto con tutti gli amici,  
percepiti non come entità sta-  
tistica o di presenza teorica,  
ma come persone vive e vere  
che mi si sono rivelate tali  
attraverso le loro esperienze  
di vita.  
Vorrei trasmettere a tutti la  
mia serenità di adesso,



costruita su Natali passati in una depressione immensa, in una sofferenza più intensa che negli altri periodi dell'anno; Natali in cui il senso di solitudine era più devastante perché si confrontava con gli stereotipi che ci mettono di fronte.

Ma anche costruita sui Natali in cui partecipavo ai tradizionali brindisi con il mio bicchiere d'acqua sentendomi sì diversa dai presenti ma anche felice di "appartenere" – finalmente! - alla mia gente, al popolo delle 24ore formato da tutti gli amici che in quello stesso momento facevano in mille posti d'Italia, del mondo, lo stesso brindisi che facevo io; i Natali in cui – seguendo faticosamente i consigli della mia sponsor – cominciavo a togliermi dalla fossa della negatività (in fondo tanto amata) per fare un elenco delle piccole e grandi cose che nel Natale mi piacevano; e mi accorgevo che, ad essere onesta, erano tante e che bastava che cambiasse il mio modo di essere dentro per-

ché il loro valore venisse di nuovo alla luce.

Condivido con voi la mia serenità e la mia fragilità; e sarò lì con voi nei momenti importanti di queste feste a condividere la vostra serenità e la vostra fragilità. Grazie a voi tutti di esserci e un abbraccio affettuoso.



Ciao, sono T. e sono un'alcolista.

Penso che capiti a tutti, in occasione della fine dell'anno, fare un resoconto dell'anno appena trascorso. A me di solito capita in coincidenza del mio compleanno di sobrietà ma quest'anno vorrei farlo insieme a voi, sulle pagi-



ne di "Insieme in A.A." che amo molto e nel quale credo

vivamente nella capacità di trasmettere il messaggio.

Il 2003 per me non è stato un anno semplice, anzi, forse è stato uno dei peggiori degli ultimi tempi, ma si è verificato un grosso cambiamento in me e nella mia vita e forse per questo posso definirlo uno dei più positivi per me. Ho fatto un grosso balzo in avanti per quanto riguarda la mia capacità di volermi bene, e in base a questo ho preso delle decisioni davvero importanti per me. Non mi sono svegliata un mattino facendo l'alzata di testa, non mi sono nascosta facendo finta che i miei problemi non esistessero, non ho agito d'istinto ma ho seguito l'istinto, ho riflettuto per molto tempo su quello che stavo per fare, ho sofferto molto per la decisione che stavo per prendere dato che rischiavo di coinvolgere persone alle quali mai avrei voluto fare del male. Credo che non esiste cambiamento senza dolore e senza rinunce ed io dovevo soltanto cercare di capire qual era la cosa più importante per me e senza

farmi condizionare dai sensi di colpa che mi avevano sempre portata sulla strada sbagliata, e non lasciandomi più coinvolgere emotivamente perché già per questo avevo rischiato di tornare a bere.

Ho chiesto aiuto al mio Potere Superiore, mi sono rivolta a Lui, l'Ho pregato di farmi capire cosa era giusto per me e sono arrivata alla conclusione che Lui è un Dio di amore, che non punisce ma aiuta i suoi figli a seguire la strada giusta.

Dal momento che ho capito cosa dovevo fare mi sono sentita bene, forte, tanto forte al punto da superare quasi indenne situazioni davvero pericolose per me, compreso un tracollo finanziario dovuto ad un lavoro andato male e che stava per portare la mia famiglia sull'orlo del fallimento. Adesso le cose vanno un po' meglio, anche se soldi ce ne sono pochi ma il programma mi ha insegnato a vivere un giorno alla volta.

Ho voglia di ricominciare una vita nuova e mi sto dando da fare perché questo avvenga,

ho smesso di aspettare che le cose mi cadano addosso, per ora ho un lavoro nuovo, solo mio. Ho i miei spazi che mi tengo stretti e che mi ricaricano per i giorni bui che, in ogni modo, non sono più così bui come una volta. Non so cosa mi riserva il futuro, non so se queste mie decisioni si riveleranno giuste ma sono le mie decisioni e ne sarò sempre responsabile. A questo punto, dopo aver condiviso gioie e dolori con voi, dovrei farvi gli auguri di Buon Natale e Buon Anno... ve li faccio di



tutto cuore con in più l'augurio che davvero l'anno nuovo vi porti cose nuove. Sembra una frase fatta, anzi, lo è, però voglio aggiungere che le cose nuove spesso arrivano quando davvero le vogliamo, occorre solo il coraggio di cambiare. Forse lo stesso coraggio che abbiamo avuto quando abbiamo smesso di bere.

Buon Natale e Buon Anno a tutti.

Natale! Festa della Nascita! Ma quale festa può essere più nostra di questa? Grazie ad A.A. siamo nati a nuova vita ed ogni giorno in sobrietà è la conferma di questo "miracolo" che ci unisce. Auguri, amici, di serene ventiquattr'ore, ma l'augurio più grande che ci possiamo fare è che molti altri, che ancora soffrono, possano godere del loro "Natale" nella sobrietà.





**B u o n**  
**N a t a l e**

# Voglio essere sobrio

“Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcool e che le nostre vite erano divenute incontrollabili”, recita il 1° passo.

Noi di A.A. però abbiamo anche ammesso che solo un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione, e ci siamo affidati ad Esso.

Questo Potere per me è Dio, ma in primo luogo è A.A., e frequentando A.A. e dandomi da fare per applicare il Programma per quel che riesco a capire, il potere ce l'ho.

Ho, e abbiamo il potere, la potenza, la forza di stare lontani dal quel fatidico, primo bicchiere.

Solo un bicchiere, solo uno al-

la volta, solo uno dopo l'altro. Così il “non posso bere” (impotenza), in quel momento diventa “io posso non bere”, che è potenza; diventa “io riesco”, “io posso farcela”. E non è più “devo non bere”, diventa “voglio essere sobrio”, perché essere sobrio significa essere libero, lucido, sereno e potente.

Non potente di fronte all'alcool, certo, ma di fronte alla capacità di affrontare con dignità ciò che la vita mi mette davanti, quello sì.

Mi è venuto in mente il racconto di un'amica che ha visto un tizio con indosso una maglietta su cui stava scritto: “l'alcool è nemico dell'uomo. Chi fugge di

fronte al nemico è un vigliacco".

Ora, secondo me, un A.A. non è un vigliacco, perchè non fugge davanti all'alcool, ma lo affronta, è circondato da ogni parte dall'alcool, che ci tiene sotto tiro come tanti cecchini.

Esso è ovunque: nella pubblicità che ci dice che "fresca è meglio"; nella rubrica dove l'esperto in materia di gusto ci illustra i pregi di quel rosso o di quel bianco; nel film, o nella soap opera in cui il protagonista-eroe ha sempre un bicchiere di liquore in mano; nel cosiddetto uomo di scienza che spiega che l'alcool ha delle virtù terapeutiche (e i danni collaterali?).

Il programma di A.A. ci porta alla resa, alla capitolazione, all'accettazione della nostra disfatta.

Reso sì, di fronte al tentativo borioso di controllare l'alcool; ma non certo

resa di fronte a quel primo (di una lunga serie) bicchiere. Noi non lo fuggiamo

proprio per niente!

Affrontiamo ogni 24 ore quel primo bicchiere e diciamogli "NO!".

Con affetto a tutti

**...Cominciammo a vedere ogni avversità come un'opportunità offertaci da Dio per sviluppare quel tipo di coraggio che nasce dall'umiltà, piuttosto che dalla spavalderia. In questo modo troviamo la capacità di accettare noi stessi, i nostri compagni e le nostre situazioni.**

**(Il linguaggio del cuore)**



# Dovevo essere aiutato

Mi chiamo Angelo e sono un alcolista.

Svolgevo un lavoro che mi consentiva di prendermi delle pause durante la giornata.

In compagnia di alcuni colleghi ogni occasione era buona per andare al bar a bere un bicchiere di vino.

Questo capitava più volte durante il turno. Non ho mai pensato che quell'abitudine, unita al vino che bevevo durante i pasti, potesse diventare un problema serio, nonostante vedessi come si comportavano alcuni miei colleghi che avevano già un'evidente dipendenza dall'alcol.

Spesso mi permettevo di giudicarli e mi chiedevo come

non fosse possibile, per loro, riuscire a controllarsi e a smettere di bere prima di essere ubriachi.

Per me tutto cominciò a crollare quando andai in pensione. Non mi sentivo più utile a nessuno, avevo un sacco di tempo libero e nessun hobby con cui occuparlo. Cominciai a frequentare, sempre più spesso, il gruppo anziani del paese, non tanto per la compagnia ma perchè lì c'era sempre l'occasione di bere.

La mia esistenza stava piano piano cambiando!

In casa partecipavo pochissimo alla vita familiare: ogni pretesto andava bene per discutere e litigare



con mia moglie e le mie figlie. Spesso, per non dar loro delle spiegazioni sul mio stato di salute, che peggiorava di giorno in giorno, andavo a dormire saltando anche il pasto.

Mangiavo sempre di meno, perché l'alcol mi stava togliendo anche l'appetito.

Non volevo accettare né ammettere di avere problemi di alcolismo, finché i miei famigliari mi obbligarono ad andare dal medico che mi fece ricoverare in ospedale, dato che le mie analisi del sangue erano disastrose.

Dopo quindici giorni di disintossicazione stavo meglio, ma non mi consideravo un alcolista e pensavo che eliminando qualche bicchiere di vino avrei risolto

i disturbi al fegato che avevo.

Di lì a poco, con il passare dei giorni e dei mesi, ricominciai a bere come prima, e forse di più.

A volte facevo fatica a camminare e a parlare e dovetti accettare che l'alcol per me era diventato un problema. Non avevo il coraggio di smettere, nè di chiedere aiuto ai miei famigliari che consideravo solo ostili nei miei confronti.

Per fortuna, un giorno ricevetti una telefonata dall'ospedale dove mesi prima ero stato ricoverato.

Il medico che mi aveva seguito voleva farmi un controllo e quando mi vide si rese conto che dovevo essere aiutato, perchè da solo non ero riuscito a risolvere nulla!

Mi indicò quindi il gruppo degli Alcolisti Anonimi del paese vicino e durante il secondo ricovero in ospedale iniziai a frequentare i loro incontri.

Mi resi conto che non mi dovevo vergognare del problema, nè fare finta che non esistesse, perchè sentii che altri avevano lottato e stavano lottando contro l'alcol, e che con il desiderio di guarire e la serenità che tro-

vavo nel gruppo ci sarei riuscito anch'io.

Sono due anni che frequento il gruppo degli A.A. accompagnato dalla mia Al Anon e ora la mia vita è cambiata. Ho riscoperto la mia famiglia e il piacere di stare in loro compagnia, affronto con mente più lucida tutto ciò che mi capita, godendo delle cose belle e accettando gli imprevisti di ogni giorno, senza nascondermi nel bicchiere di vino. Non posso dire una data certa di quando ho iniziato ad essere nel problema, ma di certo so che con l'aiuto del Potere Superiore ho smesso il 28 giugno 2001. Non mi sono prefissato nessun traguardo, ma cerco di vivere ogni giorno le mie 24 ore considerando già questa una vittoria!

Buone 24 ore

# VIII Passo



Sono un'alcolista. Vorrei parlarvi del mio 8° passo, croce e delizia del programma. Il giorno in cui l'ho letto insieme agli amici del gruppo, mi sono detta che non era poi così difficile. Ho subito ammesso con me stessa di aver danneggiato sicuramente i miei famigliari più vicini; mia figlia, in particolare, che era molto piccola e non le avevo dato abbastanza amore. Sono convinta che ancora oggi soffre di questa mancanza. Le sue problematiche

sono dovute in gran parte a questo. I sensi di colpa mi hanno costretta ad ammetterlo. Ad un' analisi più approfondita non vedevo altre persone. Mi tornavano in mente soltanto le sofferenze che avevo vissuto nel mio periodo attivo e ricordandole, sentivo ancora lo stesso

malessere vissuto allora. La differenza era che, mentre quando bevevo credevo che la colpa fosse solo mia perché io ero viziata e quindi una brutta persona, ora mi appariva chiaro che non sempre era stato così e che molti si erano approfittati della situazione. Dentro di me ha fatto capolino il rancore che ancora non conoscevo, ma solo perché nonostante la sofferenza, mi faceva comodo stare in pace con tutti, perché, se anche se ne approfittavano, io potevo fare i miei comodi sfuggendo le respon-

**Abbiamo fatto un  
elenco di tutte le  
persone cui abbiamo  
fatto del male e  
siamo diventati  
pronti a rimediare ai  
danni recati loro**

sabilità. Adesso non mi stava più bene, mi sentivo come se mi avessero tolto qualcosa. Sentivo tanta rabbia per tutti, a cominciare dai miei genitori che, per primi, subirono le conseguenze di questa rabbia che fu alimentata dalla consapevolezza che se io ero

fatta in quel modo lo dovevo in gran parte a loro. E poi tutti gli altri, che io reputavo artefici delle mie sofferenze passate e presenti perché, ai miei occhi, ancora continuavano a farmi

del male. Il mio rancore era arrivato al punto di non sopportare di sentire neppure la voce di queste persone. Sapevo bene che questo passo era importante per me, io non condividevo chi diceva che con il proprio alcolismo aveva fatto del male solo a se stesso ma nonostante ciò, guardando indietro vedevo solo la mia sofferenza. Il rancore e la rabbia sono

due sentimenti difficili da gestire, consumano l'animo e sfiniscono la mente. Io ad un certo punto mi sono sentita così: consumata e sfinita. Mi sono resa conto che avevo smesso di bere, ma non ero sobria. Avevo letto su un libro, forse neanche letteratura di AA., che un uomo nel fare questo passo andava persino a cercare i baristi che gli avevano dato da bere perché li aveva costretti ad andare contro la legge. Forse così è esagerato ma lì mi sono resa conto di quanto accurato doveva essere il mio esame, ma io non lo avevo mai fatto perché il rancore mi impediva di vedere i miei torti, però non era normale che io avessi sempre ragione. Allora ho incominciato a perdonare. Per prima me stessa, perché mi sono accorta che principalmente ero io a non perdonarmi e a non accettare i miei errori passati e dei quali mi vergognavo. Facendo questo a me stessa mi sono accorta che in fondo non ero così male e che le figuracce che avevo fatto lo erano state solo

ai miei occhi e che in fondo è normale non essere perfetti. Dopo di che sono riuscita a perdonare i miei genitori che, ho capito, non avevano tutte le colpe: anche loro hanno vissuto con delle problematiche che non hanno potuto fare a meno di trasmettermi. Poi, mano a mano, tutti gli altri e dove non sono riuscita a perdonare fino in fondo, ho cercato di capire, e questo mi ha permesso di accettare anche chi non mi piace e quelli a cui io non piaccio. Per me è stato necessario fare questo, non dovevano esserci residui dentro di me per essere veramente pronta a fare l'8° Passo.

**...Imparare a vivere  
con gli altri è un'av-  
ventura affascinante...**  
**... L'Ottavo Passo è il  
principio della fine  
dell'isolamento.  
(Dodici Passi Dodici  
Tradizioni)**

# Appartenenza

Quest' estate sono andata in vacanza per pochi giorni in un posto di montagna vicino a casa, un paesetto molto piccolo e semplice. Sia io che mio marito, per diversi motivi, eravamo particolarmente stanchi rispetto ad altre volte. Io ero anche un po' preoccupata perché so – per lunga esperienza – che mio marito quando è molto stanco diventa una persona assente, persa in chissà che cosa, da cui non è facile avere una risposta quando parlo. Ho imparato ad accettarlo così com'è, ma quando “i sintomi” si fanno particolarmente marcati, io, prima o poi, entro in difficoltà. Partita in quarta con le

migliori intenzioni del mondo, armata di programma e di buona volontà, dopo i primi giorni ho cominciato ad entrare in 'panne'. Per quanto lui fosse stato gentile e mi avesse anche chiesto scusa (“abbi pazienza, capisco di essere veramente noioso ma credimi è stato per me un periodo particolarmente pesante...”), alla fine mi sono sentita in difficoltà. Mi capita – sempre meno di frequente ma in casi particolari capita – di cominciare a perdere identità di fronte a una situazione difficile. E' come se man mano perdessi i connotati, spegnessi i contatti per non sentire il disagio e ...

mi perdo. In passato, quando mi chiedevano di quale città ero, io rispondevo che ero apolide. Certo, c'era anche un motivo pratico perché ho vissuto fin da piccola in tantissime città, ma ricordo che lo dicevo anche con la rabbia di chi non ritrova più le radici più vere non tanto della città quanto della sua stessa personalità.

Insomma, anche questa volta mi sono trovata in difficoltà. E quando ero riuscita a fare bei proponimenti dentro di me per dare una svolta alla situazione, arrivava la telefonata di

un figlio che stava malissimo, era solo a casa e chiedeva se potevamo tornare ad aiutarlo. Apriti cielo! Solo voi potete immaginare la stura che sono riuscita a dare di egocentrismo e autocommiserazione: e

guarda un po' tu, adesso, sto tanto in difficoltà, ci voleva anche questa...

A questo punto ho deciso una vera inversione di rotta. Così stavo troppo male. Arrivata a casa, ho cominciato a telefonare anche se il dito da mettere sul primo numero mi pesava come il piombo: telefonare alla sponsor, telefonare agli amici del gruppo per occuparmi di un piccolo problema organizzativo che si era presentato con il centralino, telefonare per sentire altri amici che potevano essere in difficoltà e

... Una delle più grandi ricompense della meditazione e della preghiera è forse il senso di appartenenza che ce ne deriva. Non viviamo più in un mondo completamente ostile. Non siamo più smarriti, spaventati e privi di uno scopo. nel momento in cui cogliamo anche solo un barlume della volontà di Dio, nel

momento in cui cominciamo a intravedere che la verità, la giustizia e l'amore sono le cose vere ed eterne della vita, allora non siamo più profondamente turbati dall'apparente evidenza del contrario nelle vicende puramente umane che ci circondano. (Dodici Passi Dodici Tradizioni)

volevo sapere come stavano. Agganciare i tantissimi fili che ci tengono collegati in A.A. Sono stata subito meglio: l'ossessione era sparita, ero serena, leggera, prendevo l'apparente malumore di mio marito per quello che era, venendogli incontro nelle sue necessità ma nello stesso tempo, rispettavo anche le mie, e così ero pronta a far presente quello che pensavo o quello che mi sarebbe piaciuto fare. Con questa nuova serenità ero anche decisamente una compagna migliore.

La nuvola nera era passata. E io mi sono soffermata a cercare di capire come fosse successo. Riflettendo alle cose che avevo fatto e che mi avevano tirato fuori da quella momentanea ossessione, ho capito che mi aveva aiutato il senso di appartenenza, quello che si acquista in A.A. Ho ritrovato i connotati, ero Margherita alcolista, con i

suoi amici, il programma da seguire. Non sono più apolide ma faccio parte del popolo delle 24 ore: quando mi perdo e chiedo aiuto, loro mi 'ri pescano' sempre.

Tra le altre cose fatte c'è stato anche un contatto più diretto con la nostra letteratura. Ho aperto, dopo un po' di tempo che leggevo altri libri di A.A., le Riflessioni giornaliere. Dentro ho trovato il foglietto di un bancomat dove avevo annotato questo pensiero fatto tempo addietro:

“Io accetto di essere una persona con difficoltà di rapporti affettivi; io accetto di riconoscere d'aver forse perso le mie caratteristiche iniziali più profonde, d'aver perso la mia vera identità e Dunque

Accetto di vivere la mia pratica quotidiana, con umiltà, come puro piacere di appartenere al flusso creativo di Dio”

...La nostra Tradizione di appartenenza contiene, tuttavia, un requisito di vitale importanza. Tale requisito si riferisce all'uso del nostro nome, Alcolisti Anonimi. Crediamo che due o tre alcolisti che si riuniscano per motivi di sobrietà possano denominarsi un gruppo AA a patto che, come gruppo, non abbiano altre affiliazioni. Il nostro scopo in questo caso è chiaro e inequivocabile. Per ovvii motivi desideriamo che il nome Alcolisti Anonimi venga usato soltanto in rapporto ad attività strettamente AA. E' impensabile un AA che volesse, ad esempio, formare gruppi AA "pro-alcol", gruppi AA "anti-alcol", gruppi AA repubblicani, gruppi AA comunisti. Pochi, se non addirittura nessuno, desidererebbero che i nostri gruppi fossero identificati con confessioni religiose. Non possiamo prestare il nome di AA neanche in modo indiretto ad altre attività, per quanto meritevoli possano essere. Se lo facessimo, ci comprometteremmo e divideremmo senza speranza. Riteniamo che AA dovrebbe offrire la propria esperienza a tutti, qualunque uso se ne voglia fare. Ma non il proprio nome. Nulla potrebbe essere più certo.

Quindi, noi AA, risolviamoci ad accogliere sempre e mai ad escludere, offrendo a tutti tutto ciò che abbiamo, tranne il nostro nome. Possano così infrangersi tutte le barriere e la nostra unità essere mantenuta. E che Dio possa concederci una vita lunga e proficua!



# Sono un “maledetto toscano”

Ciao!

Sono un “maledetto toscano”, alcolista in recupero; scrivo volentieri questa mia testimonianza coperta da ciò che a me, e penso a voi tutti, è molto caro: l'anonimato. Anonimato che, questa nostra rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di essere conosciuti e riconosciuti.

Non devo mai pretendere che il mio protagonismo prenda il sopravvento sull'umiltà, nel momento che coltivassi il desiderio e la speranza che il mio scritto sia per forza pubblicato, e per di più col mio nome.

Mi viene di fare questa riflessione: quando parlo all'interno di un Gruppo non sono poi certo di essere ascoltato e che tutte le mie

parole siano

comprese, anche se la comunicazione verbale può dare di certo un'emozione e un calore che il foglio scritto non possiede.

Ma ogni testimonianza scritta rappresenta per me la sicurezza di potere avere sempre uno strumento sicuro di riflessione, dove anche la mia momentanea non concentrazione può essere risolta con una seconda lettura più attenta.

Questa è la mia riflessione: dal momento che Bill, nel suo testamento spirituale disse che “...ovunque qualcuno chieda aiuto, io voglio che la mano di Alcolisti Anonimi sia sempre presente”, perchè verso alcune strutture particolarmente critiche come, per esempio, un carcere, la mano del

soccorso spesso si ritrae? Forse perchè, come ebbe a dirmi un amico una volta, in quei posti dannati non si hanno, facendo servizio, gratificazioni? Se così fosse, il pensiero di Bill e la filosofia di Alcolisti Anonimi sarebbe del tutto distorta e in malafede equivocata.

Quando io vado al Gruppo, faccio questa azione per me, così come credo facciano gli altri. Certo che portare il messaggio intorno ad un tavolo, con candela accesa, com'è tradizione in Toscana, con una bibita fresca e con dolci caramelle, ben vestito e accomodato, è più facile, e all'apparenza può sembrare più bello.

Ma davvero il messaggio di Alcolisti Anonimi deve essere portato ovunque, anche là, in quei luoghi dove sembra che la speranza non sia di casa, e solo la disperazione e la disistima siano le compagne degli emarginati e dei bisognosi.

Le mura di un carcere, le

stanze di un ospedale, spesso sono come barriere insormontabili e insonorizzate: da fuori non si sente alcun rumore, non si avverte il pianto o il grido disperato della richiesta di aiuto, di ritorno alla vita.

Anche la nostra rivista, in fondo, è un Gruppo allargato e pieno di tutti noi, che proveniamo da ogni regione, da quelle col mare a quelle montuose. E dai nostri scritti ognuno di noi può prendere le parole che sente proprie e tenere "di riserva" altri argomenti che potranno forse essere utili nei giorni a venire.

Non saprò mai chi ringraziare del supporto delle parole scritte, delle frasi che mi pare siano scritte proprio per me, da un amico che forse mi è addirittura sconosciuto, ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

In questa immaginaria riunione che si forma mentre leggiamo gli scritti, non viene richiesta naturalmente la "settimana", ma anche alla tradizione di questa io devo il mio recupero, devo l'aver trovato sempre un porta, la porta più importante della mia vita, aperta per me che chiedevo aiuto.

Termino questa mia testimonianza con un'ultima riflessione: si parla tanto di amore che aleggia e vola dagli uni agli altri; a volte io non lo vedo, mentre lo sento vivo e vitale nelle azioni che si compiono, e che purtroppo sono sempre troppo poche: portare aiuto e messaggio, là dove ce n'è bisogno, nei posti più scomodi e tristi, dove la sofferenza chiude la gola e fa venire agli occhi il pianto; donare un aiuto con la settimana, ricordando che ritornerà a noi sempre, ancora più cospicua, sotto forma di libro, letteratura, organizzazione, impegno per noi degli altri. Se frughia-

mo nelle nostre tasche troveremo di sicuro uno spicciolo che potrebbe essere una cifra per farci ricchi, ma dentro lo spirito.

Grazie e serene ventiquattr'ore

Il Toscanaccio

**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**

**Questo dobbiamo al  
futuro di A.A.:  
Mettere al primo  
posto il nostro  
comune benessere:  
Mantenere unita la  
nostra associazione.**

**Sì, siamo di nuovo cittadini del mondo. E' un mondo sconvolto, molto stanco, molto incerto. Ha adorato la propria autosufficienza, e questa ha fallito. Noi di AA siamo persone che un tempo hanno fatto la stessa cosa. Quella filosofia ha ingannato anche noi. Quindi, forse, di tanto in tanto, il nostro esempio di recupero può essere d'aiuto. Come individui abbiamo una responsabilità, probabilmente una doppia responsabilità. Forse abbiamo un appuntamento con il destino.**



# Riflessioni

Alcuni di noi si sentono sollevati nel comprendere che ciò che ci ha spinto a toccare il fondo è una malattia e non una mancanza di ordine morale...". Questa frase ieri mi è ricapitata provvidenzialmente tra le mani. L'avevo copiata su un diario dell'anno scorso, e avevo dimenticato completamente il suo contenuto e il suo significato.

Ieri sera, dopo averla riletta, ho tirato un sospiro di sollievo, ho chiuso gli occhi e mi sono rilassata sul divano a meditare in silenzio. Quante volte ho sentito il contenuto di questa frase nelle testimonianze degli altri, ai gruppi, quante volte l'ho ritrovata nella letteratura di A.A., quante volte lo Sponsor mi ha ripetuto di perdonarmi! Allora mi chiedo perché non riesco a fare mio questo semplice concetto della malattia. Probabilmente la mia mente è talmente chiusa da non riuscire neanche a credere alla

storia della malattia... E non mi sto riferendo a quella propensione morbosa per una sostanza chiamata alcol, o al meccanismo della compulsione, che credo di aver accettato, ma a tutto un mondo sotterraneo che emerge improvvisamente quando meno me l'aspetto. Un mondo fatto di comportamenti, di emozioni devastanti, di paure e di fissazioni che troppo spesso mi vergogno di provare.

Con l'alcol, all'inizio, non è stato troppo difficile. Ho incentrato il mio recupero in relazione all'astinenza da questa sostanza, facendo poco caso al fatto che anche il Programma dei dodici Passi riporta il sostantivo "alcol" in modo residuale, e non perché questo abbia scarsa importanza, ma perché molte altre cose nella vita di un alcolista divengono incontrollabili, e in effetti, la vita stessa le comprende tutte.

Molte volte mi sono detta di essere una persona con un carattere dependent, ma non l'ho mai considerata davvero una malattia, finché non ne sono stata costretta dal dolore dell'ossessione; ma questa volta non si trattava di alcol, in quanto astinente da qualche tempo.

Se riesco ad aprire la mia mente ottusa, riesco a vedere che ci sono più fondi nella mia vita. Il primo è stato quello alcolico, ma ne sono seguiti altri, a cui forse ho dato erroneamente minore importanza e a cui ho dato un giudizio morale troppo severo, non considerandone la vera natura.

Il tormentato viaggio verso l'accettazione di ogni aspetto di me che scopro e che troppo spesso mi atterrisce, mi porta alla liberazione e alla crescita spirituale: niente a che vedere con un concetto moralistico-religioso. Solo benessere e pace interiore. La chiave di tutto è sempre la stessa, e per me si chiama ACCETTAZIONE, accompa-

gnata da un'indispensabile BUONA VOLONTÀ'.

Mi rendo conto che da quando ho iniziato un percorso di sobrietà dall'alcol, la mia natura malata ha cercato varie scorciatoie, tutte subdolamente complicate e torbide, volte a sostituire quel primo bicchiere con altre sostanze e con persone da cui sviluppavo una forte dipendenza per un continuo bisogno d'affetto e di approvazione. A volte ritornano i momenti di angoscia e disperazione, ma oggi so che se non perdo la fede nel Programma di A.A. e nel Potere Superiore riuscirò ad arginarli, e con loro il bisogno compulsivo di sostanze e atti materiali che, in quanto tali, tendono ad esaurirsi troppo in fretta. Oggi so che posso scegliere, che posso essere libera, solo se lo voglio. So che Dio può fare per me ciò che io non riesco a fare da sola. La mia forza sta nell'ammissione della mia impotenza, nell'accettazione della mia malattia, ma nella sua totalità e nel suo completo significato.

Quelle rare volte che riesco a non giudicarmi una persona sporca e viziosa, assaporo una serenità senza pari, e se non mi faccio

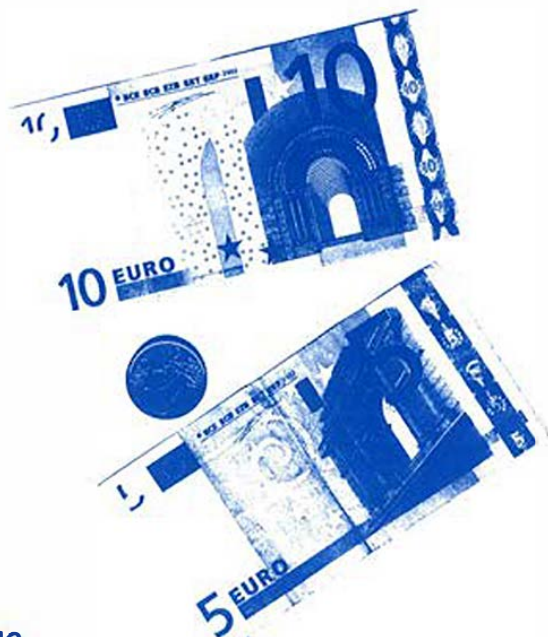
spaventare dalla mia resa personale a Dio, allora permetto che avvenga in me, un altro piccolo grande miracolo.

**Tanto per cominciare, il Programma di AA ha un fondamento spirituale. La maggior parte di noi ha raggiunto abbastanza umiltà per credere in Dio e per dipendere da Lui. Abbiamo scoperto quell'umiltà affrontando il fatto che l'alcolismo è una malattia letale di fronte alla quale siamo impotenti come singoli individui. I**

**Washingtonian, al contrario, pensavano che il bere fosse semplicemente una di quelle forti abitudine cui si potesse porre fine con la forza di volontà, espressa con voti solenni, insieme al mutuo aiuto attraverso un'associazione di ex alcolisti in grado di comprendere. Evidentemente non pensavano molto a cambiamenti di personalità, e niente affatto alla conversione spirituale.**



# CON...



15,50 Euro

# Cosa posso fare?

# MI ABBONO A IN

Abbonandomi  
contribuisco al  
raggiungimento  
del nostro scopo  
primario

Abbonandomi e  
diffondendolo aiuterò  
altri amici a cammina-  
re sulla via del recu-  
pero

# INSIEME IN A.A.

Abbonandomi, il giornale mi porterà le esperienze di amici lontani e sarà quel tappeto magico che mi permetterà di fare il giro completo intorno alla mia Associazione

Abbonandomi avrò sempre con me la mia riunione di gruppo e attraverso la condivisione potrò raggiungere la sobrietà emotiva

INSIEME  
IN

di Euro

15,50

€  
TD 123  
INTERESTED A

sul C/C n.  
74028002

IMPORTO IN LETTERE

INSIEME IN A.A. QUINDICI/50

00165 ROMA

ABBONAMENTO INSIEME IN A.A. ANNO 2003

ESCURTO DA

XXXXXX XXXXXX

VIA - PIAZZA  
CAP

VIA DELLE ACACIE

LOCALITÀ

PAESE DI MEZZO

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

CT-100001-100-1010-100  
Sede Amministrativa

BOLLO DELL'UFFICIO POSTALE

A.A.

# Basta poco

Dio è sempre con noi, osservatore delle nostre difficoltà, spesso lenisce i dolori, diventa il nostro in-segnante, maestro, un amorevole compagno.

Non possiamo onestamente dire che Gli rendiamo la vita agevole: raramente Lo ascoltiamo, spesso facciamo il contrario di ciò che ci consiglia e il più delle volte neghiamo la sua esistenza.

Anche se il suo compito è tutt'altro che facile, il suo amore resta immutato, la sua pazienza infinita.

Se ci abituassimo all'idea che Lui condivide la nostra vita quotidiana, ci accorgeremmo che la nostra disponibilità verso gli altri aumenterebbe e saremmo più disponibili e più tolleranti verso chi ci sta intorno.

Un buon rapporto con Dio presuppone una maggiore apertura spirituale, una più grande disponibilità ad accet-

tare gli altri e capire meglio noi stessi.

Basta poco per cambiare abitudini. Un pensiero al mattino, un sorriso, una piccola preghiera possono bastare a rendere diversa la nostra giornata e a farci sentire più sereni e fiduciosi, più consapevoli che non siamo soli e che non lo siamo mai stati.

Prima di imparare ad ascoltare il nostro Dio è importante sapere come Egli agisce nei nostri confronti.

Qualcuno ha detto: "la Sua parola senza suono è silenzio che parla al cuore".

Per condurci sulla via della saggezza e dell'amore, Egli instaura con la nostra anima una comunicazione silenziosa, ci ispira nei pensieri e ci evita di cadere in errore o di commettere il male, ci "suggerisce" di indirizzarci in una direzione piuttosto che in un'altra, impedendoci di incorrere in gravi rischi che

potrebbero mettere a repentaglio la nostra incolumità, fisica e mentale.

Può anche interferire sui nostri ricordi, facendo affiorare alla nostra mente cose che abbiamo il dovere di fare o, al contrario, allontanandoci da altre che non dobbiamo fare.

Ci spinge a riflettere e combattere le nostre debolezze, a impegnarci per i nostri ideali. Dunque Egli sussurra i suoi consigli alla nostra anima e alle nostre orecchie. Però essendo noi dotati di libero arbitrio, non può intervenire sulla nostra volontà.

Siamo liberi di accogliere o di rifiutare le sue esortazioni, possiamo seguire la strada da Lui indicata oppure, ignorando i suoi richiami, perseverare nell'errore. Alla fine siamo solo noi a decidere come comportarci, ed Egli non può fare niente senza la nostra collaborazione.

Questo spiega perché, malgrado tutti gli uomini siano assistiti dal proprio Dio, molti continuano a offendere il principio del bene.

Chi, invece, si rivolge consapevolmente al proprio Dio, aprendo il suo cuore alla sua

parola silenziosa, interpellandoLo nel momento del bisogno e cercando un contatto con Lui, potrà contare sul prezioso sostegno di un amico fidato. Per questo è importante imparare ad ascoltare.

È il primo passo che dobbiamo compiere per entrare in contatto con Lui, ed è più semplice di quanto sembri. Occorre partire da una serie di considerazioni.

La vita moderna, così ricca di stimoli, così prodiga di immagini, sensazioni e notizie, ci pone nelle condizioni di avere pochissimo tempo per noi. Tutto si fa in fretta, si dorme poco, si parla e si pensa in fretta; siamo continuamente proiettati verso il domani. Il futuro è per noi la dimensione più importante della vita. Così facendo, naturalmente perdiamo il senso dell'oggi.

Siamo totalmente proiettati all'esterno. Non abbiamo né tempo né spazio per giungere alla percezione della nostra interiorità. Il silenzio ci fa paura perché, per noi costantemente immersi in un mondo vociante e tumultuoso, bom-

bardato dai messaggi dei mass-media, è spesso sinonimo di solitudine. E allora ci sforziamo di colmare l'assenza del rumore e di stimoli esterni, lasciando che i moderni mezzi di comunicazione invadano la nostra intimità.

Non cerchiamo quasi mai quel silenzio che è in noi e che ci permette di entrare in contatto con la fonte divina

dell'unità. Ascoltare Dio significa concedergli uno spazio di silenzio affinché possa aiutarci a sgomberare la mente dai pensieri, dalle tensioni e dalle preoccupazioni, che ci tengono ancora in una realtà che non ci lascia tregua, per ritrovare finalmente il contatto con la nostra parte più incontaminata e, allo stesso tempo, il senso di appartenenza all'universo.

# CREDEVO FORTE!!!

Sono un alcolista.

Ai tempi dello "splendido isolamento" ero convinto che potevo controllare qualsiasi momento della mia vita.

Non solo in maniera fisica, quanto soprattutto di gestire i

miei sentimenti.

Non mi rendevo conto che erano solo dei deliri da superuomo.

In me, ho scoperto soltanto dopo aver varcato la soglia di A.A., c'era solo aridità. Il vuoto.

Per fare qualche esempio:  
invece della tolleranza regnava il distacco;  
la solidarietà era, per me, un modo di poter vivere approfittando della bontà degli altri;  
l'umiltà la vedevo come un sentimento da deboli,  
ecc..ecc..

Non dico che A.A. ha operato un miracolo in me, ma di sicuro mi ha restituito la vita.  
Non credevo mai esistessero delle persone che mettendo le loro sofferenze a disposizione di chi intendeva redimersi dall'alcolismo compivano un grande gesto d'amore, dedicandosi a loro senza nulla chiedere.

Sta di fatto che la loro umiltà, serenità, senso d'altruismo mi hanno conquistato.  
Ho avvertito un senso di calore umano che mi sta accompagnando nel tragitto del recupero, verso la sobrietà.

Sto mettendo in pratica il Programma, mi sento un tantino meglio e quello che è più importante, ho trovato la coscienza di non sentirmi solo.

Insomma, mi sono reso conto che in mezzo agli altri sono uno di loro.

Ho ritrovato me stesso, constatando che in fin dei conti ho bisogno di tutti.

Dal momento che ho accettato la mia sconfitta contro l'alcool, mi sono sentito fragile come un vaso di cristallo.

Altro che forza!!!

Concludo affermando che l'amore e la dedizione di A.A., nelle persone degli amici del gruppo hanno fatto sì che oggi la mia vita ha un senso, avendo riscoperto la gioia che può dare una vita serena e la solidarietà verso le persone che soffrono.

VIVA A.A.

# PASS IT ON

## “LA STORIA DELLA BUONA NOTTE”



Amici, ecco  
la classica  
tazza di  
camomilla  
per dormire!

Ho scoperto  
"Pass it on", -  
Trasmetti il  
messaggio - ,  
il libro sulla  
vita di Bill e,  
per forza di  
cose, su  
quella di  
Alcolisti  
Anonimi.  
Il racconto  
della vita di  
Bill fu presto  
battezzato in  
A.A. come "la  
storia della

buona notte” perché, dovunque andasse a parlare, tirava fuori la sua storia personale, il suo ambiente nel Vermont, l'isolamento della sua infanzia, Wall Street, il progredire del suo alcolismo, la sua esperienza spirituale e la fondazione di A.A. La gente non si stancava mai di ascoltare questa storia perché ogni volta Bill riusciva ad attirare l'attenzione dell'uditorio con la sua serenità, la sua voglia di mettere se stesso in discussione perché altri potessero cambiare se stessi e vivere sereni. Una buona storia di famiglia che diventava dolce e rassicurante come la favola che si racconta ai bambini per aiutarli ad addormentarsi.

Ho cominciato a leggerlo con un po' di apprensione per la mole del libro (un amico mi aveva detto: “sto facendo la maratona del Pass it on”), ma nel giro di poche pagine era diventato veramente per me la storia della buona notte: un amico cioè, con cui ritrovarmi quasi giornalmente, un compagno di viaggio.

Questo è un libro diverso dai soliti a cui siamo abituati: sono andata con curiosità a vedere qual era l'autore e l'autore non c'era. Ho guardato bene dappertutto ed ecco proprio non c'era. Nell'ultima pagina ho scovato, infine, la 'Bibliografia' dove c'era scritto che la “..fonte principale per la realizzazione di questo libro è stata il materiale che si trova negli archivi di A.A.: lettere, promemoria, appunti a macchina...la disponibilità di questo materiale è variabile... e dipende dall'archivista o dalla Commissione per gli Archivi...”

Insomma, un libro scritto da noi. E basta. In qualche modo sarà stato composto ma noi non amiamo metterci in mostra. Niente nome e cognome. Ci fa male.

E chi ha inventato il titolo?

Mah, anche qui... noi insieme a Bill! E' semplicemente tratto da una delle lettere depositate all'Ufficio dei Servizi Generali di A.A., senza neanche il nome di chi l'ha scritta: “Non dimenticherò mai la prima volta che incontrai Bill

Wilson. Ero sobrio da un paio di mesi ed ero così eccitato, elettrizzato all'idea di incontrare proprio il cofondatore di A.A. in persona che lo subissai di entusiastici discorsi su ciò che la sobrietà significava per me, sull'eterna gratitudine che provavo perché aveva dato inizio ad A.A.

Quando mi congedai, egli prese la mia mano nella sua e mi disse semplicemente :*"Trasmetti il messaggio"*

Ecco, l'avvio per un libro tutto nostro è bell'e fatto. Andando avanti con la lettura ho trovato anche qualche errore di traduzione e di stampa. Devo dire che non mi sono mai scandalizzata nel trovare errori di questo tipo nella nostra letteratura. E' giusto lo sforzo che fanno i Sevizi Generali per sistemare man mano errori di questo genere che possono creare incomprensioni. Io stessa ho avuto qualche problema in passato per capire qualche commento dei 12 passi. Però resta la tenerezza di sapere che ci sono stati amici che si sono

impegnati in questo lavoro che, certo, non è facile (penso infatti che per un traduttore i testi più difficili siano quelli che riguardano le sfumature dell'anima) e che hanno comunque permesso a tutti noi italiani o di altre nazioni di leggere le cose che ci hanno aiutato nei nostri problemi. Anche questo ha completato il senso di avere tra le mani non un libro di letteratura ma un diario di famiglia.

Quello che, comunque, lo rende più veramente nostro è il contenuto: non tanto la storia in sé, che per noi è fondamentale ma è burrascosa e avventurosa come tante biografie di grandi personaggi; quanto per l'angolatura attraverso la quale passiamo dentro questa storia. La vita di Bill viene vista con obiettività nelle piccole cose che riguardano un carattere da alcolista e che nessuno noterebbe. Ma qui vengono sottolineate come piccole cose che segnalavano grosse difficoltà.: l'infortunio al braccio

da bambino giocando a baseball era dovuto forse all'eccessivo esercizio, che denotava lo sforzo perfezionista di Bill per essere il Numero1; l'insuccesso in matematica a scuola che lo spinge a cercare il punto debole del suo professore per poi superarlo ("Misi in difficoltà il professore e mi presi gioco di lui di fronte a tutta la classe. Mi diede zero, ma avevo vinto una battaglia. In altre parole, ero di nuovo il Numero 1"); l'insuccesso nel conseguire il diploma egli lo considerò un sintomo dell'alcolista che tende a ubriacarsi e a distruggere così i meritati frutti di un lavoro e di uno sforzo continuativo.

Questa attenzione è presente in tutto il dipanarsi della storia. A proposito di alcuni avvenimenti della sua vita da lui raccontati in una maniera assolutamente diversa dalla realtà, il libro commenta risolutamente. 'Aveva iniziato a mentire'. Oppure, a proposito della prima rottura dell'anonimato che era successa in A.A. ad opera di Rollie – alco-

lista anonimo e'ricevitore' degli Indiani di Cleveland – vengono poi riportati i meccanismi che avevano spinto Bill alla grande a fare la stessa cosa: "A quel tempo sembrava quella la cosa giusta da fare. Sentendomi giustificato, ne gongolavo. Che colpo mi dava leggere quegli articoli a due colonne su Bill, l'agente di cambio. Con nome, cognome e fotografia ben in vista: ecco l'uomo che stava salvando migliaia e migliaia di ubriacconi!".

E allora, ecco la tazza di camomilla per una buona notte di cui parlavo scherzosamente all'inizio si è piano piano trasformata in una cosa ben diversa; in una lettura che può dare relax perché ci si sente immersi in un mare di amicizia e di comprensione ma che mi fa riflettere sul "mio" modo di comportarmi come lui: mano a mano ho trovato le assonanze con le sue difficoltà di carattere. Ho capito tante cose sui miei comportamenti. Come pure, mi sono ritrovata nell'entusia-

smo nel servizio, nell'impegno nel cambiare.

Comunque, non certo un storia per dormire!

Una cosa in comune il nostro Pass it on ha con lo stile anglosassone delle biografie: la ricchezza dei particolari.

Leggevo tempo fa su una rivista di questa caratteristica che hanno in questi ultimi tempi gli anglosassoni – caratteristica piuttosto criticata dai biografi di altri paesi – di scrivere le biografie dei grandi uomini della storia con ricchezza di particolari marginali: qual era il film preferito di Churchill o quali proporzioni osservava Roosevelt per prepararsi il suo martini (...un po' particolare questo esempio sul nostro Insieme!) Il risultato è, comunque – concludeva il giornalista - che il personaggio così presentato diventa familiare per la gente e, con lui, il periodo storico che rappresenta; mentre una trattazione rigorosamente storica allontanerebbe i più dalla conoscenza di quel periodo.

Così è per il nostro Pass it

on: alla fine del libro sei veramente l'amico del cuore o il parente stretto di Bill perché conosci praticamente tutto della sua storia; e insieme alla storia, hai però assimilato anche il messaggio che porta.



# La festa dei compleanni di sobrietà

2 febbraio 2003

Carissimi amiche e amici, non posso essere presente oggi in occasione della festa dei compleanni di sobrietà. Ne sono sinceramente dispiaciuto perché avrei voluto con dividere con voi tutti AA, Al-Anon e Alateen questo momento di gioia.

Purtroppo da alcuni mesi ormai, per motivi seri di salute di cui molti di voi sono al corrente, mi è impedita la partecipazione alle riunioni e alle attività di gruppo.

Nonostante ciò, il mio pensiero, le mie riflessio-

ni quotidiane, i miei contatti personali con molti amici, sono rivolti ogni giorno al gruppo e al Programma di AA.

Non potrebbe, credo, essere diversamente, considerando che l'incontro con AA, più di ventitre anni fa ha orientato la mia vita in tutti i suoi aspetti, familiari, professionali e sociali, determinando un cambiamento radicale rispetto al periodo precedente.

In realtà, ancora adesso non è semplice comprendere cosa è realmente accaduto. Perché, improv-

visamente, ad una dipendenza ossessiva e ad una vita sregolata, si è sostituito il sincero desiderio di comprensione e di ricerca di una nuova qualità di vita. Di certo ho scoperto l'esistenza di una dimensione spirituale della mia esistenza che ne ha orientato le scelte, i comportamenti, gli affetti, le emozioni, che dà il senso alla mia vita in ogni circostanza: nella gioia e nelle difficoltà, nella sofferenza e nella felicità.

E' la scoperta di un Potere Superiore al di fuori di me che mi fa riconoscere i miei limiti e le mie debolezze ma anche, nello stesso tempo, le mie potenzialità e i miei talenti, invitandomi a correggere i primi e ad utilizzare al meglio i secondi.

Questa per me è stata la forza del Programma

unita alla libertà di scelta dei modi e dei tempi nei quali tentare di metterlo in atto.

L'accettazione della imperfezione come elemento di fondo della mia personalità e la sufficienza di tentare con onestà, di porre qualche rimedio, senza la pretesa assurda di arrivare comunque ad un risultato positivo, è l'altro aspetto che ha contribuito a farmi muovere lungo la strada di una ricerca che non è e che non considero esaurita.

Altro elemento di fondo è che tutto questo non sarebbe stato possibile se fossi rimasto da solo, senza la scoperta del dare e del ricevere che nel gruppo si manifesta con assoluta naturalezza, nello spirito difficilmente ritrovabile in ambienti diversi, anche se a volte

questo spirito si manifesta in modo forte, con contrasti di opinione che sono comunque stimolo ed occasione per un buon esercizio di tolleranza e ricerca di equilibrio emotivo.

Ho avuto anche la fortuna di osservare e vivere direttamente l'esperienza di recupero dei familiari e degli Alateen, ha cui ho sempre riconosciuto affetto e stima per la sofferenza che ho letto nelle loro storie personali; in particolare ho condiviso, fin dal primo momento della mia conoscenza del Gruppo, il percorso di mia moglie in Al-Anon. La sua e la mia storia si sono sviluppate come esperienze parallele ed indipendenti finché è giunto il momento della costruzione di un rapporto comune basato sulla libertà individuale e sul

desiderio di vivere un rapporto nel quale si manifestasse l'affetto, il rispetto e l'amore profondo che ci univa.

Ho sempre avuto difficoltà, a causa dell'educazione ricevuta, a manifestare i miei sentimenti e a riconoscere pubblicamente a mia moglie l'aiuto e il sostegno che ho ricevuto. Oggi mi sento liberamente di farlo e vorrei dedicarle, per la prima volta, la medaglia dei miei 23 anni di sobrietà.

Aggiungo che in questi ultimi mesi di malattia ho avuto modo di riflettere sulle cose importanti della vita. Sono giunto a queste conclusioni.

Primo, sono sereno e non nutro rancore per nessuno. Ricordandomi della rabbia e dell'intolleranza degli anni precedenti il

mio ingresso in AA, mi sembra una scoperta eccezionale.

Secondo, ho una famiglia di cui avverto la presenza, la dedizione, l'affetto e la stima. Anche questo è il risultato di un percorso che si è sviluppato negli anni.

Terzo, professionalmente la mia vita è stata condizionata prima e orientata poi in una direzione che mi ha consentito, almeno parzialmente, di realizzare le mie aspirazioni, riuscendo a mantenere rapporti cordialmente amichevoli e collaborativi con le persone con le quali sono venuto a contatto.

Quarto, forse più importante, mi riesce, anche se non sempre senza difficoltà, di affidare la mia vita ad un Potere Superiore del quale continuo comunque la ricerca per una, maggiore com-

prensione ed un migliore contatto.

Tutto questo è iniziato con la conoscenza e la frequenza nel gruppo che mia moglie, a suo tempo, è riuscita a trovare e con il quale ha preso i primi contatti. Devo anche dire che la frequenza al gruppo non è mai stata per me un peso o un obbligo. Solo in qualche momento, e in particolare in presenza di alcune persone... (Michele per esempio), ho avuto qualche attacco di GRUPPITE

Scherzi a parte, sono sinceramente dispiaciuto di non potere, da qualche tempo, frequentare le riunioni, anche se i contatti con gli amici del gruppo sono frequenti se non quotidiani. Di questa presenza diretta ma anche indiretta (interessamento e partecipazione) vorrei ringraziare tutti e colgo l'occa-

sibne per portane ai festeggiati e ai loro familiari i migliori auguri di buon compleanno.

Un augurio particolare a coloro che hanno da poco conosciuto il gruppo e Alcolisti Anonimi e che ora hanno la possibilità di verificare come le promesse del Programma possano effettivamente realizzarsi.

Un'ultima osservazione: il recupero è legato alla esistenza e alla funzionalità del Gruppo. E' normale che all'interno di questo si manifestino opinioni diverse rispetto alle attività che esso deve intraprendere.

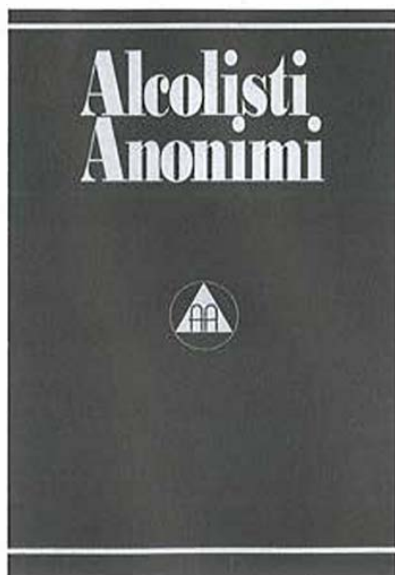
Queste dovrebbero essere condivise e riportate nelle sedi opportune (vedi riunioni di servizio o comitati) senza che

diventino motivo di rancore o difficoltà di rapporti personali.

La nostra letteratura, le nostre Tradizioni, il modo in cui AA si è sviluppata nel mondo confermano che il metodo è quello della prova, eventuale errore, correzione dello stesso. Non è determinante, rispetto ad un problema di Gruppo, che la scelta della soluzione sia necessariamente corretta; è molto più importante che questa sia largamente condivisa dai membri del Gruppo, nel rispetto assoluto delle opinioni della minoranza, e che sia sottoposta a verifica successiva senza che questo provochi drammi o indignazione.

Sperando che la mia situazione mi consenta di rincontrarvi presto, auguro a tutti serene 24 ore.

# Sapevate che...



- In Brasile ci sono gruppi, i cui membri non riflettono quanti soldi mettere nel cappello, ma a come procurarsi un pezzo di pane.

- Il Grande Libro è stato tradotto in oltre 70 lingue, fra cui in thai e lingua nuova indiana, inoltre è in elaborazione la traduzione in ulteriori 47 lingue.

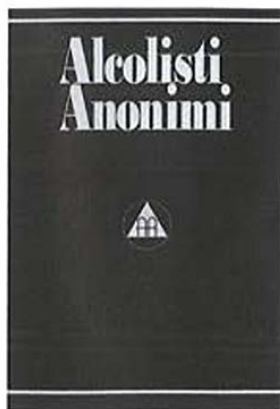


- Membri di A.A. del Messico volano a proprie spese a Cuba per accollarsi l'importante sponsorizzazione per l'isola.



- Solo in Messico esistono oltre 13.000 gruppi, che in parte fanno riunioni giornalmente, e che l'Associazione in Messico negli ultimi anni, ha avuto un aumento annuale del 3% - la tendenza è in continuo aumento.

- Tanti abitanti delle isole nel mondo asiatico non si capiscono, perciò la letteratura è di massima importanza.



- Indiani dell'Amazzonia viaggiano per ore nelle loro canoe lungo il fiume, per arrivare ad un gruppo A.A.



- Attualmente in Colombia si contano 160 gruppi

- In El Salvador, ogni domenica programmi radiofonici informano su A.A. e ogni domenica pubblicano sui giornali molti articoli su A.A.



# La responsabilità della nostra crescita

Sono giunte in redazione due lettere che ci proponevano due quesiti, apparentemente molto diversi fra di loro ma in realtà molto simili.

Nella prima lettera il quesito postoci era il seguente: siamo due alcolisti e desideriamo aprire un nuovo gruppo, esistono oggi dei requisiti ai quali bisogna attenersi per aprirlo?

La seconda lettera, invece, conteneva un quesito molto più articolato che partiva da alcune considerazioni personali. Lo scrivente constatava che stanno nascendo troppi gruppi con pochi membri che si allontanano da gruppi storici normalmente funzionanti, con delle buone strutture di servizio e che di conseguenza risultano impoveriti da queste migrazioni che lui ritie-

ne dovute più ad un desiderio personale di protagonismo che ad un vero e proprio dovere di trasmissione del messaggio. In tal modo gruppi con delle strutture di servizio adeguate scompaiono per dar luogo a gruppi che il più delle volte hanno appena un segretario. Quindi si chiedeva se questa è una vera crescita responsabile?

Noi della redazione vorremo aprire un forum su questi due quesiti e con dei contributi e degli spunti tratti dalle vostre testimonianze e dalla nostra Letteratura cercare di dare una risposta sulla nostra crescita. Iniziamo da questo numero riportando un pezzo tratto da Alcolisti Anonimi diventa adulta conosciuto e caro a tutti noi.

# Una serata particolare

...I miei nuovi soci si scoraggiarono e mi lasciarono all'Hotel Mayflower con in tasca soltanto una decina di dollari. I miei soci ripartirono il venerdì. Il sabato, vigilia della festa della Mamma, mi trovavo a camminare su e giù nell'atrio dell'albergo, chiedendomi cosa avrei potuto fare. Il bar, a un capo del mio andirivieni, si stava riempiendo velocemente di avventori. Potevo sentire il familiare ronzio delle conversazioni. Mi ritrovai dall'altra parte dell'atrio, indugiando davanti a una guida delle chiese locali. Pensai: "Tra poco mi ubriacherò. O forse no, non mi ubriacherò; forse andrò dentro quel bar e berrò soltanto qualche ginger ale, cercando

di conoscere qualcuno". Fui preso dal panico. Quello era davvero strano! Non avevo mai avuto tanto panico davanti alla minaccia dell'alcol. Probabilmente ciò significava che il mio equilibrio si era ristabilito. Ricordai che nel cercare di aiutare gli altri io ero rimasto sobrio. Per la prima volta me ne resi veramente conto. Pensai: "Hai bisogno di un altro alcolista con cui parlare. Hai bisogno di lui come lui ha bisogno di te!".

Segui allora una strana equale di avvenimenti. Scegliendo a caso sulla guida delle chiese, feci il numero di un padre episcopale di nome Walter Tunks, oggi un grande amico di A.A. Con ardore cominciai

a raccontargli di me. Gli chiesi se conosceva delle persone che potevano mettermi in contatto con un altro alcolista. Pensai che forse lui conosceva qualche membro degli Oxford Group presenti lì ad Akron. Quando padre Tunks comprese le mie intenzioni, e cioè che volevo offrire il mio aiuto a un altro alcolista, all'inizio immaginò evidentemente che invece di avere un solo ubriaco ne avrebbe avuti due; arrivò lo stesso a capire il vero motivo e mi diede un elenco di una decina di persone che avrebbero potuto darmi delle indicazioni.

Telefonai subito a queste persone. Era sabato pomeriggio e alcuni non erano in casa. Altri non erano interessati e sollevarono pretesti. L'elenco si assottigliò velocemente finché non rimase che un solo nome, l'ultimo. Quel nome era Henrietta Seiberling. Mi ricordai vagamente di avere incontrato ai tempi di Wall Street un anziano mister Seiberling, fondatore e presidente della

Goodyear Rubber. Mi era difficile immaginare di chiamare sua moglie e raccontarle di essere un alcolista di New York in cerca di un altro alcolista, allo scopo di aiutarlo. Invece di telefonare tornai nell'atrio e mi rimisi a percorrerlo su e giù. Qualcosa tuttavia continuava a ripetermi: "Faresti bene a chiamarla". Alla fine telefonai. Inaspettatamente rispose una voce giovanile, con l'accento del sud, che risultò poi essere la nuora del signor Seiberling. Le spiegai che ero un alcolista di New York, membro degli Oxford Group e avevo bisogno di aiutare un altro alcolizzato, allo scopo di rimanere sobrio io stesso. Lei comprese subito quello che volevo dire. Disse: "Non sono un'alcolista ma anch'io ho avuto i miei problemi. Quando parlate di questioni spirituali, credo di capire. Conosco qualcuno che potete aiutare. Perché non venite qua subito? Abito nella portineria di casa Seiberling".

Quando arrivai trovai una persona cortese e comprensiva. Disse di avere avuto più di un difficile problema e che aveva trovato le sue risposte negli Oxford Group. Comprendeva la profonda sofferenza. Quando le raccontai la mia storia, disse: "Conosco l'uomo che fa per voi. È un medico. Lo chiamano "Dottor Bob". La moglie, Anne, è una persona straordinaria. Bob ha provato con tutte le sue forze e so che vuole smettere di bere. Ha provato cure mediche, metodi religiosi, inclusi gli Oxford Group. Ha provato con tutta la sua volontà ma in un modo o nell'altro sembra non farcela. Sarete contento di fare la loro conoscenza".

Rispose subito al telefono l'Anne tanto amata da A.A. Senza indugi Henrietta le parlò di me, ubriaccone di New York che voleva parlare del suo problema del bere. Potevano venire, lei e il dr. Bob? Anne rispose: "Mi dispiace, Henrietta, ma non credo che oggi sia possibile.

Bob mi fa sempre dei grandi festeggiamenti per la Festa della Mamma. È appena tornato a casa con una grande pianta". Anne però non disse che la pianta stava sul tavolo e che Bob giaceva sotto di esso, così "cotto" da non potere stare in piedi. Henrietta le chiese: "Che ne dici per domani? Perché non venite a cena?". Anne rispose che avrebbero cercato di venire.

Il giorno dopo alle cinque del pomeriggio giunse quella coppia meravigliosa: il dr. Bob e Anne.

Era questo l'uomo che sarebbe diventato mio socio e fondatore del gruppo di Akron, il Numero Uno. Questo era l'uomo meraviglioso con il quale non ebbi mai un litigio. Questo era il dr. Bob, il futuro cofondatore di Alcolisti Anonimi.

Ma alle cinque di quella domenica pomeriggio Bob non sembrava certo un fondatore. Tremava vistosamente. A disagio ci disse che sarebbe potuto rimanere per una

quindicina di minuti soltanto. Anche se imbarazzato, si illuminò un poco quando gli dissi che forse aveva bisogno di bicchiere di liquore. Dopo la cena, durante la quale non toccò cibo, Henrietta ci invitò con discrezione a trasferirci nella sua piccola biblioteca. Là io e Bob parlammo fino alle undici di sera.

Qualche giorno prima di partire per Akron, il dr. Silkworth mi dette un grande consiglio. Senza di esso forse A.A. non sarebbe mai nata. "Senti Bill", mi aveva detto, "se continui così non avrai altro che fallimenti, perché tu stai predicando a questi alcolisti. Parli dei precetti degli Oxford Group, del fatto di essere assolutamente onesti, assolutamente puri, assolutamente altruisti e assolutamente amovoli. È un ordine troppo perentorio. E poi tu ti spingi ancora più avanti, insistendo con la tua misteriosa esperienza spirituale. Nessuna meraviglia se essi ti prendono per matto e vanno ad ubria-

carsi. Perché non capovolgi la tua strategia? Non sei tu quello che una volta mi mostrò il libro dello psicologo James, che affermava che il vero sgonfiamento dell'io è la base di gran parte delle esperienze spirituali? Hai dimenticato tutto questo? Hai anche dimenticato ciò che disse il dr. Carl Jung a Zurigo a quell'alcolista, lo stesso che più tardi avrebbe aiutato il tuo amico Ebby a diventare sobrio, e cioè che la sua sola speranza di salvezza era un'esperienza spirituale? No, Bill, tu hai messo il carro davanti ai buoi. Tu prima devi sgonfiare queste persone. Dai loro una spiegazione medica e insisti con quella. Parla dell'ossessione che li condanna a bere e della sensibilità fisica o allergia del corpo che li condanna alla pazzia o alla morte, se continuano a bere. Venendo da un altro alcolista, un alcolista che parla ad un altro alcolista, queste parole forse potranno spezzare in profondità i loro tenaci ego.

Solo allora tu potrai cominciare a sperimentare l'altra medicina, quei principi etici che hai raccolto dagli Oxford Group".

Ora, parlando con il dr. Bob, ricordai tutto quello che il dr. Silkworth aveva detto. Accennai molto debolmente alla rivelazione dell'esperienza religiosa. Parlai soltanto del mio caso fino a quando lui s'identificò con me e cominciò a dire: "Sì, è così anche per me. Io sono così".

A sua volta il dr. Bob mi parlò di sé, come mai aveva parlato prima. Anche lui proveniva dal Vermont. Il padre era stato un giudice severo ma molto rispettato, di St. Johnsbury. E come nel mio caso, anche la sua propensione al bere si era manifestata molto presto. Infatti fu espulso dal Dartmouth College per questo motivo. Riuscì tuttavia a entrare nella facoltà di medicina a Chicago e a fare tirocinio. Nonostante il suo bere, aveva dimostrato una vera attitudine per la chirurgia. Dopo il matrimonio con Anne,

si erano stabiliti ad Akron dove, a tempo debito, era nato Bob junior e fu adottata Sue.

All'epoca del nostro primo incontro il dr. Bob aveva cinquantacinque anni, una quindicina più di me. Doveva avere una costituzione di ferro. Mi aveva detto che per anni il suo bere era stato praticamente continuo. Quando si sentiva troppo agitato per operare o per visitare i suoi pazienti, prendeva forti dosi di tranquillanti. Quando quest'espediente talvolta falliva, si allontanava da Akron per una settimana ed entrava in un centro di disintossicazione, dopodiché cominciava di nuovo lo stesso ciclo. Nei rari momenti in cui era completamente sobrio, l'insaziabile necessità di alcol non veniva mai meno. Questo era un fenomeno fisico che tormentò anche i suoi primi anni in A.A., un periodo in cui solo dedicandosi giorno e notte a trasmettere il messaggio ad altri alcolisti riusciva a dimenticare

il bere. Anche se questo bisogno era difficile da combattere, senza dubbio creò una parte dell'intenso stimolo ed energia che lo portarono a formare il gruppo Numero Uno di Akron. Il risveglio spirituale di Bob non giunse facilmente, fu

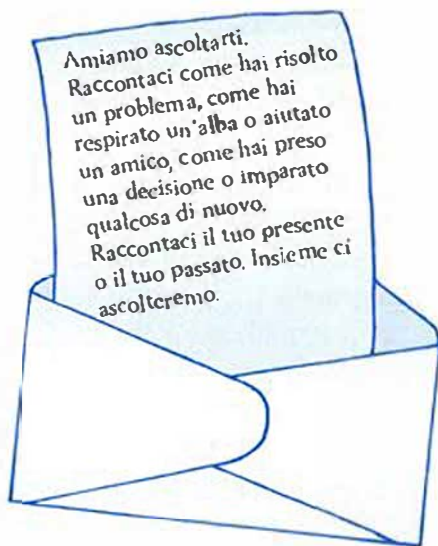
anzi penosamente lento. Ebbe sempre bisogno dell'attenzione più assidua e della più stretta vigilanza. Comunque non sembrava avere serie difficoltà di carattere nevrotico. Come spesso diceva: "Lo amavo, il mio liquore".

**Per quanto possiate crescere,  
per quanti recuperi possano  
esser-ci, credo che il prodotto  
secondario di AA alla fine sarà  
più importante di AA stessa**

**Nel prossimo  
numero uno scritto  
sul Rappresentante  
di gruppo.**

*Scrivi a:*

- Insieme in A.A.  
Via di Torre Rossa 35  
00165 Roma
- E-mail: [aaitaly@tin.it](mailto:aaitaly@tin.it)
- Fax: 066628334



## Disperazione

**A**rrivato alla disperazione totale a causa dell'alcol, mi sono rivolto a Dio, chiedendogli la grazia di avere la forza per smettere di bere. Ho chiesto al mio Creatore questo dono solo in virtù del mio totale annientamento e non con la fede che dovrebbe avere una persona che si

professa cristiano. Quasi sicuro che Lui non mi ascoltasse ho proseguito la mia carriera di bevitore fino all'annientamento completo; in un attimo di lucidità ho cambiato la mia preghiera e mi sono rivolto al mio Salvatore chiedendogli di mandarmi un segno e che io avrei fatto di tutto per seguirlo. Tutto questo a metà del mese di marzo di qualche anno fa. Pronatamente il mercoledì successivo alla mia richiesta, ecco che mi si presenta l'occasio-

ne per chiedere ad un signore che non conoscevo, ma che sapevo che aveva risolto il suo problema con l'alcol, se lui potesse in qualche modo darmi dei suggerimenti in merito, subito sono stato invitato ad andare ad una riunione di gruppo (il venerdì) . Lì mi sono identificato con loro e dal giorno dopo ho cominciato la mia nuova vita da astinente. Il gruppo, di cui faccio ancora parte , dopo diversi anni di frequenza, adopera un programma totalmente spirituale. Un po' alla volta mi sono impegnato in questo programma e, oltre a non bere più da allora ho ritrovato DIO e io, fisicamente, moralmente, spiritualmente sono rinato, più precisamente, sono risorto. Dio, che è adesso il mio tutto, si è manifestato attraverso l'uomo e io ho capito che noi tutti siamo strumenti di DIO per la nostra e l'altrui resurrezione. Ultimamente ho fatto caso a delle date: anche allora eravamo vicini alla S. Pasqua. Prego ogni giorno il mio Creatore

affinché mi dia la saggezza di conoscere la Sua Volontà e la Forza di eseguirla.

Un Alcolista Anonimo

## Lento e faticoso

Carissimi amici di A.A. sono Francesco, un alcolista di trentacinque anni sobrio da ottobre del 1996, che finalmente ha deciso di scrivere qualcosa per questa rivista meravigliosa.

Il mio cammino di recupero non è stato facile, ma molto lento e faticoso già dal primo passo. Nel 1991 i miei genitori, ormai stufo di vedermi ubriaco e di sentire promesse di smettere di bere, mi dissero di rivolgermi alla " lega alcolisti" .

Disperato, ma soprattutto senza alternative, dopo una breve ricerca sull'elenco telefonico non trovai nessuna "lega alcolisti" ma il numero di telefono di Alcolisti Anonimi. Smisi di bere dopo la prima serata di gruppo, per un periodo di circa due anni. Era stato fin troppo facile smettere di bere! Ma ero entrato in A.A. per il quieto vivere in famiglia e capivo il programma solo in teoria ed in minima parte, senza sentirlo interiormente. Dopo quasi due anni ripresi a bere alternando sbronze ad astinenze. Poi, dopo alcuni anni e vari disastri, (fra i quali incidenti automobilistici e processi penali) sentitomi completamente fallito e disperato, mi rivolsi nuovamente al gruppo. Qui, accettato e capito, seguii i famosi suggerimenti che si danno ai nuovi venuti come fa un bambino di prima elementare. Frequentavo le riunioni assiduamente, telefonavo agli amici del gruppo, e prendevo alla lettera i suggerimenti che trovavo scritti sul libro "Vivere sobri".

Poi, dopo più di un anno di sobrietà, iniziai a fare servizio in gruppo come tesoriere con buona volontà e, decisamente, con passione.

Adesso capisco l'importanza di toccare il fondo, dell'umiltà, di chiedere aiuto, di accettare i miei limiti e di tanti aspetti del programma che in passato erano solamente belle parole. Adesso il programma, la letteratura, la nostra rivista, insomma la cultura di A.A. sono validi riferimenti della mia vita e mi danno forza e speranza anche nella quotidianità. Devo essere sincero: ho ancora qualche difficoltà con il Potere Superiore, ma penso che se non sono con Lui ostile, mi potrà aiutare a capirlo maggiormente.

**Amiamo ascoltarti. Raccontaci come hai risolto un problema, come hai respirato un'alba o aiutato un amico, come hai preso una decisione o imparato qualcosa di nuovo. Raccontaci il tuo presente o il tuo passato. Insieme ci ascolteremo.**

# **I temi del 2004**

**Nel prossimo anno vorremmo parlare con voi di:**

**I Dodici Passi**

**Le Dodici Tradizioni**

**I Dodici Concetti**

**Crescere con responsabilità**

**Aprirsi alla vita**

**I nostri sentimenti**

**La nostra identità**

**Cerchiamo  
di non  
sciuparla;  
manteniamola  
semplice**

**Buon anno  
e serene  
ventiquattro  
ore**

## LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
- III. L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
- IV. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- V. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- VI. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
- VII. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
- VIII. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- IX. 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.
- X. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- XI. 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.
- XII. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

**Questo dobbiamo al futuro di A.A.:**  
**Mettere al primo posto il nostro**  
**comune benessere:**  
**Mantenere unita la nostra associazione.**  
**Poichè dall'unità di A.A.**  
**dipendono le nostre vite**  
**e le vite di quelli che verranno.**

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