

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

INSIEME

IN A.A.

ANNO VII - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO-GIUGNO 1988



Alcolisti Anonimi è una associazione
di uomini e donne che mettono in comune
la loro esperienza, forza e speranza
al fine di risolvere il loro problema comune
e di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri
è il desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.;
noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione,
idea politica, organizzazione o istituzione;
non intende impegnarsi in alcuna controversia,
né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è di rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

INSIEME in AA

è la nostra riunione stampata

IL SERVIZIO FA FUNZIONARE A.A.

di Bill W.

Un bricco di caffè bolle lentamente su di un fornello della cucina, un ospedale disintossica coloro che soffrono, il Quartier Generale diffonde il messaggio di A.A.; la corda di salvataggio del nostro servizio si estende attraverso i 7 mari. Tutto ciò simboleggia A.A. in azione. Perché azione è la parola magica di Alcolisti Anonimi. Così è che ogni servizio giornaliero prova che le cosiddette "attività materiali" possono portare a magnifici risultati spirituali.



Un tempo le riunioni A.A. erano tenute nelle case. Non esisteva alcun comitato, e nessuno dava un centesimo di contributo. Non avevamo nemmeno un nome, e non si era mai sentito parlare di "fondatori". Era così naturale.

Nondimeno disponevamo di un "servizio" e anche di uno prezioso. Le mogli infornavano torte e preparavano caffè forte per noi che ci affollavamo insieme nel soggiorno, tuttora terrorizzati dal fatto che dopo tutto il nostro programma avrebbe potuto non funzionare. Quella iniezione di autentica gaiezza da parte delle mogli ci spianava la strada e alleggeriva il nostro fardello di dubbi. Così, proprio all'inizio, un tale cortese servizio fece sì che A.A. funzionasse.

In breve il numero dei partecipanti alle riunioni crebbe. Il nostro salotto non poteva contenerli. Dovemmo spostarci in alcuni saloni. Raramente si ottenevano posti gratuiti, così dovemmo pagare il fitto. I proprietari non erano interessati ai vantaggi spirituali della povertà del gruppo. Così qualcuno fece girare il cappello, e noi vi

lasciammo volontariamente cadere del denaro. Capimmo che noi non potevamo incontrarci o funzionare come gruppo se non lo avessimo fatto. A malincuore apprendemmo che la pigione era necessaria per assicurarci la sobrietà. Il nostro dividendo spirituale, la vita stessa.

Questo processo di pagamento dell'affitto ha anche prodotto il primo "funzionario" A.A. Colui che passava il cappello subito divenne il nostro tesoriere.

Bisognava rispondere alle chiamate telefoniche, scrivere le lettere, ordinare e distribuire la letteratura. Si cominciò a profilare la figura del segretario. Presto si sono dovute fare interviste ai giornali, si sono dovuti sondare medici e preti, fissare accordi con gli ospedali, predisporre banchetti. Si è dovuto scegliere qualcuno apposta per incaricarsi di queste faccende. Questo "qualcuno" divenne il segretario del gruppo.

Naturalmente ciò era molto seccante, perché rovinava la nostra, a volte fallibile, serenità. Iniziarono gli alterchi, venivano fatte oscure pressioni sul nostro

futuro, e tutti sognavamo ardentemente di tornare nel nostro salotto. Ma non lo facemmo perché non potevamo. Capivamo che dovevamo avere comitati di servizio o non avremmo funzionato, forse potevamo soccombere del tutto. Dovevamo effettivamente *organizzare dei servizi per conservare A.A. naturale*.

Gli ospedali, scoprimmo presto, non amavano gli ubriacconi. Eravamo stati rumorosi rompiscatole che cercavano di evitare di pagare i conti e raramente miglioravano. Nondimeno rapidamente ci rendemmo conto che molti alcolisti non avrebbero mai avuto una vera opportunità con A.A. a meno che non fossero stati ospedalizzati. Che potevamo fare?

Al principio ci arrendemmo, ma i nostri clienti invece di peggiorare miglioravano e quindi tornavano di nuovo dritti nei bar. Alcuni gruppi provarono a organizzare "ospedali A.A." appoggiandosi a dei medici che intervenivano su chiamata. Ciò fece andare le cose troppo lontano; impegnava direttamente i nostri gruppi in affari importan-

ti. Tutti questi primi tentativi furono dei fallimenti. Alla fine imparammo che ciascun gruppo avrebbe dovuto essere *fondamentalmente un'entità spirituale, non una corporazione di affari*.

Allora singoli A.A. e loro amici iniziarono a fondare case di riposo e fattorie per ubriacconi, funzionanti come imprese private. Ciò andò molto meglio, ma ancora non era sufficiente. Alla distanza i medici cominciarono a venire in nostro aiuto. Concordando con la nostra conclusione, raggiunta a caro prezzo, che la terapia avrebbe dovuto essere compito dei medici, essi iniziarono ad aiutarci nei rapporti con gli ospedali. I nostri primi tentativi di cooperare con gli ospedali della città portarono spesso a una pregiudizievole confusione. Tutti sponsorizzavano tutti, e i conti degli ospedali continuavano a non venir pagati. Sicura di sé A.A. diceva ai medici come dirigere le corsie. Questa mancanza facilonza di testa o coda nelle nostre relazioni con gli ospedali non conservò affatto A.A. semplice. La confusione era ge-

nerale fino a quando qualche ospedale disse schiettamente ai gruppi metropolitani di A.A. che dovevano essere nominati dei membri responsabili con cui essi potevano trattare coerentemente. Nessuno, dissero quelli degli ospedali, poteva cooperare con l'anarchia.

In A.A. si cominciò a capire che la *responsabilità del gruppo avrebbe dovuto essere raggiunta molto più in là del gradino di ingresso della sala dove si tenevano le riunioni il martedì e il giovedì*. Altrimenti, i nuovi che

si avvicinavano alla nostra porta avrebbero potuto mancare la loro opportunità; avrebbero potuto perdere la vita.

Lentamente, la maggior parte riluttanti, i gruppi nell'area densamente popolata capirono che avrebbero dovuto formare associazioni, aprire piccoli uffici, pagare alcune segretarie a tempo pieno. Ne derivò uno spaventoso scalpore. Per molti ciò significava veramente una organizzazione distruttiva, politica, professionalismo, grandi spese, burocrazia, e governo. "Credeteci" argomentavano, "un ufficio centrale locale potrebbe costare agli A.A. metropolitani 50 centesimi al mese ciascuno.



Ciò che potrebbe mutarsi in una dannata tassa. Che ne sarebbe della nostra tradizione del no a tasse o quote?"

Fortunatamente questi timori esagerati non si sono mai materializzati. Abbiamo una quantità di intergruppi ora, sostenuti volontariamente. I nuovi giunti hanno una migliore fortuna; gli ospedali sono soddisfatti. L'ufficio di una larga associazione ha sponsorizzato e ospedalizzato 7.000 alcolisti.



Brevi incontri e il servizio telefonico stanno piantando i semi del recupero di altre migliaia. Locali elenchi delle riunioni vengono pubblicati, relazioni pubbliche e cene vengono fissate. Scoprimmo che ciò non poteva essere lasciato spensieratamente al primo a cui saltava in mente di rilasciare un'intervista o di stampare inviti e volantini. In breve, gli intergruppi fanno quei lavori che non potrebbero essere fatti né da singoli individui né da gruppi. Essi unificano le regioni; fanno funzionare A.A. "Dal 1937, alcuni di noi realizzarono che A.A. aveva bisogno



di una letteratura standard. Ci sarebbe stato bisogno di un libro. Il nostro programma trasmesso oralmente poteva essere alterato, avremmo potuto essere distrutti da dissensi su prin-

cipi basilari, e allora le nostre relazioni pubbliche sarebbero state sicuramente compromesse. Avremmo mancato completamente ai nostri obblighi verso gli alcolisti che ancora non ci conoscevano se non avessimo messo per iscritto le nostre conoscenze.

Ma non tutti erano d'accordo. Molti erano molto impauriti da questa proposta. Sarebbero stati necessari soldi in una certa quantità, vi sarebbero state grosse dispute sull'autorità, sui diritti, sui profitti, i prezzi e i contenuti del libro. Alcuni veramente credevano che questo apparentemente spericolato progetto avrebbe fatto saltare in pezzi la nostra piccola società. "Evitiamo i guai, manteniamo le cose semplici", dicevano.

Bene, litigammo violentemente per la preparazione e la distribuzione di questo libro A.A. Infatti, ci vollero cinque anni perché il clamore si spegnesse. Se qualche A.A. sogna che gli anziani che hanno composto il libro, in quel periodo erano dedicati a serene meditazioni, allora faranno bene a dimenticarsene. I lettori ora dicono che ciò che trovano nel volume deve esser-

ci solo per grazia di Dio! Eppure guardate che cosa accadde. 200.000 libri A.A. circolavano nel 1951 silenziosamente diffondendo il nostro messaggio in tutto il mondo, illuminando il sentiero del progresso per quasi tutti i nuovi membri in arrivo. Senza dubbio questo libro è la spina dorsale della nostra unità; ha incredibilmente *semplificato* il nostro compito. Sebbene la sua preparazione fu in parte un procedimento veramente "materiale", quelle doglie iniziali dalla sua creazione aiutarono a formare la nostra società e a far sì che essa funzionasse. Il risultato spirituale in sobrietà, felicità e fede è completamente oltre ogni previsione.

Questo gruppo di servizi centrali consente ad A.A. di funzionare come un tutt'uno. Essi vegliano sulle nostre tradizioni; pubblicano la nostra principale letteratura. Essi sovrintendono alle nostre relazioni pubbliche e così ci collegano nel modo giusto verso il mondo esterno. Mediano le nostre difficoltà; guidano la nostra politica. Per ciò questi servizi indispensabili sono la principale ancora di sal-



vataggio per milioni di persone che non sanno.

Questo centro mondiale di servizio costituisce il lascito principale del nostro recentemente annunciato 3° Legato. Ed è in base a questo legato di servizio che la Conferenza Generale di Servizio di Alcolisti Anonimi, organo rappresentativo dei de-

legati dello stato e provinciali (ora Area della Conferenza), ha assunto, lo scorso aprile, il controllo e la guida dei principali affari di A.A. Questo evento segna il passaggio di responsabilità del servizio mondiale dal Dott. Bob, i nostri amici e me stesso, a voi, i membri di Alcolisti Anonimi. Sostenete e difendete questa "organizzazione". Le vite e le fortune di milioni, la reale sopravvivenza di A.A. stessa può dipendere da come voi adempite a questo nuovo impegno.

Rendiamo i nostri servizi rispettabili, allineamoli in importanza ai 12 Passi del Recupero e ai 12 Principi della Tradizione di A.A. Dimentichiamo la nostra paura di una sovraorganizzazione; ricordiamoci che A.A. nel suo insieme non può essere organizzata, ma che noi dobbiamo organizzare e sostenere i nostri servizi speciali perché A.A. possa funzionare. Dimentichiamo la nostra originale paura di professionalismo, di accumulazione, di ricchezza, di governo. L'esperienza, ora fortificata dalle nostre tradizioni, ci ha già assicurato che non è pro-

babile che alcune di queste cose perverse ci capitì.

Soprattutto, cambiamo il nostro vecchio atteggiamento nei riguardi del denaro; collettivamente i membri di A.A. guadagnano un'enorme quantità di soldi in conseguenza della loro sobrietà, si tratta di mezzo miliardo di dollari ogni annata prospera. Non possiamo saggiamente, con gratitudine e umilmente reinvestire una minuscola frazione di questa grossa somma in quei servizi vitali che fanno sì che A.A. funzioni? Penso

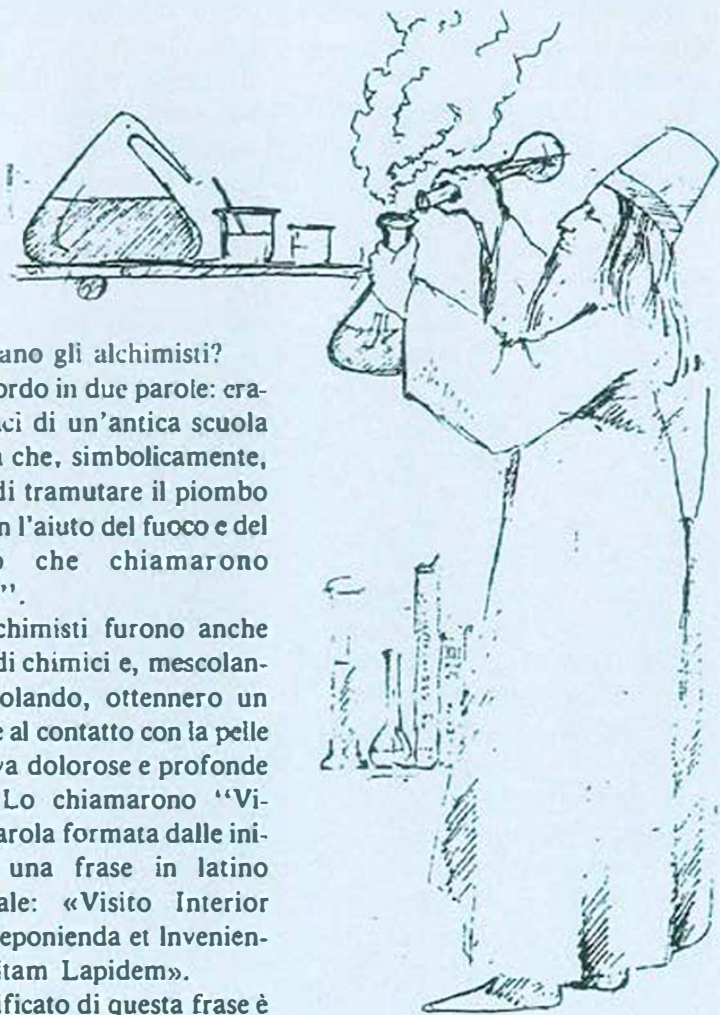
che possiamo e dobbiamo. Perché nella nostra vita privata noi abbiamo visto la sobrietà produrre denaro, e nel nostro servizio abbiamo visto poco denaro produrre incalcolabili dividendi spirituali. Pensiamo ancora a tutto ciò.

Tramite i 12 Passi ci siamo recuperati tramite le nostre 12 Tradizioni ci siamo unificati e tramite il nostro 3° Legato — il Servizio — noi porteremo il messaggio A.A. per tutto il tempo a venire. Di ciò io sono felicemente fiducioso.



Sei venuto al posto giusto, amico.

L'ALCHIMIA DI A.A



Chi erano gli alchimisti?

Lo ricordo in due parole: erano seguaci di un'antica scuola iniziatica che, simbolicamente, cercava di tramutare il piombo in oro con l'aiuto del fuoco e del crogiolo che chiamarono "Atanor".

Gli alchimisti furono anche dei grandi chimici e, mescolando mescolando, ottennero un acido che al contatto con la pelle provocava dolorose e profonde ustioni. Lo chiamarono "Vitriol", parola formata dalle iniziali di una frase in latino medioevale: «Visito Interior Terrae Reponienda et Inveniendā Occultam Lapidem».

Il significato di questa frase è

facilmente comprensibile: «Entrate dentro la terra per cercare e trovare la pietra nascosta».

Noi però siamo "Alcolisti", non "alchimisti"; che c'entra allora questo argomento con il nostro problema?

Tutt'al più le alchimie che ci potevano interessare erano le distillerie e il lavoro degli enologi.

Eppure un nesso c'è.

L'alchimista ci dice che è possibile tramutare il piombo in oro.

Così noi dalla nostra vita ubriaca possiamo arrivare alla serenità e alla speranza.

Noi con il bicchiere in mano, pieni di autocommiserazione, eravamo pezzi di piombo, donne e uomini di nessun valore.

In quel buio profondo in cui ci trovavamo non potevamo comprendere che stavamo però preparandoci a essere in grado di ricevere una grande fortuna.

Possiamo tramutare le lacrime in sorrisi!

Siamo dei fortunati: è incredibile, ma è così!

Proviamo a ricordare il nostro ultimo bicchiere; ricordiamo in che stato d'animo siamo arrivati a un gruppo A.A.

Morti a noi stessi, con gli occhi bassi dalla vergogna e senza ormai più alcuna pretesa, abbiamo pregato dando la mano a chi ci stava accanto, sconosciuto, ma fratello.

Il nostro piombo, bruciato col fuoco del dolore e della vergogna, cominciava la sua trasformazione in oro.

Come il "Vetriolo", i nostri 12 Passi diventano l'acido che ci permette di scavare in noi stessi eliminando tutti gli orpelli della nostra esistenza, consentendoci così di ritrovare la pietra, ritenuta ormai perduta, su cui rifondare la nostra esistenza.

Dobbiamo essere contenti del dolore che proviamo e del nostro sciagurato passato, perché è proprio su questa rovina, su questo nulla che potremo ricostruire individui migliori.

Il giorno che abbiamo veramente ammesso, con infinita tristezza, la nostra miseria e che eravamo ormai meno di niente, siamo diventati grandi, il buio è sparito e, improvvisamente, ci è apparso davanti l'amore di Dio.

L. - Lazio

A PROPOSITO DEL RISVEGLIO SPIRITUALE



Con questa mia esperienza non vorrei dare adito a malintesi, dato che parlerò del mio "Potere Superiore". Non intendo assolutamente fare "dottrina" o tantomeno voglio professare convinzioni religiose. Facciamo finta di fare un po' di strada insieme, sottobraccio, in confidenza, fra buoni amici, senza porci il problema di chi siano o come la pensino i nostri occasionali compagni di viaggio, e mettiamo il caso che lungo il cammino il discorso vada a cadere sulla libertà che "un

potere superiore" ci ha dato.

Il discorso potrebbe farsi un po' più complicato, ma sicuramente più interessante e stimolante. Per prima cosa dobbiamo intenderci se questo "potere superiore", o come lo si voglia chiamare, esiste o meno.

Personalmente non posso mettere in dubbio la sua esistenza, anche se devo ammettere che per almeno vent'anni l'ho ignorata, snobbata, derisa.

La spiegazione di questi miei atteggiamenti è da ricercare in una sbagliata educazione religio-

sa che ho avuto fin da piccolo. Andavo in chiesa perché mi ci portavano, mi sono avvicinato ai sacramenti per la festa che ne sarebbe seguita e non per convinzione, anzi, ricordo ancora la noia dell'ora di catechismo dalle suore, dove mi veniva presentato un Dio triangolare e con un occhio solo, un Gesù che chiedeva ai bambini di camminare con i sassolini nelle scarpe per fare penitenza, un Dio buono, ma anche crudele.

Nessuno mi ha mai saputo rispondere perché la giustizia di Dio era così ingiusta per me. Per anni e anni mi sono, ed ho posto questa domanda. Ho avuto solo delle risposte contorte o salomoniche, comunque incomprensibili.

Quando, ancora adolescente, andavo in chiesa non riuscivo mai a pregare, o perlomeno a trovare quel momento di pace interiore che mi aspettavo. Ero sempre distratto dal chiacchiericcio della gente che non si curava affatto di quello che stava accadendo o stavano dicendo all'altare, erano tutti presi dalla loro vanità e dalla loro pochezza cristiana... abitudinari, pove-

re persone che andavano in chiesa per sfoggiare sorrisi di dentiere all'ultimo grido, pellicce di castoreo o di visone. Fiera della vanità. Inoltre c'era ancora il latino a complicare le cose.

Avevo provato a salire su quel monte nebbioso, brullo, freddo, il monte della disponibilità e della carità, ma sono tornato indietro alle prime rampe, era troppo faticoso.

Ho cercato un altro monte, perché volevo sapere, volevo vedere, volevo capire cosa ci fosse più in alto e più lontano.

Ho imboccato il monte sbagliato anche se sicuramente più bello: pieno di alberi, di calore, di colori, di feste, di musica, di vita, di sesso, di verde, di sole... e credevo di essere libero.

Ho pagato duramente quella mia ascesa, con venti anni di sofferenza; una sofferenza incredibile, lenta, subdola, terribile, ho usato e abusato dell'alcool per trovare me stesso.

Ho trovato poco o niente, e a quel punto ho smesso di cercare, di domandare, di credere e di sperare.

Ho annegato la mia delusione e la mia solitudine in botti di

vino, per vent'anni, diventando quello che si può facilmente indovinare: un rifiuto della società.

Quando ero disperato mi raccomandavo a Dio; niente da fare, non ho sentito risposta. E quel che è peggio, invece di trovare me stesso mi sono perduto.

La mia libertà di scelta, quell'inseguire sogni e chimere della mia fantasia aiutandomi con l'alcool, mi ha permesso di vivere quella vita "artificiale", quella fuga continua dalle responsabilità e dai doveri.

Oggi capisco che tutto è dipeso da me, nel bene e nel male. Ero e sono una persona libera ed è giusto che siamo liberi, liberi di scegliere e di sbagliare.

Oggi sono grato a Dio di questa libertà che mi ha dato.

Sono grato di questa terribile esperienza di solitudine e di emarginazione che mi ha fatto vivere.

Oggi sono convinto che non tutto succede a caso, oggi sono convinto che era necessario fosse così.

Uscito dal problema dell'alcool ho capito tutte quelle cose che ormai da troppo tempo non mi aspettavo più, alle quali non

credevo più. È bello vivere, è bello donare, è bello amare e sentirsi amati, è bello ritrovare una fede e sperare ancora, è bello riscoprire Dio nella maniera più semplice, vera, umana, tangibile, diretta: nella sofferenza del fratello che si trova ancora nella spirale alcolica, in quell'infernale giostra che non si ferma mai... è la sua sofferenza che mi spinge per gratitudine, per solidarietà, per amore, ad aiutarlo, a soccorrerlo, a confortarlo, a incoraggiarlo, a consolarlo, a cercare di fare in modo che anche lui vinca la propria battaglia, che anche lui esca dal buio della morte e riveda la vita.

Ecco, il mio "potere superiore", che io chiamo Dio è lì, in mezzo a chi soffre, è il mio prossimo più vicino, quello della porta accanto.

Benvenuto dunque questo risveglio spirituale, dovuto alla serenità che soltanto la sobrietà mi ha regalato, grazie al mio "potere superiore" che mi ha permesso di incontrare la grande famiglia di Alcolisti Anonimi.

Serene ventiquattr'ore a tutti;

N. - Toscana



il Programma A.A. ci
restituisce la vita
il Programma è
nella sua letteratura:
leggetela
fatela leggere
regalatela
ai nuovi



“Controlla” le tue tradizioni

**7ª TRADIZIONE: Ogni Gruppo A.A. dovrebbe mantenere-
si completamente da solo rifiutando contributi esterni.**

1. Onestamente sto facendo tutto quello che posso per aiutare A.A., (il mio Gruppo, il mio Distretto, i miei Servizi Generali) affinché A.A. si mantenga completamente da sola? Potrei mettere un po' di più nel cesto a favore del nuovo che non può ancora permetterselo? Come ero generoso quando ringraziavo in un bar.
2. Dovrebbe “Insieme in A.A.” vendere spazi pubblicitari a società editrici e case farmaceutiche, così da avere grossi profitti e divenire perciò una rivista più grande, a colori e venduta a un prezzo minore?
3. Se l'Ufficio dei Servizi Generali rimanesse a corto di fondi sarebbe bene lasciare che sia lo Stato a sovvenzionare i gruppi A.A. negli ospedali e nelle prigioni?
4. È più importante ottenere una cospicua colletta da poche persone o averne una più piccola ma a cui hanno partecipato più membri?
5. La relazione del tesoriere di gruppo è una questione di poca importanza? Quale dovrebbe essere il pensiero del tesoriere?
6. Quanto importante è nel mio recupero l'amor proprio, piuttosto che il doversi sentire obbligati per la carità ricevuta?



*Caro
Franco*

Da molto tempo, forse da troppo, il mio desiderio era quello di parlarti, esprimere ciò che era giusto io provassi, ma non me

ne hai dato mai la possibilità, in quanto eri, come lo sei, refrattario ad ogni suggerimento.

Come tua "COSCIENZA", ho avuto modo di seguirti sin da quando sei nato in quel freddo inverno nella città di Berlino; ti ho seguito passo passo, e, sino al compimento del tuo 18° anno, ho potuto, anche se alle volte con notevoli sforzi, seguirti.

Ma poi è accaduto ciò che non era assolutamente in previsione. Ho compreso la tua solitudine di quel tempo, le tue disperazioni, i tuoi sacrifici, tutto ho compreso, persino quando sei passato a Marsiglia davanti ad un Forte, e sei entrato; ti ho seguito in Tonkino, Cocincina, Indocina, Algeria, ho assistito sempre più impotente alla tua trasformazione interiore, al tuo bere smodato, al tuo correre verso l'annientamento volontario del tuo essere.

Nonostante ciò, ti ho seguito, come tua coscienza che da un Potere Superiore ti ero affidata. Mi sono resa conto che tu crescevi sempre più afferrato dal male, dal cinismo più assoluto, mentre io nulla potevo fare perché ero diventata un barlume di coscienza, un qualche cosa di piccolo, senza più espressione di sorta, una coscienza annientata.

Quanto tempo è passato; tanto, troppo; tu crescevi nel tuo egoismo sino a diventare un gigante, mentre io ero diventata tanto piccola, e ogni sforzo per ricondurti su una strada serena è stato vano. Il tuo vivere basa-

to su un gretto materialismo, finiva con l'annientare ogni cosa che era rimasta in te di buono. Ora, sono costretta ad abbandonarti al tuo destino, e nulla mi resta da fare, se non pregare intensamente un Potere Superiore che ti indichi una strada di salvezza. Anche ciò è stato vano, non perché non esisteva questo Essere Superiore, ma perché tu lo respingevi.

Ora, caro Franco, ho conosciuto un bambino, che è venuto al mondo e ha tanto bisogno di aiuto, devo guidare questo bambino, che ha lo sguardo impaurito, cerca di farsi largo nella vita, nel mondo, e tu condannato a morte certa, lo potrai vedere, perché in esso vi sono tutti i presupposti per una buona crescita materiale e spirituale.

Questo bambino ha tanti amici, amici che lo ascoltano, lo guidano, amici che unitamente a me, lo hanno preso per mano per condurlo verso la SERENITA'.

Addio vecchio Franco, ti lascio per sempre, il mio dovere sta nel seguire il piccolo Franco che si è affacciato al mondo.

La tua Coscienza



Stai trascurando la parte spirituale del programma

RIFLESSIONI SUL PROGRAMMA

IL RISENTIMENTO

In noi alcolisti la frustrazione genera il risentimento, il risentimento ci induce alla autocommiserazione, la autocommiserazione ci riporta a bere: bevuti e intossicati dall'alcool abbiamo delusioni e frustrazioni, le frustrazioni generano il risentimento, il risentimento l'autocommiserazione — o povero me, o povero me, tutto il mondo ce l'ha con me — e avanti, avanti così nel nostro infernale carosello, in un ciclo che non termina mai, e si conclude in tre soli modi: la pazzia, la morte o la sobrietà.

Noi in A.A. abbiamo scelto la sobrietà e in A.A. abbiamo appreso che se noi ripetiamo qualunque segmento, qualunque parte del ciclo, questo si rimette in movimento e si ripete in-

evitabilmente per intero. E solo in A.A. — solo dal nostro Programma — abbiamo appreso che il risentimento è un nostro nemico, anzi come dice Bill nel Grande Libro, è il nostro nemico numero uno — qualunque sia la durata della nostra sobrietà.

L'alcolista che indugia e indulge troppo spesso nei risentimenti, li coltiva per periodi troppo lunghi, rimette automaticamente in moto la sua compulsione e si ritrova presto obbligato a bere, costretto a bere anche quando non lo vuole.

Noi alcolisti non possiamo letteralmente tollerare i risentimenti: se li coltiviamo, se indugiamo sui nostri risentimenti feriti, prima o poi si scatena la compulsione al bere. Qualunque parte del ciclo alcolico noi mettiamo

in movimento, l'intero devastante, stritolante ciclo si rimette in moto. E se noi ricominciamo a bere, non passa molto tempo che noi ci ritroviamo pieni di sempre più torturanti risentimenti; non sappiamo perché, ma sappiamo per lunga, lunga esperienza che accade sempre.

Nella vita di tutto il mondo che ci circonda i risentimenti sono l'origine di un buon ottanta per cento dei guai. In noi, senza eccezione, sono il preludio della bottiglia.

*Nella vita di tutto
il mondo che ci circonda
i risentimenti sono
l'origine di un buon
ottanta per cento dei guai*

E allora, cos'è un risentimento? come nasce? e come possiamo tenerlo a bada?

La risposta alle tre domande la si può trovare nell'analisi del termine "risentimento": *risentire*.

Nasce, quindi, quando noi "*ri-sentiamo*" un'offesa al nostro

orgoglio, una lezione al nostro Io, al nostro dominante Ego.

Quando accade qualche cosa che offende il nostro orgoglio, noi siamo irritati, arrabbiati, incolleriti ma non ancora "risentiti". L'offesa diventa risentimento solo se noi la coltiviamo, la rimuginiamo, la nutriamo, la ruminiamo, la "*ri-sentiamo*": c'è stata una ferita al nostro Ego, al nostro orgoglio, noi la "infettiamo" rimuginandoci sopra, "*ri-sentendola*". E una volta che la ferita è infettata ed è diventata risentimento c'è un solo antibiotico che può curarla ed eliminare il veleno. Non si trova in farmacia: si chiama amore.

Appare chiaro da quanto si è detto che il risentimento nasce dall'orgoglio e noi, quindi, avremo sempre una tendenza a crearci dei risentimenti perché un po' d'orgoglio, per quanto smussato dal Programma, abiterà in noi; ma noi possiamo ridurre questa tendenza, diminuire o eliminare le occasioni che generano risentimento, praticando uno stato d'animo che è l'opposto dello stato d'animo orgoglioso, e cioè l'umiltà.

Noi tutti tendiamo a diventare qualche volta arrabbiati e irritati: è un istinto in fondo buono che ci porta a queste tensioni perché ci dà spinta, iniziativa ed energia — elementi del successo nella vita. Ma se si indulge a questa tendenza si apre la porta della frustrazione, alla autocommiserazione, alla vendetta, si va contro logica e ragione, si approda a nevrosi e, se si è alcolisti ai risentimenti e alla bottiglia.

Anche se non potremo liberarci mai di queste tendenze, possiamo controllarle e dirigerle praticando lo stato d'animo opposto, possiamo tenere a ba-

*Anche se non potremo
liberarci mai di queste
tendenze, possiamo
controllarle e dirigerle
praticando lo stato
d'animo opposto*

da l'orgoglio ferito, radice del risentimento, se pratichiamo la virtù dell'umiltà: noi riusciamo a diminuire le occasioni di nutrire

risentimenti in proporzione alla capacità, acquisita nel Programma, di praticare l'umiltà.

*Possiamo tenere a bada
l'orgoglio ferito,
radice del risentimento,
se pratichiamo la virtù
dell'umiltà*

Ci siamo quindi resi conto che i risentimenti attecchiscono e crescono in noi quando “*ri-sentiamo*” le offese e le ferite. Perché non possano attecchire né crescere in noi, cerchiamo di praticare le tecniche che ci evitano di ripensarle, le offese e le ferite, di rimuginarle, insomma di “*ri-sentirle*”. Quasi sempre in noi alcolisti accade l'opposto: invece di lasciar perdere e minimizzare, di non dare importanza, noi ci ripensiamo, ci costruiamo sopra, e un graffio, dopo 24 ore di rimuginazioni, diventa una ferita profonda e pericolosa. Impariamo, impariamo a lasciare perdere: se qualcuno ci dà del fesso e del cretino, i casi sono due. O lo siamo ve-

ramente, e allora accettiamolo; o non lo siamo, e allora perché diventarlo rimuginandoci sopra?

Inutile sperare che i risentimenti se ne vadano per conto loro, sperare che basti desiderare di non coltivarli: occorre met-

*Inutile sperare che
i risentimenti se ne vadano
per conto loro, sperare
che basti desiderare
di non coltivarli*

tere in pratica positive azioni di amore. C'è nel Programma da imparare e da fare nostro un difficilissimo comportamento: fare del bene alle persone nei confronti delle quali nutriamo risentimenti, parlare bene di loro. Occorre fare qualche positiva azione di amore nei loro confronti altrimenti continuiamo a risentire, e poi a disprezzare e infine a odiare — anche se noi desiderassimo genuinamente l'opposto.

Noi i primi tempi in cui frequentiamo A.A., all'inizio del nostro non-bere, non siamo cer-

to esperti nel praticare l'umiltà e amare: abbiamo vissuto troppo a lungo nel mondo degli alcolizzati e abbiamo acquisito l'abitudine patologica all'orgoglio, alla superbia, all'odio e al risentimento. Ne siamo addirittura impregnati. In questa fase, e fino a quando il Programma non avrà "lavorato" su di noi, l'esperienza insegna di prendere in considerazione alcuni suggerimenti che possono aiutare a proteggerci dai risentimenti, dall'odio, da tutti quei sentimenti negativi tanto pericolosi per la sobrietà appena iniziata. Sono in fondo dei "trucchetti" imparati dalla esperienza di molte 24 ore, ma sono dei saggi trucchetti che funzionano, e vorrei metterne qualcuno in comune con voi.

Prima di tutto, impariamo ad aspettarci sempre di essere cri-

*Prima di tutto, impariamo
ad aspettarci sempre di
essere criticati: qualunque
cosa noi facciamo*

ticati: qualunque cosa noi facciamo — sia fatta bene o sia fatta

male — noi verremo criticati. Ora se noi ci aspettiamo le critiche, quando arriveranno — e arriveranno di sicuro — non saremo sorpresi, non proveremo risentimenti.

Poi ricordiamo sempre che in ogni tipo di associazione di uomini e donne, e quindi in ogni gruppo, ci sarà sempre qualcu-

Poi ricordiamo sempre che in ogni tipo di associazione di uomini e donne, e quindi in ogni gruppo, ci sarà sempre qualcuno che è contro tutti e contro tutto

no che è contro tutto e contro tutti. Un Potere Superiore ce lo manda per dare a tutti gli altri del Gruppo l'occasione di praticare tolleranza e pazienza, e cortesia, e comprensione, e amore. Se ci siamo convinti di questo, diventerà abbastanza facile sopportare tutte le diatribe che ci infliggono queste persone cui non gliene va mai bene una e che sembra che ce l'abbiano con tutti, prima quello poi quell'altra, poi quell'altro an-

cora, proprio con tutti.

Anni fa in un Gruppo dove capitai due volte quasi di seguito ho conosciuto un amico veramente pestifero che criticava tutti e non risparmiava niente e nessuno. E il Gruppo era diventato esemplare: tollerante, paziente, amoroso. Quando ci tornai la terza volta non lo vidi e ne chiesi notizie. Il segretario mi disse che era morto d'infarto qualche settimana prima, e commentò: "Poveraccio, non gli sarà piaciuto nemmeno Dio..".

Un altro trucchetto anti-resentimento suggerito dalla esperienza. Non dimentichiamo che siamo qui in A.A. per essere prima di tutto sobri e poi un pochino felici. Sobrietà e un minimo di felicità dipendono l'uno dall'altra. Non possiamo es-

Non dimentichiamo che siamo qui in A.A. per essere prima di tutto sobri e poi un pochino felici

sere neppure un minimo felici se non siamo sobri, ma non rimarremo sobri se non siamo un po-



*Se non desidererai molto,
anche le piccole cose
ti sembreranno grandi.*

PLATONE



chino, pochino felici. Perciò quando qualcuno critica, parla male di noi, lasciamo perdere, lasciamo dire, tanto è lui che è infelice: tutti coloro che diffamano, calunniano, spettegolano, sono tecnicamente persone molto infelici.

E a noi A.A. di tanto in tanto occorre un pochino di felicità: perciò ignoriamoli ed eviteremo risentimenti. A proposito delle parole: non ci feriranno se noi non glielo consentiamo.

*A proposito delle
parole: non ci
feriranno se noi non
glielo consentiamo*

E noi non glielo consentiamo se ci preoccupiamo di quello che abbiamo da fare e di come lo facciamo più di quello che dice, criticando, il nostro prossimo. Lasciamo perdere: oltre tutto spesso la critica non costruttiva, la critica per la critica, è un inconscio tributo che la mediocrità e il fallimento pagano al successo. Ma poi tutte queste chiacchiere, tutti i pettegolezzi e le

critiche che importanza hanno? Basta riflettere in un momento di calma e di distensione a tutte le arrabbature e i risentimenti di qualche mese fa per rendersi conto di come sono scomparsi rapidamente di fronte alla realtà dei problemi veri, il più importante per noi è quello di vivere sobri un giorno alla volta. E perciò l'invito maturato in una lunga esperienza A.A., di praticare in tutti i campi della vita l'umiltà per evitare arrabbature, a respingere e rifiutare di *ri-sentire* irritazioni o presunte offese, per tenere a bada i risentimenti, l'invito soprattutto a cercare di amare perché solo positive azioni di amore possono eliminare i risentimenti.

Praticare in tutti i campi della vita, e quindi in famiglia, sul lavoro, nella nostra vita emotiva e fisica, in A.A. e nel nostro Gruppo.

In famiglia. Nelle nostre case smettiamo di crederci la perso-

*Nelle nostre case smettiamo
di crederci la persona
più importante*

na più importante. Al solito, umiltà: più piccolo sarà il nostro Ego e più difficile sarà scalfirlo e colpirlo. Ma siamo esseri umani e, per quanto a lungo e bene abbiamo "fatto" il Programma, è impossibile eliminare del tutto il nostro Ego; non esiste, quindi, vita familiare senza arrabbiate, discussioni, ire — fanno parte della cronaca della vita — ma noi A.A. non possiamo tollerare risentimenti e ci conviene fare tutto quello che possiamo per non coltivare questi stati d'animo nei confronti di altri membri della nostra famiglia.

E se qualche risentimento ha già attecchito? Se ce lo stiamo covando dentro? Non c'è altra via che praticare positive azioni di amore: azioni intese solo a

*Non c'è altra via che
praticare positive
azioni di amore*

far piacere al nostro prossimo, qualche sacrificio anche piccolo che dia gratificazione agli altri. Al solito, è dando che si riceve, e chi "da" non soffre di mol-

ti risentimenti. Suvvia, facciamo ci un esame di coscienza: quanto tempo è passato da quando abbiamo fatto un gesto affettuoso al marito, alla moglie, ai figli, ai compagni e le compagne, un gesto affettuoso in sé e per

*Al solito, è dando che si
riceve, e chi "dà" non
soffre di molti risentimenti*

sé, senza secondi fini, un gratuito gesto affettuoso solo per dimostrare amore?

In tutti i campi e quindi anche nella nostra vita sociale. E anche qui una attitudine di umiltà ci farà capire che noi non siamo le persone più importanti fra i nostri amici e conoscenti, e che dal nostro prossimo qualche critica bisogna attendersela. Ricordiamo quindi "i trucchetti" da usare cui possiamo aggiungerne un altro: cerchiamo di fare sempre il nostro meglio senza attenderci gratitudine o lodi. Non aspettiamoci molto dal nostro prossimo.

Nel campo del nostro lavoro, qualunque esso sia, se lavoriamo

carichi di risentimenti non andremo molto lontani. Anche qui un po' di umiltà: non consideriamoci i numero uno, i capi, i boss, quelli che prendono le decisioni; più cresce il nostro Ego e più diventa facile bersaglio delle critiche. E se anche in ufficio ci capita di nutrire risentimento verso qualcuno? Se vogliamo conservare la nostra sobrietà, la risposta è sempre la stessa: azioni di amore, facciamo un'azione di amore verso quel qualcuno.

Nel campo della nostra vita spirituale, molte delle nostre crisi nascono dai risentimenti. Il nostro alcolismo cresce nell'hu-

*Nel campo della nostra
vita spirituale, molte
delle nostre crisi
nascono dai risentimenti*

mus dell'insoddisfazione e del risentimento. Le relazioni extraconiugali, le avventure, i tradimenti, i flirts cominciano quando l'uomo e la donna è insoddisfatto dell'altro e nutre risentimento per lui o per lei: il risentimento in azione crea un

vuoto e quel vuoto va riempito.

Spesso anche l'ingordigia e la ghiottoneria sono compensazioni delle insoddisfazioni e dei risentimenti, così ci informano gli psicoanalisti. A proposito dei

*Spesso anche l'ingordigia
e la ghiottoneria sono
compensazioni
delle insoddisfazioni
e dei risentimenti*

quali vale la pena di osservare che si occupano ben poco dei risentimenti. Solo quando arriviamo qui in A.A., ci rendiamo conto della loro estrema importanza nelle nostre vite e che sono causa e occasione di crisi che possono disintegrarci.

Nel campo della nostra vita emotiva, noi alcolisti non possiamo sopportare e tollerare risentimenti. Quanti guai, problemi, crisi cominciano dai risentimenti: nervosismo, turbamento, tensioni, paure, fobie di ogni tipo nascono dai risentimenti, da una visione distorta della realtà, e noi alcolisti sappiamo come fuggirla la realtà.

Persino nel campo della nostra vita fisica i risentimenti ci creano guai e addirittura malattie come sta dimostrando la medicina psicosomatica. Insoddisfazioni e risentimenti nei confronti della nostra vita, delle nostre professioni, o lavoro, o status creano tensioni che noi somatizziamo: quante ulcere, allergie, mal di testa hanno questa origine!!

E nel campo della nostra vita dedicata ad A.A., al nostro Gruppo? Beh, è comune esperienza che i pettegolezzi, i dissensi, le calunnie, le polemiche, le diffamazioni, le ricadute, insomma quasi tutti i guai e le crisi dei Gruppi, nascono dai risentimenti: per noi alcolisti un risentimento trattenuto, conservato e coltivato significa inesorabilmente tornare alla bottiglia. Si può durare a vivere la vita di Gruppo con un risentimento dentro più o meno a lungo: c'è chi resiste abbastanza per costringere il resto del Gruppo a praticare pazienza e tolleranza, gentilezza e amore — usando quei trucchetti di cui s'è detto, fino a quando pazienza e tolleranza non diventano un abito

mentale — e c'è chi (quanti ne abbiamo conosciuti) prima o poi ricade o, se gli va bene, non conoscerà mai cosa significa vivere serenamente la propria sobrietà.

Bill e Bob sapevano che noi non possiamo tollerare i risentimenti e perciò hanno costruito per noi un Programma che ha lo scopo di creare attitudini che ci proteggono dai risentimenti: l'umiltà (non ci sono capi, non

*Un Programma che ha
lo scopo di creare
attitudini che ci proteggono
dai risentimenti*

ci sono laureati in A.A.), l'anonimato che induce l'umiltà, l'amore e la solidarietà verso chi soffre (questo è un Programma fatto di dare sempre e comunque, tanto è vero che anche se il nuovo arrivato non ci piace, noi gli diamo ugualmente noi stessi).

Concludendo: occorre un uomo vero o una donna vera per amare, qualunque sciocco o mediocre sa odiare.



ERA DI DOMENICA

Non sono stato capace di tenere tutto per me quel mio 4° anno di sobrietà. Era di domenica ed è mia abitudine di alzarmi presto al mattino e recarmi in campagna a trovare frutti di stagione. Ma quel giorno particolare sentivo il bisogno di fare da solo l'inventario di me stesso, e subito il mio pensiero è volato indietro, a chi ero 4 anni prima. Non dico una sola parola del mio passato, dico solo che sono un alcolista, chi legge sono certo può immaginare il resto. Ma non potete immaginarvi la commozione da me provata

rispecchiandomi nel momento, vedendomi sereno tranquillo, felice, fino al punto di commuovermi da solo.

Ma tutto questo io alcolista sobrio a chi lo devo? Ed ecco un brivido mi invade tutto il corpo, vedo dinnanzi a me tutti i miei amici dei gruppi che frequento, con un sorriso sincero e radiante, soddisfatti del loro operato, di avermi portato quel meraviglioso messaggio di A.A. Io da parte mia con l'aiuto paziente del gruppo ho cercato con serenità e fiducia di fare tesoro di tutti i suggerimenti da loro offerti,



basati esclusivamente sui 12 Passi e le 12 Tradizioni di A.A. Io non trovo le parole per far capire il cambiamento della mia persona, perché la sobrietà mi ha restituito la cosa più importante: la voglia di vivere, di essere umile, tollerante e comprensivo, non solo con le persone a me care ma con tutta la società. Nello stesso tempo, con passione e nelle mie possibilità, cerco di portare, senza protagonismo, ma con tanta umiltà, il meraviglioso fardello di esperienze e suggerimenti che A.A. ci invita di provare a mettere in

pratica, per poi godere insieme questa immensa felicità. Vedrete e potrete quasi toccare con mano, come dice il VI Passo, la trasformazione dell'amico che soffriva, ora sorridente e pieno di fiducia, buona volontà che si affida con amore e umiltà agli amici del gruppo e che un giorno come me sentirà la fratellanza che ci unisce, e camminerà insieme lungo la strada della vita e della serenità, dell'amore e dell'umiltà.

Grazie A.A., grazie amici vi abbraccio tutti forte forte.

Un A.A. di Macerata

Il coraggio di cambiare

Appena entrata in A.A. ho creduto subito a quello che altri avevano sperimentato prima di me, ho tenuto fede ai consigli e suggerimenti, alla nostra terapia dei 12 Passi e Tradizioni, e a quello che dice la nostra letteratura, al nostro programma di recupero. Ma metterlo in pratica non è stato, e non è tuttora facile, metterlo in pratica non è così semplice, anzi a distanza di tempo diventa sempre più difficile. Perché il voler migliorare costa sacrificio, e io per natura tendo sempre alle cose più facili.

Facendo le mie riflessioni, per tanti anni, difficilmente sotto-
stavo agli altri, avendo un carat-

tere forte e testardo. Poi a causa dell'alcool la mia capacità di intendere e di volere era venuta meno. Tutto ormai dipendeva dall'alcool e dagli altri, incapace di prendere una qualsiasi decisione; erano gli altri che la prendevano per me.

Una vita d'inferno, il buio, il fondo.

Poi il miracolo di A.A., il sentirmi di nuovo libera da tante altre dipendenze, libera di decidere, di pensare, di agire, di amare, di essere finalmente me stessa, pur con tutti i miei difetti, e anche pregi.

In A.A. mi è stato detto che qualsiasi cosa io decidessi di fa-

re, la dovevo fare, e ne valeva la pena di farlo, solo e soltanto per me stessa, non per far contenti gli altri.

A me è successo che per accontentare gli altri, ho dimenticato Novella; ma allora non ho capito nulla, e sono tornata indietro, ho dimenticato di fare programma, ancora una volta ho lasciato che gli altri decidessero per me, pur essendo consapevole di questo. Ho sbagliato di nuovo, perché è uma-

no, ma pago le conseguenze.

Avevo sognato otto giorni di ferie tutte per me, perché dopo un anno di duro lavoro, non tanto fisico ma mentale, sentivo il bisogno di riposo, di lasciare riposare la mente e lo spirito, di trovare il tempo di pensare a me stessa. Invece mi ritrovo vicino a una persona ammalata, non tanto fisicamente, ma psicologicamente, e io, conoscendola da anni, sapevo che richiedeva da me tutta la pazienza, la



comprensione e la tolleranza possibili. Ma a tutto c'è un limite, e in questo momento provo del risentimento, non tanto nei suoi confronti, ma nei miei, per non essermi saputa imporre.

In A.A. mi è stato detto che le ansie, le tensioni, l'emotività a lungo andare minano la nostra sobrietà e io non posso perderla per nessuno e per nessun motivo. Ma gli sbagli si pagano e il prezzo è sempre troppo alto.

Ora, alzando lo sguardo in alto, prego non tanto: Signore dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare; ma: dammi il coraggio di cambiare quelle che posso e in serenità sono tante che si possono, basta volerlo, tirando fuori tutta la forza di buona volontà e: Grazie per aver acquisito un po' di saggezza per distinguere le une dalle altre.

N. - Friuli-Venezia Giulia



"Poi nel millenovecento-settanta-cinque ..."

LORO SI IO NO

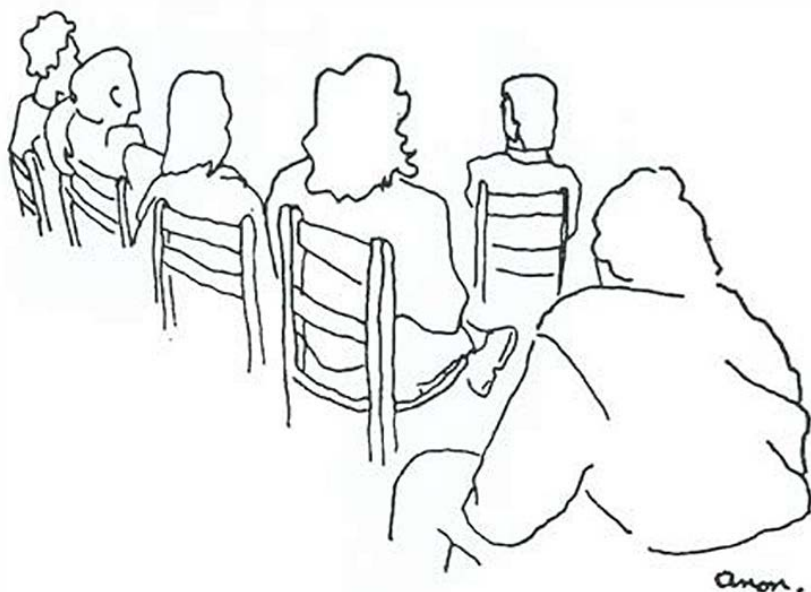
Mi chiamo Daniela e sono un'alcolista.

Quando ho iniziato a bere non lo so: sono dovuta entrare in A.A. per accorgermi che stavo nuotando nell'alcool.

Perché? I perché sono tanti: perché ero timida e un bicchiere mi faceva apparire spigliata, perché nessuno si accorgeva che non ero più una ragazzina, perché sia in famiglia che al lavoro e con gli amici ero circondata da gente che, chi più chi meno, be-

veva, perché specie nel lavoro, quel bicchiere mi faceva sentire brillante, perché quel bicchiere "mi dava la carica", mi permetteva di ignorare decisioni e soluzione di piccoli problemi che rimandavo sempre al giorno dopo... finché arrivava il giorno in cui le une e gli altri erano diventati urgenti e, per me, irrisolvibili: ecco, allora, un ottimo motivo per non fermarmi più al primo bicchiere.

Mi sono ritrovata in A.A., co-



sì come un bambino si trova per la prima volta all'asilo: senza quasi rendermene conto.

Io non sono come loro, mi sono detta mentre ascoltavo le loro esperienze, io non mi comporto così, io non ho avuto ricoveri, io non ho avuto incidenti, io non bevo la mattina, io no, io no... ma nonostante tutti i miei no, io invidiavo una cosa che proprio loro avevano e io no: la serenità.

Mi sono rimboccata le mani-

che e ho incominciato a lavorare assieme ai miei nuovi meravigliosi amici. Con il loro aiuto sono riuscita a distruggere quella Daniela artificiale che avevo costruito e ho ritrovato me stessa, con tutti quei difetti che ora non cerco più di ignorare o mascherare, ma che mi sono impegnata a eliminare o correggere.

Oggi, grazie ad A.A., io sono io: sono Daniela e sono un'alcolista.

D. - Veneto

ALCOLISTI ANONIMI IN ITALIA

Sul numero speciale dedicato ad A.A. nel mondo, del gennaio 1988, Grapevine ha pubblicato questo articolo, scritto da Ernie K. che ha passato un paio di mesi fra noi, e che qui vi presentiamo. Nel testo inglese il titolo è in italiano.

Un sabato mattina di aprile una trentina o più di Rappresentanti di Gruppo ai Servizi Generali riuniti in una sala di un gruppo A.A. stavano riferendo sulle attività, progressi e problemi dei gruppi.

Sono stati passati in rassegna una miriade di argomenti, ma certi temi continuavano a riemergere: maggiore supporto finanziario per l'Ufficio dei Servizi Generali e cosa fare con i giovani la cui dipendenza principale è la droga e che vengono alle nostre riunioni.

Mi sono sentito come se non

avessi mai lasciato casa. Invece mi trovavo a 7000 miglia distanti e i cartelli che adornavano le mura apparivano strani ai miei occhi di americano. Dopo tutto, "I 12 Passi di A.A." e, "Le 12 Tradizioni" non fanno parte dell'addobbo della sala riunioni del mio gruppo. E io non sono abituato a pensare a Dio come al "Signore" come era scritto in italiano nel quadro: "Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare...". Mi trovavo nella sala riunioni del Gruppo A.A. italiano "Nuova vita" nel cuore

di Roma, nel corso di un incontro abituale del Distretto A.A. che comprende i gruppi di ben 4 province italiane, da Napoli al nord di Roma e a est sino all'Adriatico. Ma gli argomenti a me familiari delle discussioni mi hanno fatto sentire a casa, come riassunse per me Sara A., un'americana residente a Roma da 35 anni.

Molti americani che viaggiano all'estero frequentano le riunioni A.A. in lingua inglese che sono riportate nell'Elenco internazionale A.A. Io ho partecipato a molte riunioni a Roma ove vi sono 11 meetings alla settimana in tre diverse sedi, riunioni che attirano persone di tutte le nazionalità. Ma questa volta ho pensato che sarebbe stato anche interessante esaminare l'ormai cresciuta A.A. italiana, e con l'incoraggiamento di Grapevine e dell'Ufficio dei Servizi Generali, mi sono messo in contatto con alcuni A.A. "chiave" italiani.

La storia di A.A. italiana non è tutta nazionale ed è necessario risalire a quei gruppi di lingua inglese per la sua genesi.

La storia risale al 1947 quan-

do un giornalista americano mise un annuncio sul giornale "Stars and Stripes" invitando altri alcolisti a contattarlo. Da quell'annuncio nacque la prima riunione in inglese a Roma. All'inizio del 1960 la sede di A.A. romana fu stabilita nella chiesa anglicana di S. Paolo, a quattro passi dalla stazione ferroviaria. Nel 1987 vi erano 5 riunioni alla settimana più una riunione Al Anon. Anche un gruppo italiano si riunisce lì, in giorni diversi e a orari diversi, e le antiche mura della cripta dove si riuniscono offrono lo spazio per gli addobbi A.A., gli slogans e gli avvisi in entrambe le lingue.

Agli inizi degli anni '70 un italiano di nome Carlo C. iniziò a venire alle riunioni e un'americana di nome Mia traduceva o sintetizzava per lui. Si dice che gli ci volle un anno e mezzo per raggiungere la sobrietà, ma intanto fu raggiunto da Giovanni, Ermanno e Iolanda che fu la prima donna italiana ad acquisire la sobrietà A.A.

Queste persone, naturalmente, formarono il nucleo del primo gruppo tutto italiano di Alcolisti Anonimi.

Nello stesso modo si sviluppò a Firenze, dove Silvano andò all'allora piccolo gruppo di lingua inglese che si riuniva nella cripta della chiesa americana di S. James. Lì una signora di nome Jocelyne traduceva per Silvano ed egli divenne presto sobrio e attirò altri italiani. Così nacque il primo gruppo italiano di Firenze che oggi condivide con il gruppo di lingua inglese la stessa sala di riunione.

A questo punto bisogna raccontare una storia interessante. Essa concerne il libro intitolato "Uomini in fuga" scritto da Carlo Coccioli all'inizio degli anni settanta. Questo Carlo non era un alcolista e sebbene fiorentino viveva a Città del Messico e scriveva in spagnolo. E fu una storia, un romanzo che trattava di un alcolista e della sua esperienza con A.A., a procurare lettori con una accurata descrizione dell'Associazione e dei suoi principi. Il libro fu tradotto in italiano e divenne molto popolare in quel paese. Un americano residente a Firenze ricorda che una domenica mattina a metà degli anni '70, egli era stato appena rimesso in libertà dalla

prigione e si trovava in un bar per "riprendersi" quando gli capitò di leggere una recensione di quel libro nel giornale americano "Daily American". Era quasi distrutto, coi postumi della sbornia, tremante e scoraggiato, ma la recensione aveva toccato qualcosa dentro di lui. Sapendo che c'era una riunione A.A. a Roma, e non essendo a conoscenza che ve ne era almeno una a Firenze, salì su di un treno espresso per Roma e partecipò quella sera alla sua prima riunione. Sebbene non acquisisse la sobrietà prima di alcuni mesi, iniziò a partecipare alle riunioni di Firenze e oggi si gode una completa sobrietà.

Questo autore non alcolista del libro gioca un ruolo ancora più grande nella storia di A.A. italiana, secondo Jocelyne. Coccioli visitò Firenze, come faceva spesso, nel 1974 e con Jocelyne e Malcom del gruppo di lingua inglese progettò e organizzò una serie di 4 riunioni informative su Alcolisti Anonimi. Carlo Coccioli poté ottenere avvisi sui giornali fiorentini che dicevano: "Venite a vedere che cosa siamo". Alla riunione

parteciparono molti medici, preti, assistenti sociali, profani interessati alla cosa e tra essi un alcolista occasionale, Silvano.

Tali sono le vie misteriose di A.A. che un libro frutto di immaginazione, scritto in spagnolo da un italiano non alcolista, che viveva in Messico ha finito per giocare un ruolo cardine della storia iniziale di A.A. in Italia. Il libro non è stato tradotto in inglese. Nell'ultima parte degli anni '70 A.A. è cresciuta lentamente e nel 1981 aveva circa 30 gruppi. Ma nel 1978 Roberto C., l'attuale Segretario Nazionale — un tempo giornalista negli Stati Uniti — tradusse una "Sinossi" di 30 pagine tratte dal Grande Libro. Dieci o dodici membri raccolsero tra loro 1000 dollari per pubblicarla, e ciò accelerò considerevolmente la crescita. Nello stesso tempo essi lavoravano con i Servizi Generali di New York a una traduzione ufficiale del Grande Libro. Quando questa fu completata, Roberto presentò la prima copia a Lois W nel corso della Convenzione Internazionale del 1980. Il servizio Mondiale di New York anticipò i 25.000 dol-

lari, necessari per la stampa del loro Grande Libro, una somma che fu poi restituita.

La maggior parte delle storie, dopo quella del Dott. Bob, sono storie accadute in Italia. Con questo nuovo elemento, A.A. italiana iniziò a crescere molto rapidamente. Ma, come mi è stato detto da parecchi membri italiani, problemi di denaro, di potere e prestigio arrivarono in Italia, come sembra accadere nella maggior parte dei posti a un certo punto della crescita. I dettagli non hanno importanza qui. È sufficiente dire che il risultato fu un gruppo di servitori fidati che credono fortemente nell'importanza delle Tradizioni come guida essenziale per il successo di A.A. .

Tale condizione degli attuali Fiduciari non deriva dal fatto che le Tradizioni sono "Americane" ma dal fatto che i leaders conoscono la storia di A.A. in questo paese, hanno familiarità con le lotte e i conflitti che portarono alle Tradizioni, e ne riconoscono l'universalità. La crescita continuò e nel 1987 vi erano tra i 250 ed i 300 gruppi con la conseguente possibilità di

circa 900 riunioni alla settimana. Nuovi gruppi continuano a formarsi a una media di circa 30 l'anno, con l'assistenza dell'ufficio Centrale che provvede ai manifesti per le pareti e a tutto il materiale appropriato della letteratura. L'ufficio Centrale dispone ora di una impiegata a tempo pieno. La maggior parte della letteratura approvata dalla Conferenza USA/Canada è stata tradotta in italiano, con l'aggiunta di *A.A. diventa Adulta* che è quasi completata; è in corso di stampa un libro di meditazione giornaliera. La crescita è più lenta nell'Italia meridionale nelle aree rurali e più povere dove il marchio dell'alcolismo è ancora grande. Ho sentito di una moglie che non avrebbe permesso a suo marito di frequentare A.A. per il rischio che fosse noto che egli era un alcolista, poiché egli era "un ufficiale governativo", nel caso specifico un lavoratore delle poste. E, naturalmente, la popolazione è più sparsa e le riunioni sono di meno e meno frequenti. In Sardegna per esempio un gruppo di 5 A.A. usa frequentemente il telefono per mantenersi in contat-

to con i membri che sono fuori mano. Nelle zone di montagna dell'Abruzzo parecchi membri fanno regolari viaggi per incontrare e incoraggiare gli A.A. che sono lontani e non partecipano a regolari riunioni. Come fanno con i nuovi e generalmente giovani drogati che vengono alle loro riunioni: "Li incoraggiamo e sosteniamo il meglio che possiamo e poi li aiutiamo a formare i loro gruppi di Narcotici Anonimi", dicono gli appartenenti di un Gruppo. A Roma il risultato è rappresentato da due gruppi N.A. Come giungono in A.A. gli alcolisti che ancora soffrono e desiderano smettere di bere? La più frequente risposta che ho ricevuto è che sono stati indirizzati dai loro medici. In Italia sono gli ospedali più che le prigioni il luogo dove gli ubriaconi finiscono e così i medici possono esercitare la loro influenza. In secondo luogo, molti arrivano dopo aver consultato l'elenco telefonico che riporta l'indirizzo e il numero di telefono dell'ufficio Centrale in fondo alla prima pagina insieme a quello dei sedici gruppi di Roma. Gli italiani sono orgogliosi

di puntualizzare che come cortesia essi includono il gruppo di lingua inglese. In terzo luogo, vi è un attivo programma di Pubblica Informazione che racchiude radio e tv, interviste e giornali. Ora A.A. è molto popolare nei media, ma i comitati di A.A. sono sensibili alla possibilità di muoversi troppo velocemente e di scivolare oltre la linea di separazione con la propaganda.

Sin dal 1985, l'Italia ha avuto una sua pubblicazione, elegantemente prodotta ogni due mesi sul modello di Grapevine. Essa è intitolata *Insieme in A.A.* e ora ha circolazione di 2300 copie. All'inizio di maggio 87 la 3ª Conferenza Annuale di Alcolisti Anonimi è stata tenuta nella città Adriatica di Rimini. Il tema era "È dando che si riceve" e l'agenda includeva seminari su argomenti come "Superbia: un atteggiamento negativo", "Ritorno ai Principi fondamentali", e "Come portare Aiuto ai Piccoli Gruppi". Erano presenti osservatori provenienti da Malta e dalla Svizzera per apprendere il funzionamento delle strutture Italiane.

Alla Convenzione Costituzionale del 1984, fu decisa una leadership di 10 fiduciari nazionali. Al momento ne sono stati eletti solo 5. Un'importante questione all'ordine del giorno della Conferenza di Rimini era l'elezione degli altri 5 fiduciari. Ma si vide che erano sorti problemi di comunicazione e procedura e fu deciso di spostare l'elezione alla Convenzione di ottobre. Ciò è stato considerato come segno di una maturità crescente di una organizzazione che potrebbe con facilità essere precipitata in avanti in violazione delle sue linee di condotta. Tutta la Conferenza di Rimini è stata tenuta, come dice Sara A., in una atmosfera di calma, serenità, amore e tolleranza, "Qualità non sempre presenti durante i più instabili giorni della Associazione solo pochi anni fa". I programmi stanno producendo risultati tangibili e un giustificato senso di orgoglio e di progresso.

Per esempio, A.A. è stata invitata a inviare un gruppo di esperti per un incontro alla facoltà di medicina di Roma e a tenere una presentazione alla scuola allievi sottoufficiali. Al-

l'inizio di aprile, Carlo E., un fiduciario nazionale, si è incontrato con il gruppo di lingua inglese di via Napoli, e ha abbozzato i progressi e i problemi dei gruppi italiani e ha suggerito la possibilità che ci siano aree idonee per la cooperazione. Per esempio tra il 10 e il 15% delle chiamate per aiuto o per informazioni ricevute dall'ufficio Centrale provengono da persone di lingua inglese e un certo aiuto al telefono sarebbe appropriato così come lo sarebbe la visita di persone di lingua inglese agli ospedali. Ed è stato suggerito che potrebbe essere utile a qualcuno di servire come collegamento informale tra i due gruppi. Sara A. la mia traduttrice ha avuto questo incarico e come tale ha assistito alla Conferenza di Rimini come osservatore. Sette membri si sono offerti volontari per un comitato che esplori questi e altri settori di possibile cooperazione. Un annuncio è stato fatto da Carlo E. alla Conferenza di Rimini e questo forse rappresenta simbolicamente l'ottimistica atmosfera che avvolge A.A. in Italia. E cioè che il suo gruppo

avrebbe, la settimana seguente, festeggiato il suo 6° compleanno e 5 dei suoi membri avrebbero celebrato il loro 5° compleanno. Riflettendo sul passato, sui malfermi anni appena trascorsi, Carlo E. osserva che "Non sono stati facili" ma "A.A. continuerà a crescere". Roberto C., che ha altri due anni di servizio come Segretario Nazionale, dice che egli li dedicherà a incontrarsi con i gruppi e parlando di "Tradizioni, Tradizioni, Tradizioni". Egli esprime anche un generoso elogio all'ufficio dei Servizi Generali e al suo staff a New York per la considerevole quantità di informazioni e di supporto morale che hanno offerto durante la recente ristrutturazione. Egli sintetizza in modo appropriato, dicendo "A.A. in Italia vive e sta bene... e al sicuro".

*E.K. La Canada, California
da Grapevine, Gennaio 1988*





Lettere a "INSIEME"

Direttore responsabile,

Vi invio la presente, a la Redazione, inquanto non sono a conoscenza dell'indirizzo, dei servizi generali di A.A. (Alcolisti Anonimi).

Sono due mesi, que casualmente, o miracolosamente, in una sala d'attesa d'ospedale, ho trovato fra numerosi settimanali francesi, allora que attendevo un malato alcolista, que mi aveva telefonato, per domandare aiuto il vostro bimestrale di novembre, dicembre 1984.

Ignoravo, que in Italia la mia Patria A.A. esiste. Non potete immaginare la gioia che ho provato leggendolo.

Ho pianto di gioia é ho pregato il mio Dio d'Amore, per il regalo che avevo fra le mie mani.

Io sono un servitore A.A. da 7 anni.

Il 1982 dopo 11 mesi di sobrietà, ho fatto una ricaduta.

Dopo una settimana mi sono

ripreso, sono ritornato all'ospedale, all'ora o capito que il primo gradino non l'avevo accettato a 100/100.

Il 1983 con tutti gli amici abbiamo festeggiato il mio primo anniversario.

Se Dio vuole il mese di Marzo prossimo festeggerò i miei 6 anni di sobrietà.

Il primo servizio avevo le chiavi della sala, il secondo servizio in seguito rappresentavo il mio gruppo di St. Onen (Santo Antonio) al distretto Nord di Parigi R.I. in seguito rispettando la 12ª Tradizione, ho preso il servizio all'ospedale di Clichy sempre nella regione parigina, come R.S.G., cioè rappresentavo il mio gruppo al servizio generale di Parigi.

Per rotazione attualmente ho ripreso il servizio a St. Onen come presidente del gruppo.

Evidentemente ciò que vi ho scritto, è il mio servizio come Alcolista.

Se prendiamo contatto, un

giorno potro inviarvi il mio cammino fatto nell'alcool.

Come tutti gli ammalati ho toccato il mio fondo nella dipendenza e l'escavaggio nell'alcool.

Il mio sogno è di poter venire in Italia è poter fare il massimo di riunioni, per apprendere è soprattutto come dice St. Francesco d'Assisi portare la mia esperienza, il mio messaggio di speranza, come dice il 12° gradino, Servizio che faccio qui in Francia.

Miei cari amici, vi prego di inviarmi una lista completa dei gruppi che si sono aperti in tutta Italia.

Vi sarò molto riconoscente.

Vi prego di farmi sapere per abbonarmi annualmente al vostro bimestrale INSIEME.

Da parte mia posso inviarvi il nostro bimestrale, che si chiama PARTAGE, cioè "Dialogo". Il nostro bimestrale è pieno di messaggi di speranza, accompagnati di dialogo.

In più posso inviarvi, perché sono abbonato con gli A.A. de Canada Monreale, il loro bimestrale si chiama "LA VI-GNE" evidentemente in lingua francofonica.

In seguito potro comprarvi la letteratura Italiana, inquanto conto di aprire un gruppo di immigrati come me in Francia.

Per il momento vi sarò pieno di gratitudine, di ricevere l'elenco dei gruppi esistenti in Italia, è se volete inviarmi la definizione è il metodo del nostro programma. Vi invio 10 francobolli, è vi prego di farmi sapere il costo. Vi prego di inviarmi la preghiera della serenità.

In seguito vi invierò un mandato Postale internazionale.

Vi ringrazio umilmente vi abbraccio tutti fraternellamente vostro servitore.

Roberto

Bon anno a tutti è soprattutto bon 24 ore.

Vi prego di scusarmi per gli errori commessi.

I miei studi gli o fatti in Italia.

Sono 25 anni che vivo in Francia, per conseguenza manco di allenamento.

Per me è più semplice scrivervi in francese, voi capirete 25 anni in Francia, è raro poter trovare dei compatrioti.

Merci, grazie molto.

Roberto D.L. - Parigi - Francia

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Come abbiamo promesso nel 1° numero di quest'anno, vorremmo trattare più a fondo del Servizio in A.A., e, in questo numero, lo facciamo pubblicando un articolo di Bill dal significativo titolo: "Il Servizio fa funzionare A.A." (pag. 1).

Questo titolo da solo dovrebbe bastare a farci riflettere sull'importanza del Servizio per tutti gli Alcolisti. Senza A.A. noi non viviamo. Senza Servizio non vive A.A.

A pag. 19 l'articolo tratta del Risentimento, tema sempre di grande importanza per tutti noi. Tra tutti i difetti di carattere che possiamo individuare in noi stessi con il 4° Passo, il Risentimento è spesso il più pericoloso perché è sovente l'alimento per lo svilupparsi di altri nostri difetti sino a portarci verso una ricaduta.

L'articolo su A.A. in Italia, a pag. 37, ripreso da Grapevine, oltre a farci piacere perché di noi si parla anche in U.S.A. deve essere motivo di riflessione per tutti quelli che si lasciano spesso andare al pessimismo e a cui sembra che nulla mai funzioni. Invece, vista da occhi estranei, anche A.A. italiana cresce.

CONCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

Signore, concedimi la
* * * *Serenità*
di accettare le cose che
non posso cambiare
il Coraggio * * *
di cambiare quelle che
posso
la Saggezza * * *
di conoscerne la differenza

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Il servizio fa funzionare A.A., di Bill W.
- 9 L'alchimia di A.A., di L. - Lazio
- 11 A proposito del risveglio spirituale, di N. - Toscana
- 15 Controlla le tue tradizioni: 7ª tradizione
- 16 Lettera a Franco
- 19 Riflessioni sul programma: il risentimento
- 30 Era di domenica, un A.A. - Marche
- 32 Il coraggio di cambiare, di N. - Friuli-Venezia Giulia
- 35 Loro sì io no, di D. - Veneto
- 34 La catena dell'amore, di T. - Veneto
- 37 Alcolisti Anonimi in Italia, da Grapevine
- 44 Lettere a Insieme
- 46 Temi su cui riflettere