

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

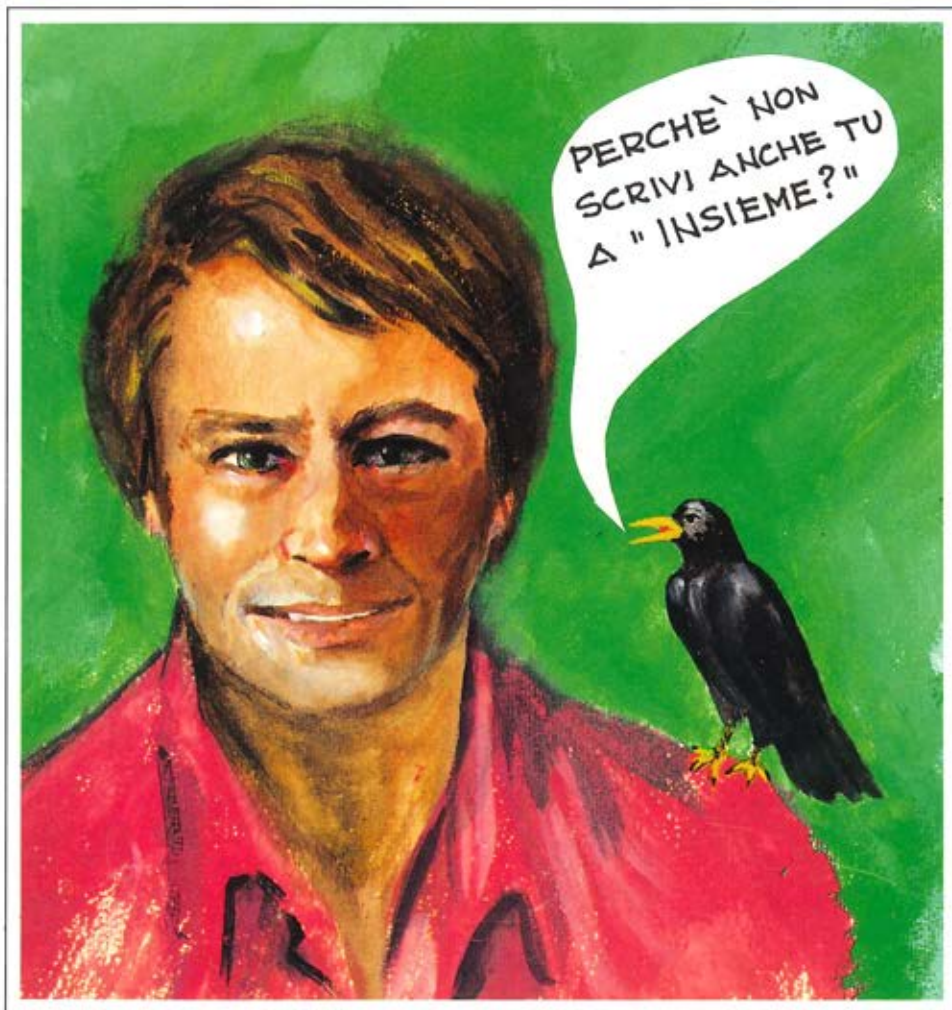
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE-OTTOBRE 1993



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

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

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

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

TRIBUNA APERTA

7^ª TRADIZIONE



RELAZIONE DEL DISTRETTO La.Ca.Sa.

Il tema della 7ª Tradizione è stato affrontato dal Distretto La.Ca.Sa. in due diverse riunioni di intergruppo cui è seguita

una sintesi a livello di riunione distrettuale.

Dai diversi interventi è emersa forte la consapevolezza che la

7^a Tradizione debba essere improntata alla più assoluta gratuità, anche se altrettanto forte, è la tentazione di adeguarsi alla logica del *do ut des*.

Nell'Enunciato recitiamo: "Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A., noi siamo autonomi ...". Se al momento della 7^a Tradizione io, M. alcolista, penso all'erogazione di un servizio che sia il più proporzionato possibile alla mia offerta, cesso di contribuire ai bisogni dell'Associazione ed esercito il pagamento di una tassa che è, per definizione, il corrispettivo di un servizio.

È comunque legittimo pretendere, da parte di chi contribuisce, e doveroso, da parte di chi questa contribuzione deve gestire, la massima trasparenza e la massima oculatezza nella gestione dell'attività finanziaria dell'Associazione.

Si è rilevato da più parti che la crescita di A.A. in questi ultimi anni ha fatto sì che essa assumesse i connotati, anche e soprattutto a livello di bilanci, di una azienda e che, per ben gestire questa azienda, non sia più sufficiente la buona volontà di

pochi. Questa consapevolezza ha portato a pensare al concetto di 7^a Tradizione in maniera più estensiva. Ad immaginare cioè la 7^a Tradizione non più soltanto come elargizione di denaro, ma anche e soprattutto come contributo di idee ed esercizio di doti professionali nel Servizio.

Questo consentirebbe una migliore gestione del patrimonio comune, ispirata comunque non da una logica del profitto: massimi risultati, con minimo impegno, ma nell'osservanza del rispetto dovuto a chi, comunque, nell'esercizio della 7^a Tradizione, sopporta un sacrificio.

Son ben noti i motivi per cui oggi ci troviamo a confrontarci su questo tema. I Servizi Generali si sono trovati a vivere un momento di difficoltà dovuto ad un'improvvisa, quanto inaspettata, interruzione nel flusso dei contributi. Questo momento di difficoltà è stato superato, dopo un appello da parte del Segretario Nazionale, cui è seguita una risposta in termini di ripresa delle contribuzioni.

Ci si è chiesti se era stato possibile superare questo momento

di “impassé” grazie ad un maggiore sforzo contributivo dei “soliti gruppi o distretti” o se quei gruppi o distretti che esplicitamente avevano motivato la cessazione dei loro contributi, lamentando una generalizzata cattiva gestione, erano riusciti, di fronte alla prospettiva delle enormi oggettive difficoltà che ne derivavano per A.A., a ripensare le proprie decisioni.

Si è convenuto che non fosse tanto importante soffermarsi su questa situazione che rappresentava comunque un momento contingente nella vita di A.A., quanto piuttosto di ribadire il concetto secondo cui poteva essere solo la Conferenza a giudicare il comportamento dei Servizi Generali e a stabilire, in presenza di evidenti, comprovate ed inequivocabili situazioni di cattiva gestione e soltanto come *estrema ratio*, la cessazione della gestione da parte di questi ultimi del patrimonio comune.

Si è ritenuto importante sottolineare come in A.A. esista il concetto della delega e come questo sia basato sulla fiducia. È impossibile affidarsi coscienti e fiduciosi se non si supera la

tentazione di giudicare sempre e continuamente le azioni delle persone cui ci siamo affidati.

Altro elemento che si è ritenuto importante correlare alla 7ª Tradizione è la puntuale, preventiva informazione sulle esigenze dell’Associazione. Bisogna stare attenti in questo caso a non indulgere in atteggiamenti autoassolutori: “Non sapevo, quindi non potevo dare” o, e questo sarebbe peggio, “Nessuno mi ha informato ...”.

Ricordiamoci dell’esortazione di Bill a proposito della coscienza di gruppo bene informata e facciamo quanto è nelle nostre possibilità per realizzarla. Se le informazioni non arrivano o sono parziali, attiviamoci per ricercarle. Utilizziamo in quei momenti forti che precedono e seguono la Conferenza, che si vivono o si dovrebbero vivere nei gruppi e nei distretti, quegli strumenti che sono i bilanci consuntivi e di previsione, ingegniamoci a ben comprenderli ed avremo, nelle linee essenziali, la precisa e bene informata coscienza dei programmi dell’Associazione e delle necessità per realizzare tali programmi.

Si è convenuto infine che, in una situazione caratterizzata dall'uso da parte di alcuni di denaro affidato da altri, non sempre sia possibile stabilire una netta linea di demarcazione; spesso non riusciamo a sentirci liberi rispetto a situazioni contingenti. È emblematico il caso del libro "12 Passi e 12 Tradizioni" che perde i fogli, ce lo ritroviamo tra le mani ad ogni inizio di riunione e ogni volta rischia di farci trovare coinvolti in antichi risentimenti.

Sicuramente potremo meglio vivere queste situazioni, se noi tutti riusciremo a far credito a tutti gli altri della più assoluta buona fede.

Se riusciremo a calarci in questa logica, eventuali disfunzioni a qualsiasi livello saranno riconducibili a momenti di difficoltà del singolo e, se riusciremo a condividerli invece che a giudicarli, sicuramente tutti insieme potremo superare quelle difficoltà.

RELAZIONE DEL DISTRETTO PIEMONTE VALLE D'AOSTA

La 7^a Tradizione nel nostro Distretto, come pensiamo, in ogni altra zona in cui Alcolisti Anonimi sia presente, si fa strada, nella coscienza dei Gruppi, gradatamente, poco per volta.

Ci vuole tempo per i nuovi arrivati per capire un mucchio di cose. In primo luogo si prende contatto e ci si inserisce in un Gruppo; questo Gruppo sembra

essere tutto "l'universo di A.A.", anche se si sente parlare di altri Gruppi sparsi nel mondo.

"Non ci sono quote o tasse per essere membri di A.A. Siamo autonomi mediante i nostri propri contributi". Si sente dire che non si accettano finanziamenti, né contribuzioni di sorta da organismi esterni alla nostra Associazione.

Mettere "a fuoco" e recepire

pianamente il senso adamantino di tutte queste informazioni risulta chiaramente un'ardua impresa, specie se si considera che nel momento in cui si entra a far parte di A.A., ci si trova generalmente in una condizione fisica e psichica identificabile soltanto con lo stato fallimentare di qualsiasi persona giunta all'ultimo stadio.

Anche quando si smette di bere, rimane poi un lungo periodo di lotta per il superamento di tante remore e per ritrovare se stessi, prima di poter parlare realmente di "sobrietà serena".

In tale condizione, è comprensibile, come tutte le informazioni, specie quelle relative all'aspetto economico-finanziario dell'Associazione, si percepiscono in maniera confusa, sia da parte dell'individuo come da parte dei nuovi gruppi in formazione: entusiasti, per il fatto di sentirsi autonomi, ma anche diffidenti sul come si possa realmente sopravvivere in funzione al concetto di autonomia.

Spesso poi si scopre che non vi sono spese di affitto, luce, ecc. e allora si incomincia a pensare a che cosa possa servire il con-

tributo che versiamo nella cassetta.

SS.GG.? A che cosa servono, se la nostra terapia è semplicemente quella di ritrovarci in una qualsiasi stanza per mettere in comune le nostre esperienze, senza la necessità di promuovere dibattiti, senza la necessità di far intervenire professionisti? In buona sostanza si tratta della terapia della solidarietà fra noi del Gruppo: terapia della parola.

Il percorso non è mai breve per seguire il "filo di Arianna" e trovare finalmente l'uscita dal labirinto delle incerte interpretazioni; per scoprire la luce della chiarezza che poi ci accomuna nei sentimenti della vera, sana gratitudine in A.A.; questa A.A. che con la serena sobrietà ci ha permesso di ritrovare la vita.

Questa lunga premessa si è resa necessaria per spiegare come, anche nel nostro Distretto, nei primi anni di attività, si siano rilevate situazioni irrazionali: diffidenza circa le motivazioni sulla necessità di estendere la 7ª Tradizione al di fuori del Gruppo, cioè ai SS.GG. Al primitivo entusiasmo alla partecipazione (invio di quote consistenti) è se-

guita la completa cessazione dell'invio di contributi, a dimostrazione di risentimenti causati da incomprensioni circa il comportamento di questo o quell'altro servitore (in nessun caso comunque è stato messo in discussione il concetto della BUONA FEDE).

È chiaro che inizialmente veniva a mancare la presa di coscienza dello spirito delle Tradizioni, e non si era ancora riusciti a fare pienamente tesoro dei suggerimenti e della spiritualità che emanano dai 12 Passi: i valori che si dovrebbero contrapporre ai sette peccati capitali.

Dopo queste prime esperienze, è esplosa una crisi in seno ad A.A. italiana. Nel corso della crisi, gradatamente, si è sviluppata in ognuno di noi la presa di coscienza che il Gruppo è la base fondamentale di tutta l'Associazione; che il Gruppo non può essere un'isola; che il Gruppo è la BASE che genera una grande Comunità; una FAMIGLIA che si estende al di là delle pareti di ciascuna sede, al di là dei confini regionali, al di là dei confini nazionali. Ci siamo resi conto che A.A. è una famiglia

presente in tutto il mondo; una famiglia il cui faro di riferimento è la 1ª Tradizione. Ci siamo resi conto (lo percepiamo noi servitori attraverso gli incontri distrettuali) che, se venisse a mancare il concetto di UNITÀ, Alcolisti Anonimi potrebbe morire, dissolversi negli infiniti rivoli delle più disparate organizzazioni esistenti nel tessuto sociale, generalmente molto poco interessate alle finalità spirituali verso le quali ci guida il nostro Messaggio.

La situazione di disagio creata in A.A. italiana due anni fa ha generato un problema di carattere economico, di cui siamo venuti a conoscenza attraverso un'allarmante lettera del Segretario Nazionale, Demetrio, nel dicembre scorso. A questa lettera ha fatto seguito una risposta positiva e, soprattutto, spontanea, da parte di tutti i Gruppi.

La spontaneità della risposta è documentata dai rapporti che abbiamo ricevuto dai SS.GG. Questo ci autorizza a dire che il Distretto Piemonte-Valle d'Aosta sta per lasciarsi alle spalle la primitiva fase delle incertezze e che il percorso della crescita sta

procedendo con passo lento ma progressivo.

Il bellissimo esempio riportato a commento della 1^a Tradizione ci ammonisce: "... i naufraghi sulla zattera; salvati, ma su un mare pur sempre pericoloso. È necessario che si tengano uniti, per non ricadere ...".

Questa presa di coscienza non è limitata all'attenzione verso i SS.GG., bensì al comportamento interno dei Gruppi, e nell'ambito distrettuale. Per esempio, si nota che le celebrazioni dei compleanni e degli anniversari assumono sempre più carattere emblematico dello spirito di A.A. Non incontri spettacolari di lucculliane memorie, bensì espressioni sobrie e raccolte del difficile ma pregnante cammino della rinascita.

Alcuni Gruppi che non sono tenuti a versare somme per la locazione agli Enti ospitanti, anche per sottolineare la propria autonomia, hanno incominciato a contribuire alla manutenzione dei locali. Dove è possibile, si installa un apparecchio telefonico a spese e a nome di A.A.: gestione assoluta da parte di A.A.

Una sensibilizzazione non suf-

ficientemente armonizzata nel nostro Distretto, è quella relativa al "Piano Compleanni". È un passo non ancora sistematicamente compiuto, ma che è comunque presente sul percorso della crescita.

Vi sono tante piccole e grandi cose suggerite dal concetto della 7^a Tradizione. La più importante, ci sembra di poter dire, è che la 7^a Tradizione corrisponda al 12° Passo ad ampio raggio.

Senza la partecipazione con la 7^a Tradizione, non sarebbe possibile mantenere i Servizi Generali che si preoccupano di raggiungere con il Messaggio ogni angolo della terra dove ci siano persone che soffrono a causa dell'alcolismo. Senza il contributo della 7^a non si potrebbero pubblicare libri e opuscoli per far sapere a tutte le categorie professionali come sia possibile fermare una malattia "irreversibile", qual è l'alcolismo.

Sarebbe inutile parlare di rinascita se non sapessimo, seppure per gradi, acquisire la piena coscienza del concetto della 7^a Tradizione, senza il quale sarebbero inutili i suggerimenti trapelanti da tutte le altre.

Ma queste sono realtà ampiamente dimostrate nel corso della meravigliosa esperienza, cominciata 58 anni or sono da uno sparuto gruppo di volenterosi alcolisti, coadiuvati da

personaggi illuminati che precocemente intuirono la validità del Metodo; metodo che oggi ci permette di sentirci in casa nostra in qualsiasi paese del mondo.

RELAZIONE DEL DISTRETTO FRIULI ALPE ADRIA

Nel Distretto Friuli Alpe Adria la 7ª Tradizione viene vissuta in modo molto intenso e coerentemente con quanto ci suggerisce Bill in tutta la nostra letteratura.

Siamo convinti della validità di questa Tradizione e di conseguenza agiamo. Essa dimostra che "l'irresponsabile è divenuto responsabile". Che in A.A., dopo aver bevuto centinaia di migliaia di lire, abbiamo finalmente saputo dare giusto peso al denaro, anche se, purtroppo, da che A.A. esiste, l'alcolista è divenuto tirchio nei confronti della Associazione stessa.

La 7ª Tradizione è un atto materiale/spirituale con cui noi dimostriamo la nostra gratitu-

dine per il recupero conseguito e che cerchiamo di rafforzare giorno dopo giorno.

Siamo convinti che i soldi, una volta nella cassetta, non sono più nostri, ma di A.A. Soldi che da quel momento diventano sacri e non si dovrebbero usare che per la trasmissione del messaggio nei modi suggeriti dalle nostre Tradizioni.

Il nostro Distretto, composto da pochi Gruppi, non si è mai dimostrato avaro nell'invio della raccolta dei contributi ai Servizi Generali.

All'inizio, quando esisteva solo un Distretto, sotterfugi (leciti, sia chiaro, e che non scontentassero nessuno) per aumentare questa raccolta erano all'or-



dine del giorno. I nostri invii erano cospicui e non erano per nulla inferiori agli invii di quei Distretti con un maggior numero di Gruppi. Poi, dopo la separazione e la divisione, abbiamo continuato, nel nostro piccolo, a ben figurare sino al momento in cui ci siamo accorti che chi doveva essere il custode delle Tradizioni non agiva, secon-

do noi tutti, di conseguenza.

Memori dell'esempio ricevuto da un amico del Veneto - che molti anni fa aveva fatto interrompere da parte del suo Distretto l'invio del denaro ai S.G.I. perché in disaccordo con i Fiduciari di allora - e in base a quanto ci suggeriscono i 12 Concetti, abbiamo pensato anche noi di congelare l'invio del-

la 7^a agli attuali S.G.I., nella speranza che essi si chiedessero il perché di tale gesto; domanda che, del resto, dovrebbe venire spontanea, conoscendo chi, come il Distretto Friuli Alpe Adria, non si era mai tirato indietro in nessuna iniziativa di A.A.

Il nostro attuale congelamento della 7^a Tradizione, interrotto per un po' dato che si era sperato in una schiarita (che poi non si è vista), continuerà fino a che i nostri attuali Fiduciari non riusciranno a conquistare di nuovo la nostra fiducia e a dimostrare che a loro sta veramente a cuore il benessere di A.A. Sino a che i nomi dei Gruppi A.A. continueranno ad essere mischiati assieme ad altri gruppi consimili, operanti nel campo dell'alcolismo (Bollettino Lombardia, elenco telefonico Padova - sotto USL - idem Dolo), dimostriamo chiaramente che siamo fuori dalle Tradizioni, senza che si faccia alcunché, almeno per quanto è a nostra conoscenza.

Alle nostre richieste di spiegazioni su alcuni punti chiave, il buon Francesco ha risposto

con una lettera che certamente i Servizi di A.A. mondiale non avrebbero mai approvato, almeno nel tono, e con delle incongruenze macroscopiche. Onde evitare ulteriori polemiche abbiamo deciso di non rispondere.

Noi ci auguriamo di cuore che in A.A. italiana ritorni il sereno e che i futuri Fiduciari sappiano veramente prendere in mano le redini dell'Associazione e non si lascino guidare da chi preferisce agire nell'ombra. È successo in passato e continuerà, purtroppo a succedere ancora, se i nostri Servitori non si dimostreranno all'altezza del loro compito.

Il nostro Distretto, appena avremo la certezza che le cose si metteranno sulla giusta strada, riprenderà con generosità la pratica della 7^a Tradizione e dimostrerà quanto vale l'alcolista quando sa che si può fidare di chi è stato messo a servire l'Associazione in un posto così delicato com'è quello del Fiduciario.

Che Iddio ci illumini e ci dia le persone giuste per il buon andamento di A.A. italiana.

CAMPAGNA ABBONAMENTI

1994



ABBONATEVI

leggendo «INSIEME» ad un merlo

Il mio nome è Fernando, sono un alcolista e purtroppo per me sono un anziano.

Questa premessa, dall'aspro sapore di presunzione e un po' di autocommiserazione, è in realtà il frutto di una mia lunga riflessione, fatta dopo una riunione di Gruppo dove per argomento venne scelto l'articolo SINDROME DELL'ANZIANO, pubblicato su "Insieme in A.A." di giugno 1993.

Più avanti vi dirò cosa scaturì, di giusto o di sbagliato, da quella riflessione, che peraltro tenni dentro di me fino alla fine di luglio.

Fu appunto in una noiosa e calda domenica di luglio che un'amica mi trascinò in un Gruppo (non chiedetemi quale, perché tanto non ve lo dico).

Si festeggiava il compleanno di un caro amico A.A. che per argomento-guida aveva scelto il primo capoverso della Pregoiera della Serenità.

Durante la riunione, svoltasi in un clima di serenità e di calda amicizia verso il festeggiato, nessuno ha parlato del problema alcol e dei danni fatti a noi e agli altri, ecc.

"Peccato, dissi io quando fu il mio turno, avremmo potuto ascoltare la tua storia che sarà sicuramente interessante". Poi fra me e me, dissi: "Ai miei tempi era quasi d'obbligo, ecc." (ecco che emerge l'ANZIANO ...).

Questa mia critica, per fortuna silenziosa, mi era accaduto di farla in altre riunioni sia per la storia non raccontata, sia per argomenti troppo spirituali (la pre-



ghiera soltanto) e sia per altri dettagli, più formali che pratici, più di apparenza che di sostanza.

Quand'ecco però che sentii qualcosa appoggiarsi sulla mia spalla. Vi si era comodamente appollaiato un merlo nero con il becco giallo e puntuto da cui usciva una tagliente lingua, già in movimento, che disse: "Sai una cosa? Questo tuo amico ha scelto di parlare di SERENA ACCETTAZIONE, non solo per dire che essendosi accettato alcolista ha poi smesso di bere, o viceversa, ma che ha proseguito nel Programma, cambiando l'ordine e la disposizione di certe cose sue e chiede la serenità di accettare le cose più grandi di lui, che cioè non può cambiare. Quindi questo tuo amico (è sem-

pre il merlo che parla), non può raccontare la sua storia ad ogni compleanno, ma ti deve dire come e cosa è cambiato dentro di lui".

Come tutte le persone che dicono la verità, anche il merlo mi risultò antipatico e con un gesto brusco lo mandai via. Non pensai più alla "riunione" fino al mattino dopo.

Infatti all'ora del caffè matutino - sorseggiato in cucina, con gli occhi assonnati e fissi nel vuoto - dovetti pensarci di nuovo perché quel volatile impiccione e pettegolo si piazzò di nuovo sulla mia spalla e cominciò a dire: "Pensandoci bene, non è che voi anziani siate poi così... sicuri. Supponiamo per un attimo che tu possa "ricadere" e supponiamo anche che un amico

A.A. tenti di aiutarti; allora, credo proprio che sarà un bell'incontro di pugifato tra te, quell'ingenuo che ci prova e l'alcol. Ma chi ne uscirà vittorioso sarà solo l'alcol - e tu ovviamente, lo sconfitto.

Anche questa volta quel becco giallo aveva ragione. Per un momento mi sono immaginato di presentarmi in pieno problema alcolico - in un Gruppo qualunque - e sentirmi dire: "Vedi, la nostra è una malattia ... Dovresti stare lontano dal primo bicchiere..." (...) "Questo lo so" - direi io - "Anche noi eravamo come te, poi abbiamo incontrato il Gruppo, ecc.". (...) "Anche questo lo so, mi è accaduto, tanti anni fa prima di voi, ecc."

È un dialogo immaginario, ma verosimile che potrei continuare per molto.

Ma ecco quel merlaccio nero già pronto a rimbeccarmi... "Amico, non farti male. Cerca inve-

ce di non farti male, cioè non ricadere e rileggi bene quell'articolo e specialmente quel brano che dice:

"Io sono diventato un allievo di A.A. più che quell'insegnante che un tempo pensavo di essere" (Bill).

"E poi", proseguì, "non dimenticare che anche voi anziani avete bisogno di esprimere i vostri dubbi, le paure, le colere, le apprensioni e che - soprattutto - non siete al riparo dalle difficoltà della vita.

Lo vuoi un consiglio? Comincia tu a raccontare la tua storia, specialmente ai nuovi, e parla di te stesso con gli altri alcolisti - solo così non ti sentirai solo, MAI! "Parola di A.A.!"

Questa volta volevo ringraziare quel merlo, accarezzandolo, ma, più veloce di me, si alzò in volo e le sue ali nere - all'orizzonte - sembravano di tanti colori, come spesso lo è la copertina di "Insieme in A.A."

F.-Lazio

Sarebbe bello e utile se altri anziani ci raccontassero qualcosa di loro in merito alla SINDROME DELL'ANZIANO.

Il Comitato di "Insieme in A.A."

CARI AMICI GIOVANI

Cari amici vorrei parlarvi di una malattia terribile e mortale chiamata alcolismo.

L'alcolismo è definito dalla classe medica "una malattia progressiva e mortale che colpisce uomini e donne di ogni età". L'unica via per fermare questa malattia è frequentare i gruppi di Alcolisti Anonimi.

Vorrei spiegarvi il funzionamento del Gruppo: ci riuniamo 3 volte alla settimana e raccontiamo al nuovo venuto il nostro recupero col Gruppo; ci cono-

sciamo solo per nome, mantenendo l'anonimato; non vogliamo sapere la professione che uno svolge, ci salutiamo con un ciao; ci diamo tutti del tu come veri amici, aiutando il nuovo venuto a fare le sue prime 24 ore, e rimanendo sobri un giorno alla volta.

L'*alcolista* è una persona giudicata male dal mondo intero, malvista dalle persone, non capita dai familiari o dagli amici, che nega sempre il suo problema, che non si ricorda più quello

che ha fatto il giorno prima, che rischia il posto di lavoro. È aggressivo, e immagina ad occhi aperti un mondo estraneo a lui.

Io sono un ragazzo di 25 anni, non posso dirvi il mio nome perché sono un'alcolista, ho frequentato il Gruppo 5 anni fa continuando a bere. Mi giudicavo una persona irrecuperabile, ma gli amici dei Gruppi che ho frequentato non mi hanno mai abbandonato, anzi mi hanno dato quell'aiuto che loro avevano avuto prima di me.

Di ricoveri ne ho avuti parecchi, ma senza esito. Stavo un certo periodo senza bere, ma poi ricominciavo come prima, anche se i medici mi imponevano l'assoluta astinenza dall'alcol.

L'ultimo anno ho bevuto giorno e notte, tutti i giorni, senza sosta, finché mi sono ricoverato, accettando che l'alcol mi avrebbe sempre vinto.

Adesso sto bene e ho riacquisito la fiducia della mia famiglia.

Ho imparato a volermi bene e a pensare alla mia Sobrietà. Tutto questo l'ho imparato frequentando il Gruppo, sono 2 anni che non bevo, e pensare che i medici mi avevano dato solo 2 mesi di vita.

Vorrei dire ai giovani come me, di non perdere la vita per un bicchiere di alcol e che si può star bene solo se si frequenta il Gruppo.

Anonimo-Lombardia

SEMINARI SULLE TRADIZIONI

Tema: LE TRADIZIONI ANDREBBERO VISSUTE

COSENZA	7 novembre
MILANO	14 novembre
PADOVA	21 novembre
PERUGIA	14 novembre
ROMA	21 novembre

UN URLO E POI Basta!

Mi chiamo Maurizio e sono un alcolista di 34 anni.

Il 19 agosto scorso ho festeggiato il mio primo compleanno, e vorrei esprimere tutta la mia emozione e gratitudine verso questa Associazione e verso tutti i suoi membri per avermi aiutato fin dal primo giorno.

Ho sempre sentito nel mio cuore i compleanni come una

espressione di gratitudine verso A.A., e uno stimolo in più per me, per andare avanti.

Il giorno del mio primo compleanno ho provato una forte emozione, un'emozione che in vita mia non avevo provato mai. Ho sentito tanto amore, e specialmente tanta amicizia da parte del Gruppo. Grazie di cuore.

Entrai nel Gruppo, dopo aver perso per l'ennesima volta la mia compagna e mio figlio di 1 anno e mezzo; dopo aver perso la fiducia nel lavoro e negli altri e di conseguenza essere rimasto solo.

Entrai nel Gruppo, quindi, con tanto desiderio di smettere di bere, tanto più che mi accettai subito come alcolista. Avrei fatto qualunque cosa, se richiesto, pur di smettere. Anche prima di frequentare A.A. avevo il desiderio sincero di smettere di bere, ma quando mi alzavo al mattino mi trovavo con quel maledetto bicchiere in mano, e da lì cominciava la trafila fino a sera.

Mi davo del vigliacco, mi venivano dei grossi sensi di colpa. Quando la mia mente si nebbiava e mi veniva in mente quello che avevo fatto la sera, mi angosciavo ma non ce la facevo proprio a smettere. Non sono bastati neanche due ricoveri in ospedale (il primo in condizioni abbastanza precarie) e l'ammoneimento dei medici per farmi smettere, non è bastata neanche una sbornia sul lavoro, nel turno di notte, e neanche le conti-

nue liti in famiglia, e con la mia compagna. Anzi, tutte le volte che mi rimproveravano di aver bevuto, reagivo facendo loro anche violenza fisica.

Tutto questo fino al 19 agosto 1992, giorno in cui, abbandonato proprio da tutti, rimasi solo, toccando il mio fondo. Venne spontaneo dentro di me, un urlo, un *basta!* diverso dalle altre volte: non ne potevo proprio più!

Fu il mio medico, la mattina stessa a darmi il numero telefonico di Alcolisti Anonimi (Associazione già a me suggerita da una psicologa nel 1987). Telefonai subito, e la sera stessa andai alla mia prima riunione.

Di quella sera ho vaghi ricordi: mi fu detto che la serata mi era dedicata (ricordo gli sguardi sereni degli amici), che l'alcolismo era una malattia, e il piano delle 24 ore. Uscii che ero frastornato, ma ricco di speranza, e stimolato a volerci provare anch'io.

Da quel giorno, la mia vita sta un po' cambiando: non ho più risentimenti e invidia verso gli altri, amo la mia famiglia. La mia compagna ritornò dopo 10

giorni che avevo smesso di bere: ora tra noi c'è serenità e rispetto reciproco. Lei frequenta il gruppo AL-ANON, che voglio ringraziare. Per me, A.A. e AL-ANON vanno di pari passo. Poi c'è la gioia di stare accanto al mio bambino, e vederlo crescere.

Oggi sto bene in compagnia, e mi sento veramente un uomo libero. Libertà: questo dono, del quale io non conoscevo il reale valore. Libertà per me era avere, con egoismo ed arroganza, tutto quello che desideravo; e quello che desideravo, mi era dovuto.

Ma la cosa di cui vado maggiormente fiero è che a forza di 24 ore non ho più bevuto. È stato un anno bellissimo, alla scoperta di una nuova vita, piena, e gratificante, affrontando la realtà nel bene e nel male, senza sfuggire, e senza nascondermi dietro un bicchiere come in passato.

Stare insieme agli altri è molto bello ed è, secondo me, molto gratificante lasciarsi andare e chiedere scusa quando sbaglio, e cercare di smussare qualche polemica con un sorriso. Sono

questi per me alcuni dei valori fondamentali per la mia crescita: cercare di essere onesto con me stesso e con gli altri.

Devo tutto questo ad A.A. e agli amici del Gruppo, e l'unico modo che ho per ringraziare è quello di portare la mia testimonianza e, cosa importantissima per la mia sobrietà, fare servizio: apro il gruppo, preparo la letteratura, le bibite, le caramelle, pulisco.

Anche se abito a 30 Km fuori dalla mia città frequento 4 volte la settimana. D'estate la mattina mi alzo alle 4,30 per andare al lavoro, ma lo faccio con tanto entusiasmo che la fatica non la conosco proprio.

Ringrazio infinitamente tutti i Gruppi della mia città di esistere e, proprio in base alla mia esperienza, posso dire che funziona. Oltre al desiderio di smettere di bere (cosa di primaria importanza), basta lasciarsi andare con fiducia e serenità.

Grazie e un caloroso augurio di buone 24 ore a tutti gli amici alcolisti.

Quest'anno ci vediamo, per la prima volta, a Rimini.

M. Toscana

A SETTE GIORNI DI SOBRIETA'
UNA LETTERA A MIA MOGLIE

MORENA
LEGGI QUELLO
CHE TI DICO
INSIEME CE LA FAREMO
PERCHE' UN DUO PIU'
FORTE MI HA RISVEGLIATO -

QUELLO CHE
HO SBAGLIATO
NON ME NE IMPORTA
PIU' !!!

LO SO CHE SEI STANCA, MA DEVI
DEPRESSA, SFINITA, MA DEVI
PENSARE CHE DA OGGI UNA NUOVA
PARTIAMO DA O. UNA NUOVA
VITA, SUCCEDA QUELLO CHE SUC-
CEDA, ORMAI NON CONTA -
E' UNA SERENITA', UN
AMORE TRA NOI,
ABBI ORA FIDUCIA
IN ME, TE NE PREGO -

BADA MOLTO BENE AI NOSTRI
FIGLI.

TI AMO.

Loris 2° ALCOLISTA

GRAZIE AD ALCOLISTI ANONIMI
HO RITROVATO LA VITA.

L'anello Nuziale

Mi chiamo Angelo e sono un alcolista di quasi 48 anni.

Era da tanto che volevo scrivere qualcosa, ma ogni volta che ho pensato di iniziare a farlo, mi sono bloccato perché dentro di me avevo preso la decisione di esternare per iscritto i miei pensieri solo nel momento in cui si fosse verificata una certa cosa. Leggendo capirete.

Non bevo da due anni, precisamente dalle ore 14.00 del 10 giugno 1991.

A quell'ora mi sono scolato le ultime scorte di vino che conservavo in "luogo sicuro" e mi sono poi recato al primo incontro con due dei più importanti alcolisti della mia vita: D. e C.

A D. ero giunto attraverso un affannoso giro di telefonate, iniziato due giorni prima e che aveva coinvolto Roma, il Molise, la Basilicata e la Puglia (pensate un po').

Volevo a tutti i costi smettere di bere, piantarla di vivere in funzione di quel dannato liquido di cui non potevo fare più a meno e che stava causando negli ultimi tempi la distruzione della mia "favolosa" famiglia.

Non sto parlando dei miei genitori, poveretti anche loro, ma di mia moglie e dei miei due figli.

Si può dire che mia moglie mi abbia sposato da sbronzato: già allora, 21 anni fa, bevevo riuscendo un po' a controllarmi, ma solo un po'.

Circa 11 anni fa sono stato pure ricoverato in clinica e mi sono, all'epoca, disintossicato.

Ma, passati circa 7 mesi, punto e daccapo.

Dopo tanti alti e bassi, tante liti e tante, ma proprio tante, promesse fasulle, la poveretta, non sapendo più che pesci prendere, ha cercato con le buone di convincermi che ero un malato di alcolismo.

Ma io non ritenevo di esserlo: non ero alcolizzato, perché altrimenti sarei caduto per terra in un qualunque momento della giornata (mentre mi regge-

vo in piedi!), o avrei dovuto vivere sotto un ponte (mentre avevo una casa!); non ero schiavo dell'alcol perché avevo dato ampia dimostrazione di poter smettere in qualunque momento (quante volte ho smesso e poi ripreso!).

Tutte queste cose, me le aveva confermate anche la psicologa da cui sono stato in cura e quindi come non credere ad una persona che, secondo me, conosceva perfettamente il problema?

Ai primi di marzo del 1991, dopo l'ultima tremenda litigata, in seguito alla scoperta di una bottiglia di Grand Marnier nel cofanetto della Vespa, mia moglie Anna per prima cosa mi restitui l'anello nuziale, che io riposi sotto un centro-tavola, e si trasferì nella stanza dei nostri due figli (la prima ora ha 20 anni e va all'università, il secondo ne ha 10 e frequenta le elementari).

Questo forse è stato il colpo più duro: da convinto cattolico quale sono, per me la fede rappresentava il più sacro degli oggetti, l'unione stessa; restituendomela, era come se mia moglie

mi dicesse che tra noi era tutto finito.

Stupido, sempre più stupido, travolto dal terrore e lacerato nei sentimenti, le chiesi pure di “perdonarmi”, di concedermi una “prova d’appello” (l’ennesima), ma la sua pazienza era giunta al termine: niente da fare, assolutamente, di me non voleva più saperne ed io, giorno dopo giorno, stavo impazzendo di paura.

Le facevo schifo, temeva per il futuro dei figli e proprio non ce la faceva più a sopportare me e la mia puzza di alcol.

Dal canto mio avevo ripreso a bere, visto che tutto era ormai perduto e tanto valeva cercare conforto nel solito “amico”.

Dio, che giorni!

Alla fine, non potendone più, mia moglie si è recata da un avvocato ed è stata ad un passo dal chiedere la separazione.

Così avvenne che sabato 8 giugno 1991 mia figlia (di certo inviata da mia moglie) salisse nella stanza in cui lavoro e mi consegnasse un trafiletto di giornale con i numeri telefonici di A.A. di Roma.

Disperato come ero, ho pen-

sato che tanto valeva tentare ed ho telefonato.

Due giorni dopo c’è stato l’incontro con i due alcolisti e lo stesso pomeriggio del 10 sono andato per la prima volta al Gruppo.

Posso dire di aver avuto un’accoglienza favolosa: uno per uno i presenti mi hanno raccontato le loro avventure (perché di vere avventure si è trattato per tutti noi) dicendomi tante cose, proprio tutte quelle che io avevo estremo bisogno di sentire.

Primo bicchiere, 24 ore, ultimo treno, ricadute, devi farlo per te e solo per te (quest’ultimo all’inizio un po’ difficile da digerire) e così via.

Sin dal primo momento mi sono attaccato come un polipo a D. (mio sponsor), dopo al Gruppo, e a loro ho sempre chiesto consiglio, riuscendo così a chiarire tanti dubbi.

Per la prima volta ho “vomitato” tutti i miei dolori, le insicurezze, raccontando tutto di me e di quanto ero stato “capace” di combinare: mai provato tanto sollievo, chi mi stava ascoltando era in grado di capire perfetta-





Un giorno un bambino cercava di sollevare una grossa pietra, ma non riusciva a smuoverla. Suo padre, che l'osservava, alla fine gli disse: "Sei certo che stai usando tutta la tua forza?" "Sì", gridò il bambino. "Non è vero. Non mi hai chiesto d'aiutarti".

ANONIMO

mente di cosa stessi parlando.

Ho iniziato a fare programma, ho letto, ho riletto ed è stato come se prima non avessi letto niente: strano ma vero, ogni volta scoprivo dei lati nuovi in ogni frase.

Avevo bisogno, ma ne ho sempre, di sapere che qualcuno come me è a mia disposizione in ogni ora del giorno e della notte: nel mio taccuino ho trascritto tanti numeri telefonici e adesso so che, ovunque io possa andare, ci saranno sempre dei veri amici disposti a darmi ascolto in caso di bisogno.

Sono finalmente convinto di avere una malattia inguaribile, ma che, se non alimentata dall'alcol, può non darmi più fastidi.

Ho acquisito una sicurezza che non avevo mai provato e ringrazio il mio Potere Superiore per avere, ad un certo punto della vita, posto fine ai miei tormenti.

Debbo tutto ad A.A. (e chi ha sofferto sa che non è retorica), principalmente al mio Gruppo ed a quello di B., dove venni accolto con identico affetto.

Quella mattina il mio sponsor era venuto a casa mia ed aveva

parlato con mia moglie. Alla fine della discussione, con tono scherzoso, le aveva chiesto se poteva "rapirmi" per il pomeriggio e portarmi a B.; la risposta, immediata ma logica, fu: "ma prenditelo definitivamente e fanne quello che vuoi".

Come fu e come non fu debbo dire che l'intervento di D. ebbe effetto: dopo alcuni giorni mia moglie tornò in camera nostra e da quel momento ha ripreso a dormire con me.

E l'anello? Niente da fare: restava sempre sotto il centrotavola.

Intanto il tempo passava, io ritrovavo la voglia di vivere e capivo tante cose: in un primo momento, lo confesso ora, penso di essermi comportato come tanti altri alcolisti che frequentano inizialmente il proprio Gruppo nella speranza di poter così "aggiustare" la situazione in famiglia.

Poi, via via, mi sono reso conto che stavo sempre meglio e che veramente l'importante è pensare a se stessi: il resto viene di conseguenza, come se si innescasse un automatismo di cose tutte buone.

Adesso, sono Segretario del mio Gruppo che, anche se lontano dalla mia città, continuo a frequentare due volte alla settimana (tranne quando gravi, ma gravi, motivi non me lo consentono). Vivo una vita non priva di problemi (alcuni di rilevante entità), ma sobria, tanto che i suddetti problemi gira e rigira riesco quasi sempre a risolverli in un modo o nell'altro: dove non arrivo, pazienza.

Ieri, giorno del mio 2° compleanno, da sotto il famigerato centro-tavola è scomparso l'anello che è ritornato al dito di Anna e così oggi, più sereno del solito, ho mantenuto l'impegno preso con me stesso di scrivere.

In conclusione: mi godo i figli, mi godo questa mia nuova vita, mi godo i "nuovi amici", mia moglie mi ama (quando bevevo avevo dei forti dubbi in proposito), nel lavoro sono stimato, riesco a ragionare correttamente durante tutto l'arco della giornata. Che mi resta da dire se non un GRAZIE di vero cuore ad A.A.?

Fare paragoni col passato? Ogni tanto, specie nei momenti

difficili, quando lo sconforto si avvicina: ricordare le ansie, le tremende paure, i tremori alle mani, le compulsioni, quel guardarsi sempre alle spalle per non essere scoperti, sono tutte cose che appartengono ed è bene che appartengano solo al passato in quanto sono cose accadute che non posso cambiare; far sì che non si ripetano dipende da me, il ricordarle mi conferisce una forza maggiore.

Ai nuovi venuti dico di riflettere su quale fortuna sia loro capitata riuscendo a scoprire A.A. e facendone parte: riconoscere senza riserve di essere malati e compiere il decisivo passo di smettere di bere: l'unico modo che abbiamo per non compromettere definitivamente il nostro futuro, per non impazzire o finire all'altro mondo!

Il resto, poi, col passare del tempo si aggiusta. Non si può avere "tutto, bene e subito", ci vogliono pazienza ed umiltà: anche questo io non lo sapevo, me lo hanno insegnato gli Alcolisti Anonimi.

Auguro a tutti "SERENE 24 ORE".

A.-Puglia

Umiltà e SERVIZIO

Signore concedimi ...

Signore concedimi la serenità di diventare un servitore muto, che sa tacere ed ascoltare, che non ha risposte per tutto, che commette degli errori e li accetta, che non sa tutto meglio, che non può risolvere ogni problema, che non vuole avere a tutti i costi l'ultima parola, che non interviene su ogni argomento, che si mantiene calmo, che permette agli altri di esprimere fino in fondo le proprie opi-

nioni o le proprie azioni, che le rispetta e le accetta, che evita di ferire con un atteggiamento sprezzante, o facendo sfoggio della propria conoscenza, l'amico che ancora fatica ad esprimersi.

Signore dammi il coraggio di mostrarmi nel Servizio come sono, senza sentirmi obbligato a mantenere un ruolo, senza elemosinare l'approvazione degli amici che mi circondano, consapevole della loro fiducia, e



cercando di soddisfare al meglio le necessità degli A.A., senza vanità nè vanagloria, ma anche senza falsa modestia; dammi il coraggio di essere quel che sono, senza voler essere ciò che non sarò mai; il coraggio di non mettermi sistematicamente al centro dell'universo, ma ai margini, senza aspirare a incarichi troppo pesanti o ergermi a pontefice; il coraggio di conoscere i miei limiti e di accettarli.

Signore dammi la saggezza di

saper scegliere le parole senza ferire, di sapere esprimere le mie opinioni in modo chiaro e semplice, senza eccessi, con concisione, ma anche con quel calore umano che ritroviamo finalmente con il Tuo aiuto; dammi la saggezza di essere aperto agli altri giorno dopo giorno, con l'entusiasmo per una vita nuova, che posso finalmente vivere con gli altri.

Guy (Rixensart)
(da Partage, giugno 1993)

Umiltà . è ESSERE VERI

Umiltà non è nascondere le proprie qualità, il proprio talento, la propria forza, o credersi peggiore di quanto non si sia in realtà.

Ancor meno è volere, per calcolo o falsa modestia, apparire agli occhi degli altri più umile di quanto si sia nel proprio cuore.

Niente è più orgoglioso dell'attribuirsi delle virtù che non si

posseggono o di dissimulare quelle che si hanno per grazia di Dio.

Essere umili non è solo un'attitudine o un comportamento, è innanzitutto un valore profondo e costante dell'anima e del cuore in armonia con le nostre parole e le nostre azioni.

Umiltà è essere se stessi.

Raymond-Yves (Bretagna)
(da Partage, giugno 1993)

**ESATTA
CONOSCENZA
DI SE STESSI**

Umiltà non è forse l'esatta conoscenza di se stessi, accompagnata dal desiderio di migliorare? Tenere conto solo del passivo o solo dell'attivo, dunque, non è umiltà.

Etienne (Hamois)
(da Partage, giugno 1993)

SONO RESPONSABILE?

Il mio nome è Giorgia, sono un'alcolista. Inizio sempre a questo modo i miei interventi al Gruppo e, visto che questa, altro non è che la nostra riunione stampata, trovo giusto iniziare allo stesso modo.

Per quanto ne so, A.A. nasce dall'incontro di un agente di cambio di nome Bill e un medico, il dr. Bob. Tale incontro fu possibile grazie all'intervento di un prete episcopale e di un membro di un'associazione denominata "Oxford Groups". Il dr. Bob, che nella letteratura, cioè nella storia di A.A., è considerato come un iper-attivo dodicipassista (si parla di 5000 persone recuperate) svolse questo tipo di attività all'interno di un ospedale con l'aiuto prezioso di

una suora. S'instaurò a tal modo una stretta collaborazione, quanto mai proficua, tra istituzioni religiose, strutture professionali e alcolisti. Ovunque fu possibile, accadde la stessa cosa.

Alcolisti Anonimi nacque e crebbe in questo modo, grazie a questo tipo di collaborazione.

Sono convinta che molte delle incomprensioni all'interno di A.A. nascano dalla poca conoscenza di A.A. stessa. Fare i Passi, essere alcolisti recuperati, non significa né conoscere A.A. né comprenderne la struttura di servizio, significa solo essere alcolisti recuperati e basta. E, una conoscenza parziale, può portare ad avere delle idee limitate e a fare scelte errate. Sottovalutare l'importanza della

collaborazione con le istituzioni — che secondo me non è solo auspicabile, ma direi piuttosto fondamentale — è forse il prodotto non troppo accurato d'una visione parziale di A.A.

A me sembra che in tutti gli scritti lasciatici da Bill veniamo sollecitati ad uscire dal nostro guscio, a non fare di A.A. un ghetto, una società segreta. Ci viene chiaramente detta un'amarra verità: siamo noi ad avere bisogno degli altri, non gli altri di noi; ci si invita ad abbandonare la vecchia arroganza del "riesco a farcela da solo" (la riconoscete questa frase? Ricordate dove ci ha portato?) Ci viene ricordato che non è compito di altri fare ciò che spetta a noi e che nessuno è tenuto ad offrirci privilegi su piatti d'argento, che sta a noi darci da fare, sta a noi abbandonare un altro antico veleno mentale: "Sono gli altri che devono capire-aiutarmi-adattarsi a me, alle mie necessità, alle mie esigenze". (Veleno che, se non vi è stato posto rimedio, da difetto del singolo viene trasferito al Gruppo, al Distretto, ecc. e come ovvie conseguenze vi sono più guai per più persone, poi-

ché il difetto iniziale anziché venir ridotto è stato ampliato).

Sono varie le Tradizioni che in un modo o nell'altro riguardano i nostri rapporti con l'esterno; non avrebbero alcun senso se l'intenzione di A.A. fosse quella di rimanere isolata da tutti e da tutto: Tradizioni, scritti, "A.A. Diventa Adulta", manuali di I.P. ecc. hanno un senso solo se intesi come tracce **NEL PERSEGUIRE RAPPORTI CON L'ESTERNO**. Reali rapporti collaborativi, seri e responsabili con e verso l'esterno in modo da giustificare appieno l'esistenza di A.A., cioè: aiutare noi stessi a rimanere sobri e tentare d'aiutare altri — quanti più è possibile — a fare altrettanto. Ed il primo punto è così strettamente legato al secondo da risultare preponderante su altre cose.

Il mio star bene è **CONSEQUENTE** all'aiuto che sono disposta ad offrire, e per offrire non intendo di certo una sorta di tronfia attesa in Gruppo su un immaginario trono di amore e bontà preconfezionati, sospirando sui "poveri alcolisti che soffrono", attendendo, girando i

pollici, che “giungano a me” pronti ad essere “redenti”.

L’offrire aiuto include la capacità di ricordare che: non sempre l’alcolista ha facoltà di cercare aiuto, non sempre una mente obnubilata consente di leggere e di capire quanto letto, non sempre si riescono a racimolare briciole di forza per decidere.

Sta a noi comprendere che molti degli alcolisti attivi non sanno nulla di A.A.

Su di me ricordo ancora qualche cosina. Ero molto occupata da ben altro: Cosa bevo dopo questo? Come mi procuro la prossima bottiglia? Dove la nascondo? Dove ho lasciato la macchina? Cosa ho combinato ieri sera? Amenità del genere, non altro, riempivano la mia testa. Avevo perciò poco tempo, poca volontà, poca capacità d’intendere, e di pensare a me non me ne importava un bel nulla. A tutt’oggi persone così, alcolisti, sono tanti mi sembra, sono sicuramente più numerosi di noi, e sono sempre di più in aumento.

Tutti questi alcolisti così poco fortunati che non riescono a

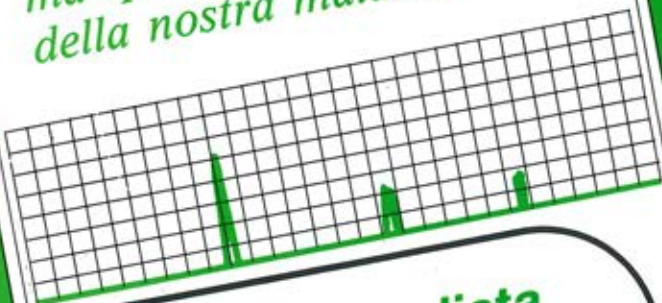
trovare da soli la strada del Gruppo quasi di sicuro avranno prima o poi problemi fisici, psichici o sociali e, prima o poi, saranno sgraditi ospiti di ospedali, case di cura, ospizi, carceri. E, mentre noi siamo molto occupati a spostare virgole su manuali che nessuno legge, molti di loro stanno morendo, mentre forse proprio in quei luoghi, probabilmente, sarebbero più disposti ad ascoltarci.

Se noi di A.A. avremo provveduto a farci ben conoscere, se nelle nostre azioni più che nelle nostre parole avremo saputo dimostrarci responsabili, allora forse avremo occasioni per trasmettere il messaggio di A.A. a chi è meno fortunato di noi oggi. Altrimenti credo che noi dovremo avere l’onestà ed il coraggio di guardarci negli occhi e di dirci: “Non sempre e non ovunque la mano di A.A. è stata presente. E di questo, mi sento responsabile?”

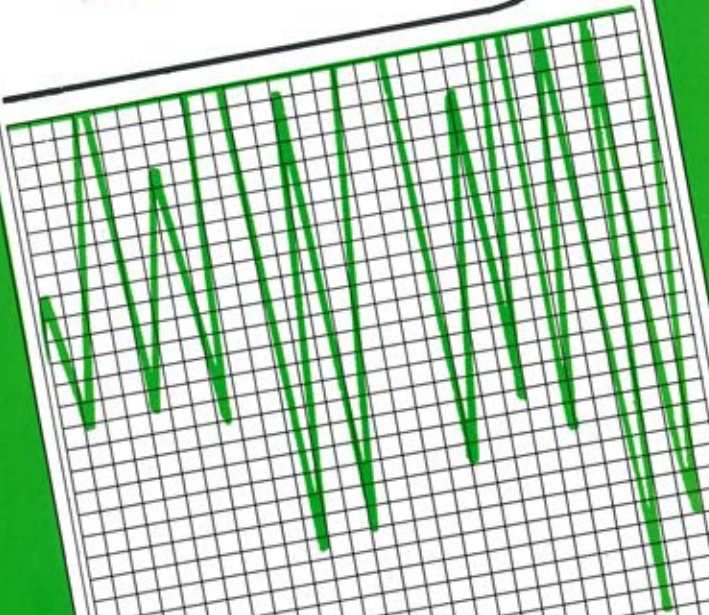
G.-Friuli Venezia Giulia



*Indirizzato ai familiari
ma specchio lucido
della nostra malattia.*



**C'è un alcolista
nella tua vita?**



Il Messaggio di Speranza di A.A.

MI SONO FIDATA

Faccio parte di A.A. da più di cinque anni e mezzo. Nel Gruppo mi sono sentita subito a mio agio. All'inizio facevo il caffè per tutti: il mio primo servizio!

Dato che ho smesso subito di bere, non capivo le difficoltà di chi non ci riusciva. Sentivo delle opinioni diverse dalle mie e questo per me, che non ero abituata ad ascoltare gli altri, era molto difficile da accettare.

Quanto dovevo cambiare: lo smettere di bere era solo l'inizio!

Oggi mi rendo conto che i miei problemi iniziali con gli

amici del Gruppo riflettevano i problemi che avevo con me stessa.

Oltre all'essere alcolisti ci univano l'amore, la tolleranza, la comprensione; tutte cose per me sconosciute, allora.

Grazie al mio sponsor, che aveva già superato tutti questi problemi, ho imparato a tollerare e ad accettare gli amici del Gruppo, così come sono, come persone, ciascuno con la propria verità, con le proprie opinioni.

Con l'accettazione e con la volontà di affidarmi al mio Po-



tere Superiore ho incominciato a lavorare su me stessa. La mia crescita è stata lenta e qualche volta anche dolorosa. Per esempio, facevo facilmente il Quarto Passo sulle altre persone, ma non altrettanto volentieri su di me. Senza dubbio, da quando faccio il mio, e solamente il mio inventario morale, da quando ho capito che per stare bene devo veramente vivere e non solo ricordare a memoria i 12 Passi e le 12 Tradizioni, e soprattutto mettere seriamente in pratica

tutti i suggerimenti del Programma, ho cominciato a stare meglio.

Le 12 Tradizioni mi insegnano ad amare chi arriva dopo di me in A.A.

Chi era presente alla mia prima riunione aveva amore per me, non mi giudicava.

Ho dovuto scoprirmi, mettermi a nudo, conoscermi ed imparare ad amarmi. Oggi il dialogo con me stessa è bellissimo. Anche le 12 Promesse, di cui si parla sempre troppo poco, si

stanno piano piano realizzando. Senza il confronto con gli amici che mi hanno insegnato, senza insegnarmi, attraverso le loro testimonianze, non sarei stata in grado di capire cosa c'era che non andava in me e mi rendeva insoddisfatta.

Ho capito alla Conferenza di maggio a Rimini quanto sia importante l'amore tra noi A.A.

La nostra Associazione funziona e, se a volte mi sembra che qualcosa non vada, so che dipende quasi sempre dal fatto che io mi sto allontanando per un attimo dai suoi principi, proprio quei principi che hanno fatto sì che io fossi tollerata fin dalla prima sera quando sono arrivata al Gruppo ubriaca.

Spesso mi dimentico anche che nessuno mi ha fatto domande sulla mia nazionalità o religione o altro. L'unico requisito richiestomi è stato quello di voler cambiare vita. E quanto sto cambiando grazie a questi 12 Passi e soprattutto grazie alle 12 Tradizioni!

Adesso mi rendo conto dell'amore che c'è tra noi quando arriva una persona nuova. Senz'altro perché io adesso so-

no capace di provare amore.

Attraverso la mia semplice testimonianza posso dire al nuovo venuto come ero per poi subito dirgli come sono diventata fino ad oggi, grazie agli strumenti datimi da A.A., per poi lasciare all'amico la libertà di prendere la sua decisione. Subito la possibilità di scelta se fidarsi o meno degli amici del Gruppo. Io mi sono fidata di loro.

Oggi sento questo amore incondizionato per gli amici di A.A. e capisco quanto sia importante per me trasmettere il nostro messaggio. Trasmettere il nostro messaggio ricordandomi sempre però che posso esprimere solo la mia esperienza e che devo rispettare ed amare anche chi non la pensa come me. Che devo accontentarmi di quello che mi viene dato senza aspettarmi niente di più. Sono grata di avere a mia disposizione tutti gli strumenti di A.A. che mi consentono di crescere giorno dopo giorno, di fare solo quello che è il mio dovere senza badare a quello che dovrebbe essere il dovere degli altri.

M.-Toscana

SE OGGI
AL TUO GRUPPO

NON
C'È RIUNIONE

LEGGI
INSIEME

È LA NOSTRA
RIUNIONE STAMPATA

*A proposito
hai rinnovato
il tuo
abbonamento?*

invito al servizio

La parola “azione” è una parola chiave nella nostra Associazione. I 12 Passi ci suggeriscono una serie di comportamenti finalizzati al nostro recupero personale; le Tradizioni indicano quali principi rispettare per salvaguardare il benessere dell’Associazione; i Concetti stabiliscono i capisaldi del buon funzionamento delle nostre strutture.

Il messaggio comune contenuto nel nostro programma è “agire costruttivamente” nei confronti di se stessi, degli altri e dell’Associazione nel suo insieme.

Una volta recuperato un minimo di equilibrio personale attraverso i 12 Passi, A.A. mette

a disposizione un altro meraviglioso mezzo di crescita: il servizio.

Che cosa è il servizio e fin dove arriva il concetto di *azione* nel servizio?

La nostra letteratura (*A.A. Diventa Adulta*) definisce il servizio come qualsiasi cosa possa aiutarci a raggiungere i nostri simili che soffrono ancora, specificando che la chiamata per il 12° Passo è il più grande servizio di A.A. Ma servizio è anche tutto ciò che lo favorisce e lo rende possibile.

Dal punto di vista personale, oggi, posso dire che per me il servizio è una scelta di vita. Dopo un po’ di tempo che frequen-



tavo il gruppo e che stavo bene, ho sentito impellente il desiderio di “fare qualche cosa” affinché altri potessero godere di quanto mi era stato donato. Così ho cominciato con il servizio in gruppo ma, dopo un po’ di tempo, ho sentito la necessità di qualche cosa di più ampio, di diverso. Anche se teoricamente conoscevo la struttura e l’organizzazione di A.A., in effetti io vivevo l’Associazione come se iniziasse e finisse all’interno del Gruppo e, vissuta in quel modo, mi stava piuttosto stretta.

Così ho cominciato a interessarmi attivamente di quella che allora era per me una parte sconosciuta di A.A. e, prendendo il coraggio a due mani, sono entrata a fare servizio nella struttura distrettuale.

Il vivere l’Associazione nella sua globalità attraverso il servizio prestato nella struttura mi ha dato un senso di libertà e di ampia appartenenza che mai avevo provato prima all’interno del Gruppo. Non dico che tutto sia stato facile o sia avvenuto senza sforzi da parte mia.

Ho dovuto e devo fare i conti con le mie paure, il mio senso di inadeguatezza; tenere sotto controllo il mio orgoglio, la mia presunzione, la mia intolleranza. Ma sono perfettamente consapevole che questo quotidiano lavoro su me stessa, che il servizio mi stimola a fare, è la base della mia serenità e nello stesso tempo coincide con il benessere di altre persone.

Credo che lo scoglio più grande che abbia dovuto superare sia stato quello del “sentirsi inadeguata”. A questo proposito ricordo le parole di un amico che mi aveva detto: “Tu devi solo decidere se sei disponibile, saranno gli altri a valutare se sei adatta”.

Una volta fatto il passo e data la mia disponibilità, mi sono accorta che in A.A. non si è mai soli ad affrontare i problemi e di quanto sia bello lavorare insieme agli altri per qualche cosa che vale.

Ho capito anche quale dovrebbe essere il percorso del servizio in A.A.: gruppo-struttura-ritorno al gruppo, arricchiti di un bagaglio di esperienze da mettere a disposizione.

A questo punto vorrei invitare quanti, come me, fossero trattiene dal prestare servizio nelle strutture dalla paura di non essere in grado, magari nascondendosi dietro il pretesto del: non ho tempo ... non sono capace ... c'è gente più brava di me ..., di non privarsi di un'esperienza che, anche se a volte faticosa, val proprio la pena di fare.

Oltretutto a livello distrettuale c'è bisogno di servitori, di persone che si facciano carico, con senso di responsabilità, dei lavori dei vari comitati e della struttura distrettuale nel suo insieme: che comincino poco alla volta, affiancati dai servitori anziani, a svolgere le varie mansioni, in modo tale che sia garantito quel ricambio essenziale nel servizio della nostra Associazione.

In fondo, se è vero che la vita di gruppo è regolata da una benevola anarchia, è anche vero che il servizio nella struttura, anche se si basa sul principio di delega e di fiducia, è sostenuto dalla partecipazione e dall'interessamento attivo e responsabile di tutti.

I.-Lombardia

44 domande

AA

*44 domande e risposte sul programma
A.A. di recupero dall'alcolismo*

Il grande ingegnere



Come sono entrato in Alcolisti Anonimi? Per prima cosa grazie al mio medico. La mia malattia, cioè il bere, e la profonda frustrazione del condurre una vita disperata e fallimentare, la disperazione, componente ormai costante della mia esistenza, mi hanno portato a cercare aiuto dal medico di famiglia il quale mi ha chiarito la

causa del mio stato: l'alcol (cosa che non volevo ammettere).

Anche se la prima volta che mi fu consigliato non lo volli ascoltare, dopo un ulteriore periodo di disperazione, mi rivolsi ad un amico di A.A.

Quanto sollievo quando mi sono presentato dal medico e questi mi ha detto che non mi avrebbe ricoverato perché desi-

deravo, sottolineo, desideravo, conoscere il Gruppo! Non mi interessava cosa avrei potuto trovare: l'importante era uscire da quel tunnel disperato, senza fine, che era il mio bere.

Conoscendo il Gruppo, la prima sera, pensai di aver sbagliato posto. Mi ero immaginato persone vecchie e barbose, con dei vestiti laceri e sporchi, cioè degli ubriacconi. Invece la prima persona che mi trovo di fronte è una giovane donna sorridente e tranquilla, una persona normale, insomma. Poi conosco un signore di una certa età, distinto, che con calma mi chiede: "Sci tu che mi hai telefonato?". Resto un attimo di stucco e poi rispondo di sì. Si presentano, G. e M. alcolisti. Sono sbalordito! Mi raccontano cosa è il Gruppo, mi raccontano le loro esperienze. Ascoltandole trovavo molte affinità con le mie. Ma la cosa che più mi ha colpito è stata la serenità e la tranquillità che mi veniva trasmessa, una sensazione per me impossibile da esprimere perché penso che sia una cosa intima e quindi difficile da dire.

Ascoltando le esperienze di

questi amici alcolisti, mi sembra di ascoltare episodi della mia vita! Ripensavo quindi a quante volte, per giustificare la mia debolezza o i miei insuccessi, attribuivo responsabilità a tutti gli altri fuorché a me stesso. Ero irresponsabile ed incapace di ammettere i miei limiti.

Frequentando il Gruppo, ricordo che fu come se mi si aprissero orizzonti più ampi. Mi fu detto che il problema che abbiamo veramente al primo posto, oltre al bere, è quello di accettare le situazioni del momento così come sono, accettare noi stessi così come siamo e le persone intorno a noi così come sono. Far questo significa essere arrivati a comprendere il significato della parola *umiltà* (parola che fino ad allora avevo inteso come *umiliazione*). Quell'umiltà senza la quale nessun autentico progresso può mai cominciare. Questo è il punto di partenza, che spesso nel nostro programma tocchiamo e a cui ripetutamente siamo obbligati a ritornare. Ciò significa esercitarsi nell'accettazione, cosa che possiamo mettere in pratica con profitto ogni giorno della nostra

vita, a condizione che si eviti strenuamente di trasformare, a nostro alibi o comunque a nostro uso e consumo, la realtà che quotidianamente viviamo.

La consapevolezza del nostro stato e di noi stessi può essere la salda base sulla quale possiamo costruire una crescente salute emotiva, un progresso spirituale e un'esistenza di sobrietà. Noi che abbiamo imparato a rimettere il nostro problema del bere nelle mani di un Potere Superiore - un amico giustamente lo chiama "il grande ingegnere" - possiamo aiutare gli altri a fare la stessa cosa.

Noi possiamo essere usati come collegamento fra le necessità di un alcolista e l'aiuto di Dio cioè del Potere Superiore.

Noi in A.A. possiamo essere di grande aiuto solo perché abbiamo come base di comparazione la nostra esistenza di alcolisti. Voglio essere una persona che può dare un aiuto "unico"? Vorrò fare uso della mia grande disfatta morale e malattia come un'arma per aiutare gli altri? È nel dare che si riceve! Questo ci sprona a continuare nella nostra sobrietà.

Faccio parte di A.A. Uno fra tanti, ma uno di questi. Una cosa che mi ha colpito di più in A.A., appena conosciuta, è la buona volontà di voler condividere, senza trattenere nulla.

E anch'io mi sono trovato a partecipare molto presto; ho incominciato anch'io a raccontare la mia esperienza come gli altri avevano raccontato a me le loro, e nel fare questo ci siamo aiutati a vicenda. Quando ho passato in rassegna così un tratto del mio passato, mi sono sentito come liberato da un peso insopportabile e mi sono subito sentito meglio.

È fondamentale scambiare delle esperienze con altre persone sfortunate che sono nella stessa situazione nella quale noi eravamo. Da quella "sfortuna" può nascere il nostro riscatto. Più cose scambiamo, più cose ci rimangono. Ogni volta che nel Gruppo entra un amico nuovo, ancora oggi ho una sensazione come fossi io ad entrare; e mi aiuta, se per caso lo sto dimenticando, a ricordarmi che sono un alcolista.

Grazie.

U.-Lombardia

TEMI SU CUI RIFLETTERE

Il concetto di umiltà è indubbiamente alla base di tutto il nostro Programma. Riusciamo a dare a questo concetto tutto il suo profondo significato spirituale e ad applicarlo nel modo giusto?

Per approfondire e migliorare la nostra conoscenza sull'umiltà ci vengono in aiuto gli articoli di pag. 28, 29 e 30.

Anche nella disponibilità al servizio, dobbiamo chiederci quanto gioca la falsa modestia che ci fa spesso delegare ad altri incombenze e responsabilità, nascondendo la nostra paura e la nostra pigrizia dietro il pretesto "... non sono capace ... c'è gente più brava di me ..." (testimonianza di pag. 39).

L'articolo di pag. 12 ci invita a riflettere, una volta ancora sulla "Sindrome dell'anziano", ricordandoci del pericolo che può derivare dal credere di avere ormai acquisito delle certezze, cosa che potrebbe riportarci all'indifferenza verso gli altri e quindi all'isolamento. La nostra forza sta nel continuare a condividere e a partecipare.

©NCLUDIAMO LA NOSTRA RIUNIONE

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

I DODICI PASSI DI A.A.

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

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

Bill

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

INSIEME

In A.A.

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

Direttore Responsabile: Bruno Dario

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

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

sommario

- 1 Tribuna aperta: 7^a Tradizione, Relazione del Distretto La.Ca.Sa
- 4 Relazione del Distretto Piemonte-Valle d'Aosta
- 8 Relazione del Distretto Friuli-Alpe Adria
- 12 Leggendo "INSIEME" ad un merlo, F.-Lazio
- 15 Cari amici giovani, anonimo-Lombardia
- 17 Un urlo e poi basta!, M.-Toscana
- 20 A sette giorni di sobrietà una lettera a mia moglie, L.-Veneto
- 21 L'anello nuziale, A.-Puglia
- 28 Umiltà e servizio, G.-da Partage, giugno 1993
- 30 Umiltà è essere veri, R.Y.-da Partage, giugno 1993
- 30 Esatta conoscenza di se stessi, E.-da Partage, giugno 1993
- 31 Sono responsabile?, G.-Friuli Venezia Giulia
- 35 Mi sono fidata, M.-Toscana
- 39 Invito al servizio, I.-Lombardia
- 43 Il grande ingegnere, U.-Lombardia