

Spedizione in abbonamento postale - Gruppo 4 - 70%

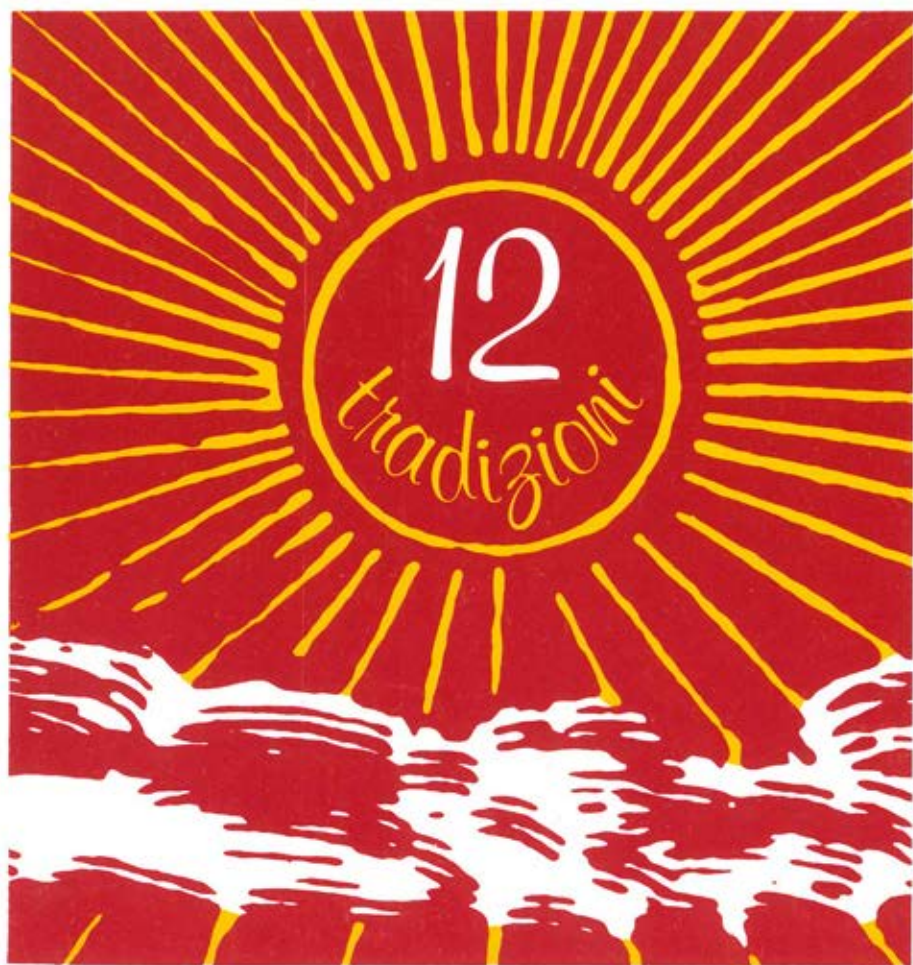
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XII - SUPPLEMENTO AL N. 5

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

le 12 tradizioni nel recupero

Il mio nome è George. Sono un alcolista ed un membro del Gruppo Eureka di Alcolisti Anonimi di Johannesburg in Sud Africa. È davvero un onore e un privilegio per me il fatto che mi sia stato chiesto di fare questa presentazione sulle “Dodici Tradizioni nel recupero”. Il recupero ha inizio quando un alcolista parla con un altro alcolista nell’affinità della comune

sofferenza, ed il messaggio di speranza viene trasmesso, da uno ad un altro.

Noi viviamo in tempi mutevoli ed il mondo è divenuto più che una società aperta. L’esigenza di tenersi aggiornati diviene nella nostra Associazione ogni giorno più evidente. Il nostro messaggio di speranza e il nostro programma di recupero resta immutato, e noi siamo incredi-

bilmente fortunati per il fatto che le Dodici Tradizioni hanno serbato una intatta qualità, che ha permesso loro di essere tanto significative oggi, quanto lo erano quando furono scritte per la prima volta. Noi non dovremo mai perdere di vista il ruolo vitale che le Tradizioni debbono giocare in ciascuno ed in tutti i recuperi personali. Parlando per me stesso, so quanto importanti sono stati per me, nel corso del tempo trascorso nella nostra amata Associazione, i valori e le filosofie contenuti nelle Tradizioni. Come con il Programma di recupero dei 12 Passi, esse sono divenute una parte del mio vivere giorno per giorno.

Come disse Bill W., “noi siamo un popolo che non può esistere se non per grazia di Dio”. Per noi è importante ricordare come stavano le cose, cosa è accaduto, e come stanno le cose ora. Noi ci ritroviamo in una Associazione unica, godendo di un modo di vivere che è al di là di ogni nostro più folle sogno. Sempre attenti a che il nostro comune benessere debba venire per primo, che ogni membro è solo una piccola parte di un grande

tutto. Alcolisti Anonimi deve continuare, o la maggior parte di noi sicuramente morirà.

È stato sovente detto che l'intero programma A.A. è fondato sul principio dell'umiltà. È stato necessario per me aver bisogno di dipendere da un Potere più grande di me stesso, Dio come io Lo intendo, per avere forza e direzione.

Ero solo al mondo e pieno di disperazione, e come è stato per così tanti di noi, di rincredimento, rimorso, paura, rabbia e solitudine in misura maggiore di quella giusta. Mi sono ritrovato in mezzo ad un gruppo di persone a cui non interessava chi fossi o cosa fossi. Ciò che importava era che io avevo un disperato bisogno di fare qualcosa per il mio problema del bere e per la mia vita. Quale benedizione! L'unico requisito per far parte di questo gruppo, il desiderio di smettere di bere. Questo si rivelava essere, e a mio parere resta, una delle pietre angolari della nostra Associazione: nessuno mi giudicava. Così sovente nelle riunioni A.A. si sente dire: “Questo è ciò che io ho fatto” anziché “questo è ciò che dovrei fare”.



Il concetto dell'autonomia di Gruppo viene spesso malcompreso. Debbo ricordare che, in ogni momento, in ogni cosa io faccia o dica, la mia responsabilità si estende oltre il mio Gruppo verso gli altri Gruppi e ad A.A. nel suo insieme. Le Tradizioni mi hanno dato valori e insegnamenti che io debbo mettere in pratica in tutte le mie attività, addirittura sino al limite che io debba sacrificare la mia volontà.

Così come il Gruppo, io ho uno scopo primario: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora. Debbo rammentare che mi verrà chiesto di fare ciò. Vi saranno momenti in cui io dovrò essere pronto a fare qualsiasi cosa sia necessaria per trasmettere il messaggio agli alcolisti che ancora soffrono. Dovrò dare generosamente il mio tempo quando sarà necessario, piuttosto di quando mi è comodo. Potrò perfino dovere spendere denaro. Ci viene ricordato da Ebby T., quando decise di far visita a Bill W., in quel decisivo giorno del novembre 1934. Bill non aveva chiesto aiuto, ma Ebby era conscio della necessità, e

donò il suo tempo, spese anche del denaro, per portare il messaggio.

Ho la responsabilità, nei riguardi del mio Gruppo e dell'Associazione nel suo insieme, di assicurare che io, sia come individuo che come membro del Gruppo, non mi impegni in nessuna attività che possa essere in conflitto con la Sesta Tradizione.

Non vi sono né quote né tasse, ma non è gratuito, e in ciò sta uno dei grandi successi della storia di A.A. Noi sappiamo che, ad un certo momento della sua vita, Bill W. riteneva che il denaro proveniente da fonti esterne avrebbe avvantaggiato la nostra Associazione. Quale fortuna, come doveva risultare, che il denaro non fosse subito disponibile! Noi eravamo soli. Come tutti sappiamo, la nostra Tradizione di autonomia non ci ha aiutati solo a divenire in modo caratteristico una associazione unica nel suo genere, ma anche a guadagnarci il rispetto di molte organizzazioni con cui siamo venuti in contatto su base giornaliera. Autonomia vuol dire mio contributo.

Dovrei cercare di ricordare che io non sono un esperto in alcolismo o, per quanto ci riguarda, di Alcolisti Anonimi. Difatti, come tutti noi, io sono il prodotto della mia personale esperienza di recupero, ed io debbo essere conscio di questo. Le ricompense, se ve ne è qualcuna, stanno nella consapevolezza che solo il meglio di me è buono abbastanza per l'Associazione. Il dott. Bob una volta disse che il nostro programma potrebbe essere descritto con due sole parole: "Amore e Servizio".

Per quanto a lungo possa ricordare, la mia filosofia ha dovuto essere coinvolta nel Servizio a tutti i livelli, ed ho sempre visto il Servizio come un privilegio e come una opportunità di crescere nella mia sobrietà. Personalmente, ho una grande difficoltà con il fatto che così tante persone sembrano dover essere costrette al Servizio. Forse una parte della spiegazione potrebbe risiedere in una insufficiente sponsorizzazione. Io debbo parlare per me stesso quando vi dico che il Servizio in A.A. mi ha apportato una gran-

de gioia e una grande felicità e l'opportunità di viaggiare in altre terre e incontrare una moltitudine di persone. Non dimenticherò mai quanto importante sia stato per me il fatto di essere "direttamente responsabile nei riguardi di coloro che io servo".

Come per l'Associazione stessa, io, come membro, non dovrei avere opinioni circa qualsiasi punto esterno in discussione e dovrei garantire che il nome di A.A. non venga mai trascinato in pubbliche controversie. Io sono responsabile per questo.

La Tradizione dell'anonimato personale dice ciò che significa e significa quello che dice. Le relazioni pubbliche rappresentano spesso un punto sensibile. Io debbo essere prudente nel promuovere A.A. con troppa forza. Debbo ricordare quanto importante sia la riservatezza, specialmente per il nuovo venuto e debbo sempre rispettare la sua "privacy". Io mi chiedo: "Sono un buon esempio di ciò che A.A. ha da offrire?".

"L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradi-

zioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità”.

Le Tradizioni sono, sotto molti aspetti, poco più che l'applicazione dello spirito dei 12 Passi del Recupero nella vita del mio Gruppo. Pure importanti sono le relazioni che io ho come membro di A.A. nella società. Vivo la mia vita fra la gente, per grazia di Dio in serenità, giorno dopo giorno, indipendentemente da ciò che la giornata mi riserba. E vivo bene. A volte non è così.

Ma il programma di recupero mi ha reso, come individuo, tutt'uno e in pace con Dio. Le

Tradizioni mi aiutano ad essere d'accordo con i membri della Associazione e con la società di cui io sono parte. Il mio scopo è l'unità? Credo di sì.

Bill W., in un articolo scritto nel novembre 1948, ha detto che certamente le nostre Tradizioni sono ancorate a questi saggi precetti di Carità, Gratitudine e Umiltà. Spero che, come individuo, abbia acquisito questi attributi. Possa io essere capace di servire Dio come Lo concepisco, e l'Associazione di A.A. tanto a lungo quanto sarà necessario. Dio vi benedica tutti.

*Riunione Mondiale
Ottobre '92 - New York*

Prima bevi un bicchiere,
poi il bicchiere si beve un bicchiere,
poi il bicchiere si beve te.

F. Scott Fitzgerald

riflessioni sulla Terza Tradizione

“L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere”.

Mi sto sempre chiedendo come sia potuta accadere la trasformazione dal subire passivamente il mio stato di “morto-vivente” ad una esplosione improvvisa, direi folgorante, del desiderio di farla finita con il bere.

Era una nuova voglia, un desiderio di provare a fare qual-

cosa per me, di smetterla di nascondermi dietro un dito e di accettare questo stimolo che non conoscevo, sempre turbato al solo pensarci: smettere di bere.

Anche il suicida dopo che si è buttato dal ponte e riemerge dall'acqua, chiama aiuto. È una nuova dimensione del suo pensare che scaccia idee distruttrici, che prevale per istinto di conservazione.

Sempre ingarbugliato a darmi soluzioni improvvisate e cercare in palliativi momentanei uno sbocco al mio malessere, ecco



sentirmi partecipe con qualcuno delle mie pene, avere un punto di appoggio al mio zoppiare e gratificarmi finalmente con la “vita”; sì, con la Vita!

Questo desiderio poi è cresciuto continuamente in me, in proporzione al liberare la mia mente da vecchi schemi ed abitudini.

Sì, quando sono entrato in A.A. avevo un forte desiderio di “aiutarmi”, ben presto parzialmente vanificato dalla così detta nuvola rosa, che maledettamente mi spingeva indietro a vecchi schemi di onnipotenza ed autoinganno. Il vecchio amico

che albergava in me, l’orgoglio, e la smania di riuscire da solo, ritornavano prepotenti e scaltri a farmi perdere il filo del mio sofferto programma di redenzione.

Per desiderare di smettere di bere dovevo credere che, al di là del buio che io immaginavo, di una vita senza bere, c’erano le certezze degli amici che non potevano che convincermi della bontà della nuova scelta. Ed abbandonandomi al fermento della vita di gruppo, ho tenuto desto in me, ogni giorno, un senso di appartenenza a questo



*“Non abbiamo
nessuna paura
che tu possa
farci del male,
per quanto
contorto e
violento tu
possa essere”.*

nuovo cammino gratificante.

La Terza Tradizione mi dice sempre che il desiderio è un requisito essenziale ed unico, che deve albergare in me come scelta sincera, illuminata dalla ricerca costante di un Potere Superiore ed irrobustita da una accettazione espressa con umiltà. Non c'è posto per compromessi ambigui o rassegnazione dettata da emotività contingente o comodità.

La malattia dell'alcolismo, lo sappiamo, è subdola e possiamo ripetere ancora: progressiva, inguaribile e mortale. È proprio

per la sua caratteristica di inguaribilità, che tutte le mie attenzioni debbono andare a tenere costantemente sotto controllo tutte le mie espressioni emotive, che in qualsiasi momento possono minare il mio già fragile essere.

Anch'io, come molti alcolisti che fanno per la prima volta il loro ingresso in A.A., ero desideroso di trovare un bandolo e poter in qualche modo risolvere la mia tragedia personale. Non so fino a che punto il mio comportamento in seno al gruppo sia stato corretto, o comun-

que non di disturbo o non intralciasse il proseguimento delle riunioni. Un fatto è certo: non è mai stata resa vana la fatica di chi si “aggrappa” con tutto se stesso alla disponibilità del gruppo.

Ecco perché il Gruppo che frequento cresce con i suoi membri ed è un sicuro baluardo contro il rigurgito del male che ci assale.

Sì, anche quando un “nuovo” disturba, o addirittura impedisce la riunione, si manifesta una tolleranza che fa dire: se anche un solo pensiero, un solo suggerimento è stato colto da chi ci conosce appena, è ben valso per me, per noi, che la riunione sia andata così. Anche se abituato alla consueta regolarità, al rispetto del silenzio, devo sentirmi sufficientemente responsabile da saper rinunciare a schemi preordinati, a situazioni di comodo, devo esibire tutta la mia tolleranza e forza di accettazione, perché da questo dipende la salvezza di un essere umano.

Salvezza che lui stesso ha in pugno e non sa di avere, ma si sforza perché desidera capire, provare, desidera diventare co-

me tutti gli altri. Ma è zoppicante, il suo comportamento non sempre è ortodosso, la mente è confusa e forse vorrebbe anche mollare tutto, e nello stesso tempo ha paura di essere mollato lui, non essere accettato o di non esserne degno. Ecco, anch’io ho desiderato capire, provare a diventare come gli altri. Anche la mia mente era confusa ed in certi momenti avrei voluto mollare tutto. Ma gli amici di allora mi hanno circondato di amore, non si scomponevano al mio comportamento a volte astioso e diffidente, a volte di sfida, sentivano solo i miei richiami di aiuto, a volte velati a volte decisi.

Così mi sono salvato. Così si salva chi ci frequenta, stupito nel vedere il risultato che tocca con le proprie mani, che con sguardo interrogativo supplica di fare qualcosa anche per lui. Chiede di condividere questo stato di grazia al prezzo comune di tutte le nostre rinunce, sofferenze e dolori.

Tutti insieme ci salveremo, un giorno alla volta, con l’aiuto di Dio.

T.-Lazio

Quarta Tradizione

“Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme”.

Un'amica che si preoccupa ed occupa della composizione del nostro giornalino, mi ha ricordato che questo numero sarebbe stato doppio ma che, come troppo spesso accade, il materiale a disposizione per il supplemento dedicato alle Tradizioni non era sufficiente.

Questo mettere in comune anche le difficoltà che incontriamo nello svolgere il servizio, mi ha messa nelle condizioni di tornare indietro nel tempo e di rivedere il cammino che ho percorso e che mi ha portato ad amare la Quarta Tradizione nella sua interezza.

Durante le prime riunioni di Gruppo, alle quali ho partecipato, ascoltavo con scarso interesse i commenti alle Tradizioni, presa come ero a cercare di capire cosa dovessi fare per continuare a desiderare di smettere di bere.

Il fatto che gli amici spesso passassero senza prendere la parola non mi aiutava a comprendere l'importanza che esse hanno nel mantenere viva la nostra Associazione. Con il vostro aiuto e con il tempo ho compreso che il Servizio è parte integrante del Programma e il mio perfezionismo esasperato mi ha portata a leggere libri, opuscoli e Manuale di servizio.

Quanta confusione nella mia testa! Triangoli, piramidi alla rovescia, niente capi, autonomia!... Tuttavia, camminando accompagnata da amici che già

avevano vissuto le mie difficoltà, iniziando a coordinare le riunioni di Gruppo, cominciando quindi ad allontanare quel sentirmi ospite del Gruppo, sono stata aiutata a fare un poco di chiarezza; ho iniziato a comprendere dove mi trovassi, cosa fare e come potessi cercare di farlo meglio.

Proprio il tentativo di migliorare la trasmissione del messaggio, di far conoscere A.A., mi portarono a riflettere e discutere la Quarta Tradizione.

Inizialmente, presa da un entusiasmo eroico l'ho apprezzata solo come espressione della più grande libertà; essa rispecchiava i miei personali ideali di gioventù.

Questo modo di valutare è durato fino a quando sono uscita dall'alveo protettivo del Gruppo in cui è iniziato il mio cammino verso la sobrietà. Per sentirmi un'alcolista fra tanti, una compagna di cammino degli amici di tutti i Gruppi, ho cominciato a frequentarne altri, sforzandomi di superare la mia timidezza.

Solo allora ho cominciato a prendere in considerazione an-

che la seconda parte dell'enunciato, quella parte che fa presente i limiti dell'autonomia di un Gruppo.

Oggi mi rendo conto che l'aver compreso che non avrebbe senso parlare di autonomia se non parlassimo di limiti è significato crescere, ha voluto dire lasciarmi alle spalle i discorsi filosofici che facevo a vent'anni.

Qualora non vi fossero limiti all'autonomia saremmo in una condizione di grande caos o di perfezione assoluta, l'uno non desiderabile, umanamente irraggiungibile la seconda.

Per condurre una vita il più delle volte serena, ho dovuto voluto abbandonare l'idea di poter decidere per me e per gli altri senza prendere in considerazione anche le loro necessità e i loro desideri. Quando lo facevo, bevendo, non ho causato altro che sofferenza in chi mi era vicino e sensi di colpa devastanti in me.

Ogni Gruppo può (oserei dire "deve") usare gli strumenti che sono a sua disposizione per evitare fratture che è faticoso ricomporre e che portano l'Associazione ad occuparsi di falsi



problemi che ne rallentano il cammino.

Se metto da parte come singola alcolista il desiderio di ricchezza, di potere e di fama e questo intento diviene comune,

non possiamo non raggiungere un considerevole accordo nelle scelte che riguardano A.A. nel suo insieme. Onde evitare controversie all'interno di A.A. possiamo impiegare: Quarto Passo

di Gruppo, di Distretto, di Consiglio e infine la Conferenza, per giungere a conclusioni che siano soddisfacenti ed impedire che il dubbio possa togliere la serenità al Gruppo e di conseguenza a me, alcolista che con esso si è recuperata. Quando le conclusioni alle quali si arriva vengono rese note, io penso di doverle sostenere anche se non condivido pienamente la loro validità. Esse sono comunque l'espressione delle valutazioni dei miei amici e compagni di cammino che ho delegato o dai quali sono stata delegata ad operare delle scelte, secondo coscienza, ma tenendo presente la voce dei Gruppi.

Ho ignorato inizialmente le Tradizioni, le ho apprezzate in seguito e le amo oggi. Questi passaggi segnano il mio cammino verso la sobrietà. Amo la Quarta Tradizione da quando ho desiderato che il Programma entrasse dentro di me, da quando ho iniziato a fare anche mio quel Programma di vita che è il nostro. Sento il bisogno di riconoscere i miei limiti e non posso conoscerli se non confrontandomi con gli altri, di ricorda-

re che non sono io la sola a possedere la verità, di non aver timore che qualcuno mi suggerisca una strada nello svolgere un servizio o mi aiuti a correggere i miei errori.

Oggi mi sento libera, non solo dall'alcol, ma anche da tutti quei meccanismi che mi costringevano a voler apparire diversa da come realmente ero. Libertà oggi significa per me essere psicologicamente pronta ad assumermi la responsabilità della mia vita, naturalmente con il vostro aiuto. Sì, perché io amo ed uso A.A. La uso quando, per sentirmi libera di scegliere, confronto i miei convincimenti con i vostri, pronta a modellarli, modificarli, anche a rivoluzionarli, ma con la consapevolezza di essere io l'unica responsabile delle mie azioni.

Considerato che autonomia e libertà sono sinonimi, potrebbe essere che, per quanto riguarda la vita all'interno di Alcolisti Anonimi, valgano le stesse interpretazioni che ho dato per la mia vita di alcolista recuperatasi con l'aiuto dei Dodici Passi. Auguro a tutti serene 24 ore.

N.-Lazio

un commento alla Quinta Tradizione

“Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all’alcolista che soffre ancora”.

Si dice che l’alcolista, da solo, non sia in grado di smettere di bere e che solo frequentando il Gruppo raggiunga questo risultato; e si dice che la sua coscienza, che è poi conoscenza, tenda ad espandersi, ad arricchirsi se è inserita in una coscienza più ampia, quella allargata al Gruppo.

Sarebbe dunque la somma delle singole coscienze, o cono-

scenze, lo strumento che il Gruppo ha per operare meglio del singolo, soprattutto nel trasmettere il messaggio, oltre che nella crescita spirituale dei membri già inseriti.

Giustamente, si presuppone che soltanto l’asceta basti a se stesso, essendo già in diretto contatto con il suo Potere Superiore, quindi con la Coscienza Assoluta, o credendo di esserlo. Ma per tutti gli altri abitanti del pianeta vale la regola per la quale il Gruppo (piccolissimo o immensamente vasto) attraverso la sua coscienza, cioè conoscenza, opera comunque meglio del singolo.

Tutto questo mi sembra quan-

io meno democratico, oltre che anti-demagogico.

Il Gruppo A.A. ha come scopo primario di trasmettere (dice la 5ª Tradizione) il messaggio, cioè la sua conoscenza, cioè la sua coscienza, all'alcolista che soffre ancora, sia che l'alcolista si rivolga al Gruppo, sia che il Gruppo esca dalla sede, tutto o in parte, per rivolgersi all'alcolista all'esterno.

Ma perché è primario questo scopo, in relazione alle tante altre attività che il Gruppo svolge?

Perché la coscienza di Gruppo, pur essendo la somma di tante coscienze individuali, è pur sempre un'unica coscienza, anche se collettiva, che può tendere alla autarchia, cioè alla chiusura con l'esterno, qualora non si confrontasse in continuazione con nuove situazioni (l'ingresso di un nuovo membro, ad esempio) che la modifichino e arricchiscano nel tempo: è nel confronto con l'esterno che la coscienza di Gruppo si fortifica ed il Gruppo vive.

Al contrario, un Gruppo chiuso si consuma per asfissia nel solito tran-tran che alla fine diventa inedia dell'intelletto e quindi

interruzione della crescita spirituale.

E questo l'esperienza di A.A. lo ha insegnato bene, per aver Bill redatto poi questa 5ª Tradizione così esplicita.

Oggi nei Gruppi si accolgono i nuovi venuti, e questo è soddisfacimento della 5ª Tradizione; ma non sempre, anzi quasi mai, i Gruppi sono presenti in quelle situazioni nelle quali ci sono egualmente alcolisti che soffrono e ai quali la 5ª Tradizione fa riferimento come destinatari del messaggio dei Gruppi, e queste sono soprattutto gli ospedali, le cliniche, alcuni ambulatori, etc., presso i quali dovrebbe esserci una costante e visibile presenza da parte dei Gruppi per individuare la presenza di alcolisti degenti ai quali portare il messaggio e da invitare poi a partecipare alle riunioni in sede.

Il commento alla 5ª Tradizione dice addirittura che se trascuriamo quelli che sono malati corriamo pericolo per le nostre vite e la nostra sanità mentale; quindi non sarebbe soltanto questione di mancata crescita spirituale.

Si può pensare un pericolo per

la vita la conseguenza del ritorno all'alcol: ma la sanità mentale può essere anche conseguenza della mancata crescita spirituale, pur mantenendo l'alcolista la sua astinenza.

La mente di chi smette di bere è confusa, la sua padrona è l'illusione, illusione addirittura di farci credere sani solo perché astinenti, ormai.

Ma è nell'illusione, e nella confusione che ne deriva, che lavora la malattia mentale, mentre la risoluzione della propria personalità, del proprio carattere è conseguenza soltanto della spiritualità che acquisiamo con

il Programma, tutto il Programma: quindi anche facendo servizio all'esterno come all'interno, per portare il messaggio come Gruppo oltre che come singoli; questo fortifica la solidarietà degli intenti e delle relazioni tra noi e con l'esterno, il che non è affatto poco.

È stato scritto: "Non sciupate il vostro tempo nell'ozio dicendo a voi stessi che il Signore verrà ad aiutarvi quando ne avrete bisogno: levatevi e lavorate. Dio aiuta chi si aiuta, e nessun altro". E, nel caso nostro, è aiutando che ci si aiuta....

L.-Lazio

Nei primi sei mesi della mia sobrietà,
lavorai duramente con molti alcolisti.
Non uno rispose positivamente.
Tuttavia questo lavoro mi mantenne sobrio.
E non per il fatto che quegli alcolisti
mi dessero qualcosa.
La mia stabilità proveniva dal cercare di dare,
non dal pretendere di ricevere.

Da "Come la vede Bill"

12 esperienze Spirituuali

Ogni alcolista, entrando nel Gruppo, ha una mèta da raggiungere, uno scopo da perseguire: la propria sobrietà. Lo scopo di Alcolisti Anonimi, perciò, è quello di mettere la sobrietà a disposizione di tutti coloro che la desiderano. Questo principio trovò la sua prima (poi venne il Terzo Legato, il Servi-

zio) effettiva e pratica applicazione undici anni dopo la nascita di A.A., quando vennero messe per iscritto le Dodici Tradizioni. Che non furono inventate, ma trassero la loro origine dall'esperienza diretta, a volte esaltante, a volte deludente - *esperienze eccitanti e paurose* - vissuta nell'infanzia e nella pri-

ma fanciullezza dell'Associazione. Si sentono definire le Tradizioni in innumerevoli modi; ho visto Gruppi rifiutarle come parte del Programma e alcolisti, sobri da tempo, considerarle come un aspetto secondario della propria vita in A.A. Molti non le analizzano neppure, dandole per ovvie e scontate; altri, invece, le dibattono con fervore. Ma, in ultima analisi, cosa rappresentano, per me alcolista anonimo, queste Tradizioni?

Nel Gruppo ho imparato il significato di mente aperta; per questo oggi rifuggo dalle definizioni, che quasi sempre finiscono per banalizzare e rendere riduttivi i contenuti di un pensiero o di un ideale.

Nel caso delle nostre Dodici Tradizioni, abbandono questo atteggiamento mentale prudente e forse saggio e azzardo un titolo: Dodici Esperienze Spirituali. Perché le Tradizioni non sono un codice di comportamento e delle regole da subire; indicano, sì, i mezzi con i quali preservare l'Unità di A.A. e i modi per vivere meglio fra di noi e con la società nella quale viviamo, ma io le sento soprattutto

come un insieme di principi spirituali che, vissuti costantemente nella realtà quotidiana e nel Servizio, diventano appunto esperienze dello spirito.

Naturalmente, nei primi tempi di vita di Gruppo, non le interpretavo così. Mentre i Passi mi sembravano chiari e precisi nella loro formulazione, le Tradizioni non riuscivo a capirle.

Generavano in me sempre una grande confusione. Inoltre al termine stesso — tradizione — avevo sempre dato un valore negativo. *Tradizionale* era da me ideologicamente inteso come sinonimo di conservatore. Ritenendomi io un *progressista* mi era difficile ammettere che qualcosa definito come tradizione potesse avere un significato positivo. Ci volle del tempo prima di arrivare ad intendere che progressista e conservatore, o laico e religioso, o ignorante e colto sono dei concetti di nessuna rilevanza nel cammino del recupero fisico, mentale e spirituale di un alcolista. Oggi mi è più facile capire le illuminanti parole di Bill: *Le Dodici Tradizioni di Alcolisti A nonimi simbolizzano*

il carattere di sacrificio nella nostra vita in comune e sono la forza più grande che abbiamo per mantenerci uniti.

Sì, l'Unità è la condizione basilare perché ognuno di noi possa mantenersi sobrio; è l'elemento indispensabile perché a tutti coloro che vivono ancora la triste realtà dell'alcolismo attivo sia offerta la stessa opportunità, che abbiamo avuto noi, di arrestare questa malattia. Ma come possiamo realizzare questa unità? Con un principio spirituale! Il principio dell'Amore. *“Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo...”*; sento echeggiare in questa enunciazione il noto messaggio evangelico: ama il prossimo tuo come te stesso. Mi rendo conto, perciò, che se voglio mantenere la mia sobrietà devo rinunciare ai miei bisogni malati di potere, dominio, gloria, che si esplicano attraverso il più pernicioso dei comportamenti: il protagonismo. Ma non basta! Devo imparare a considerare gli amici del Gruppo come una parte di me, come io mi sento parte di loro. Essere disposto a fare sacrifici personali per il Gruppo

e per i singoli alcolisti come farei con le persone a me care. Come faccio, naturalmente, per me stesso.

Una delle prime cose che mi furono suggerite in A.A. fu: *“impara a volerti bene”*. Oggi so che per giungere a volersi bene bisogna anche imparare a voler bene agli altri. L'affetto, il calore, le attenzioni premurose che mi furono dispensate quando arrivai al Gruppo, rappresentarono l'elemento trainante che mi consentì di continuare il cammino sulla strada della sobrietà. Fu la forza dell'amore che generò il miracolo della mia salvezza.

In una realtà fatta troppo spesso di generiche affermazioni di solidarietà, una tangibile manifestazione di affetto continuo e continuato diventa il pilastro base sul quale può poggiare l'esistenza del Gruppo, la sopravvivenza e la continuazione della sua opera. E noi tutti ci siamo resi conto di questa semplice e immensa verità: il Gruppo è Amore.

“Per il fine del nostro Gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, comunque Egli, possa manife-

starsi nella coscienza del nostro Gruppo...". Il messaggio spirituale contenuto nella Prima Tradizione prende corpo e anima nell'enunciazione della Seconda. Il principio dell'amore - o benessere comune - diventa una manifesta Coscienza che guida le scelte del Gruppo, per offrire nei modi migliori, a chi ne ha bisogno, la propria sobrietà. Il sacrificio per la rinuncia al comando, al prestigio personale diventano così un peso meno oneroso da sopportare. Quanto ci si sente leggeri quando non si hanno tante verità in tasca da esibire!

Nel corso della mia vita di alcolista-bevitore, innumerevoli volte ho provato (e covato per lungo tempo) risentimento verso coloro che la pensavano in modo diverso da me. E quando riuscivo ad imporre i miei punti di vista fino a farli diventare decisioni collettive, quanto mi sentivo soddisfatto! Che fatica inutile! Novello Sisifo, vedevo poi rotolare fino a valle il masso che avevo faticosamente portato sulla cima della montagna. E ricominciavo da capo. Oggi anch'io, come tutti noi, ho un

compito ben più leggero e semplice da svolgere: se la Coscienza del Gruppo lo ritiene opportuno posso offrire il mio Servizio e la mia disponibilità (il mio amore) per il bene di tutti. *"...I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano".* E domani utilizzare le esperienze vissute, la mia esperienza, e metterla a disposizione del Gruppo se ne sente la necessità. E come qualunque altro, nel Gruppo, poter dare, al massimo, solo qualche suggerimento; che, naturalmente, non è un ordine; è solo un'alternativa da prendere in considerazione. Il suo valore è quello di ampliare le prospettive, cioè le soluzioni.

Un messaggio di risveglio spirituale — di reale spiritualità, quindi — può essere rivolto solo ad alcuni e ad altri no? La Terza Tradizione ci dà la risposta: *"L'unico requisito per essere membro di A.A. è il desiderio di smettere di bere"*. Si caratterizza così la concezione di universalità del messaggio, del diritto di chiunque di usufruire del Programma, di trarre giovamento dalle testimonianze di chi

sta già percorrendo la strada del recupero spirituale, di essere e sentirsi un membro del Gruppo. Quanti debbono la propria sobrietà proprio a questa Tradizione? Quanti arrivando in A.A. pieni di paure e di dubbi, di resistenze non confessate, di timore panico e vergogna non hanno sottilmente sperato di non essere accettati, per un qualsiasi motivo? O quanti sono stati pronti a cogliere al balzo la minima occasione per costruirsi una scusa plausibile e non tornare la seconda volta, oppure addirittura andarsene durante la riunione per non tornare più o dopo altri anni di tormenti e sofferenze? Se noi siamo rimasti è anche perché nessuno ci ha messo in imbarazzo con domande, nessuno ci ha dato lezioni di comportamento; non ci è stato detto neppure che non dovevamo bere, malgrado fossimo convinti che ce lo avrebbero almeno consigliato.

Abbiamo sentito gli altri parlare di se stessi in assoluta sincerità, senza paure o timori, ma con la chiara consapevolezza di essere degli alcolisti. Bernard Smith, Presidente del Consiglio

dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi dal 1951 al 1956, in una delle prime Conferenze dei Servizi Generali, pur non essendo un alcolista, ha saputo cogliere con efficacia ed immediatezza l'atteggiamento positivo del Gruppo nei riguardi del nuovo, "il piccione", come lo definiva il Dr. Bob. "Vi sono due momenti in cui pronunciare la frase io sono un alcolista ha un grande significato. La prima volta quando un membro dice questa frase a una riunione A.A. Tuttavia esiste un momento anteriore a questo nel quale la stessa frase ha un significato più profondo: il momento in cui un uomo dice al suo sponsor, nel buio e nella disperazione della sua anima, *Io sono un alcolista*. Questo momento mette in evidenza un altro paradosso di A.A. Il paradosso è che il membro di A.A. si avvicina all'alcolista sofferente senza sentirsi superiore ma riconoscendo nell'altro la sua stessa debolezza. Il membro non parla al nuovo venuto con uno spirito di potere ma in umiltà e debolezza. Egli non parla di quanto il nuovo venuto sia fuori strada, ma di

quanto lo era lui stesso una volta. Non giudica l'altro ma se stesso come era allora”.

Se invece il nuovo venuto polemizza (e io polemizzai sul Programma per mesi dopo la mia prima riunione) la capacità di tolleranza e di comprensione del Gruppo sono al di sopra di ogni provocazione, conscia o inconscia da parte del nuovo. L'intolleranza figlia della paura, descritta da Bill nel commento alla Terza Tradizione su 12 + 12 si è tramutata in una immensa capacità di indulgenza verso chi cerca di resistere ancora alla cruda verità della sua condizione. E da buon fratello maggiore il Gruppo dedica maggiori attenzioni proprio a chi, cercando di rifiutare il Programma, dimostra di avere maggior bisogno di aiuto.

Ciò vuol dire che il Gruppo è diventato responsabile, cioè adulto. E la Quarta Tradizione lascia al Gruppo tutta la libertà e la responsabilità possibile. Infatti la condizione che determina il fatto di essere adulto è la responsabilità. E responsabilità significa capacità di gestire fatti e situazioni. Questo non vuol

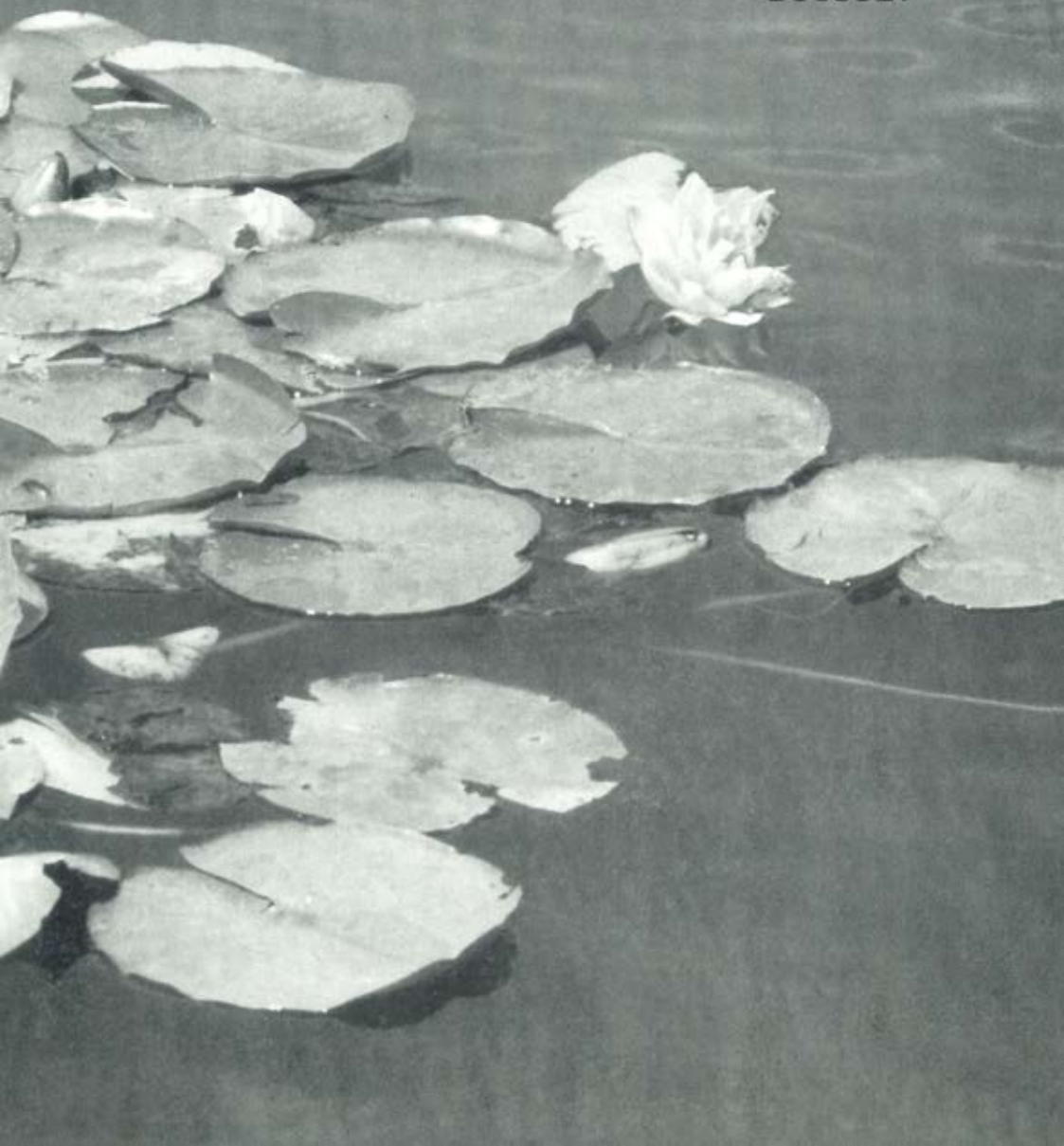
dire che dobbiamo diventare dei super efficienti dirigenti o manager. Dobbiamo soltanto fare del nostro meglio, più che possiamo. Avendo anche il diritto di sbagliare. Le Tradizioni sono nate proprio da esperienze del tipo “prova ed errore”. A questo proposito Bill W., il cofondatore di A.A. diceva: “Ricordiamoci che una qualsiasi società di uomini e donne, che non possa liberamente correggere i propri errori, cadrà sicuramente in decadenza, se non in rovina”. Quindi: “*Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo ...*”.

Dobbiamo però ricordarci sempre, come membri di Gruppo che vive questa sua autonomia responsabilità, che un Gruppo non dovrebbe fare niente che possa danneggiare A.A. nel suo insieme, né dovrebbe concordare affiliazioni di nessun tipo. Come nella vita di tutti i giorni, la nostra libertà termina là dove comincia quella di un altro “... *tranne che per le questioni riguardanti altri Gruppi oppure A.A. nel suo insieme*”. Fondamentale diventa perciò il rispetto dei principi di A.A., quei principi spirituali che sono



*Le possibilità di crescere sono infine e sparse
lungo l'intero arco della nostra esistenza.
Persino l'ultimo secondo dell'ultima ora dell'ultimo
giorno della nostra vita ha in sé la possibilità
di cambiare radicalmente il nostro destino.*

BOSSUET



l'asse portante del nostro recupero.

Principi che il Gruppo è chiamato a trasmettere, per tutti gli alcolisti ancora nel problema, con scrupolosità e serietà. Questo il messaggio spirituale della Quinta Tradizione. *“Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora”*. È di vitale importanza per un alcolista che vorrebbe smettere di bere ma non ce la fa, sapere che esiste una soluzione alla propria condizione (ne va della vita: ricordiamo sempre la natura mortale della nostra malattia). È per questo che siamo chiamati ad occuparci di questo unico, meraviglioso compito. Del resto, come alcolisti, è sicuramente la cosa che sappiamo fare meglio. Dice Bill: “L'eccezionale capacità di ogni A.A. di identificarsi con il nuovo venuto e di portarlo al recupero non dipende in alcun modo dalla sua cultura, dalla sua eloquenza né da particolari abilità personali. La sola cosa che conta è che egli è un alcolista che ha trovato una chiave per la sobrietà. Questo è il dono datoci da

Dio e il trasmetterlo ad altri come noi è l'unico scopo che oggi anima gli A.A. di tutto il mondo”

Attenzione all'orgoglio, però. A questo punto potremmo cominciare a pensare di essere i salvatori del mondo, i Grandi Santoni dell'alcolismo; o peggio ancora i depositari della Verità Unica dell'esistenza. Il buon, vecchio Bill ammoniva: “Ci sono quelli che predicano che Alcolisti Anonimi potrà diventare anche elemento portante per un nuovo risveglio spirituale nel mondo. Coloro che affermano ciò sono, oltre che sinceri, generosi. Ma noi di A.A. dobbiamo pensare che un tale tributo e una tale profezia possono rivelarsi, per noi, fatali quanto una bevuta, se veramente iniziassimo a pensare che questo sia il vero scopo di A.A., e se ci comportassimo di conseguenza. La nostra Associazione, quindi, si atterrà prudentemente al suo unico scopo: portare il messaggio all'alcolista che ancora soffre. Resistiamo, quindi, alla orgogliosa presunzione di credere che se Dio ci ha consentito di fare bene in un campo siamo de-

stinati per questo a essere una fonte di grazia salvatrice per tutti”.

La Sesta Tradizione ci indica come evitare che l'orgoglio, il peggiore dei nostri atteggiamenti mentali, torni a minare le nostre menti e i nostri cuori. Secondo me il messaggio spirituale di questa Tradizione si compendia in un'unica, meravigliosa parola: Umiltà. Umiltà dell'intera Alcolisti Anonimi. “Come associazione non dobbiamo mai diventare così superbi da credere che siamo stati gli autori e gli inventori di una nuova religione. L'ego non è mai morto in un alcolista; può risorgere in ogni momento”; “sarebbe un triste giorno, per A.A., il giorno in cui iniziassimo a pensare di avere il monopolio del recupero dall'alcolismo”. Brani di saggezza e di umiltà che la storia di Alcolisti Anonimi ci tramanda per l'oggi e il futuro. Naturalmente, nel passato, gli alcolisti di allora sognarono il contrario. Immaginarono A.A. come la punta di diamante di un nuovo progresso spirituale. Di trasformare il mondo con principi che caratterizzavano il loro nuovo stile di

vita. Ben presto però si accorsero che i loro personali ideali falliti non potevano rinascere per salvare l'universo. Capirono di dover limitare la propria azione verso un solo obiettivo: l'alcolista. Rinunciarono ai sogni. Ma, soprattutto capirono che, come esseri umani e come associazione avevano i loro limiti. Da qui l'indirizzo di umiltà di questa Tradizione che per un altro dei tanti paradossi di A.A., dimostrò come più A.A. si impegna nel suo unico scopo, più grande sarà in ogni luogo la sua influenza. Questo non significa che Alcolisti Anonimi deve operare in uno splendido, superbo isolamento. Come singoli possiamo partecipare, promuovere o dirigere qualsiasi cosa; come associazione possiamo e dobbiamo collaborare con le iniziative volte al recupero dall'alcolismo, mantenendo intatte però le nostre specificità e il nostro nome. Ricordiamoci sempre che A.A. si è sviluppata grazie alla collaborazione con la medicina e la religione, ma non parliamo né di medicina né di religione e non siamo diventati, appunto, né una nuova religione né una nuo-

va rivoluzionaria cura contro l'alcolismo.

La stessa umiltà e la povertà (o comunque la non-ricchezza) sono il messaggio della Settima Tradizione. Il nostro è un cammino spirituale. San Francesco insegnò e dimostrò che tanto più ci si allontana dai bisogni materiali, tanto più ci si avvicinerà a degli ideali spirituali. Ritorna anche in questa Tradizione il principio dell'amore e dell'altruismo, attraverso il superamento del proprio egoismo. I primi quaranta alcolisti sobri, tre anni dopo la nascita di A.A. si trovarono di fronte ad un interrogativo: "Come possiamo far sapere agli alcolisti di tutto il mondo che c'è la possibilità di fermare la nostra comune ma-

lattia?" Alcolisti Anonimi non poteva rimanere una società segreta, comodamente ma pericolosamente adagiata nel conforto che l'ottenuto risveglio spirituale dava a quei primi alcolisti recuperati. Nacque così l'idea del libro **ALCOLISTI ANONIMI** che diffuse nei cinque continenti l'esperienza della loro salvezza. Contestualmente si posero le basi perché nel cappello si potesse fondere la spiritualità con il denaro. Le collette non furono più soltanto lo strumento con il quale mantenere la propria autonomia pagando i conti del Gruppo ma uno dei mezzi con il quale far giungere il messaggio a tutti coloro che ne avevano bisogno. Se io che scrivo e voi che leggete, se noi e tutti gli alcolisti che

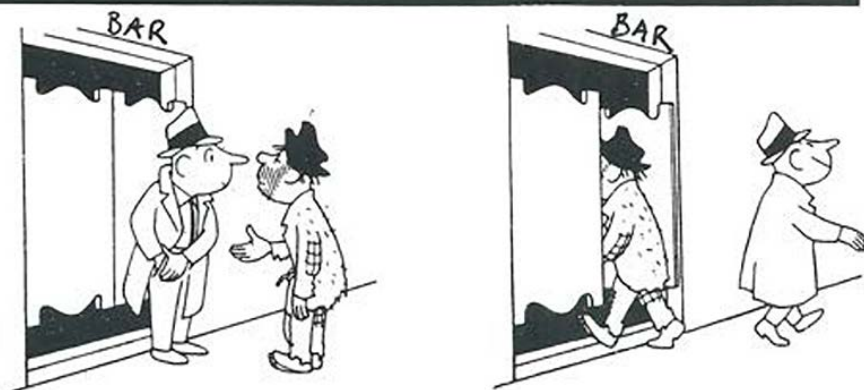


frequentano i Gruppi abbiamo potuto conoscere A.A. è stato perché altri alcolisti, negli anni precedenti il nostro recupero, hanno anonimamente contribuito oltre le strette necessità economiche del Gruppo e pensato a noi, ubriachi, disperati, annichiliti nell'inferno della nostra pazzia alcolica. Noi oggi dobbiamo pensare a tutti coloro che stanno ancora vivendo la nostra condizione di allora, per offrir loro di sperimentare la nostra realtà di oggi.

Possiamo noi, alcolisti sobri in A.A., far diventare professione la testimonianza del nostro recupero? No! l'Ottava Tradizione ci suggerisce che: *"Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere sempre non professionale..."*.

Perciò nessun Dodicesimo Passo può essere retribuito. Ogni mano tesa verso l'alcolista che chiede aiuto non deve avere una sorella sull'altro fianco del nostro corpo che prende e stringe denaro. Dobbiamo donarci agli altri senza pretendere guadagni materiali, ma soltanto la grande ricompensa spirituale della sobrietà della nostra vita. Perché, come tanti di noi hanno imparato, è *dando che si riceve*.

Diamo con responsabilità e riceviamo con serenità. La Nona Tradizione ci ricorda che, se svolgiamo una qualunque attività di Servizio, siamo *"... direttamente responsabili verso coloro che (essi servono) serviamo"*. Sono i principi spirituali del Programma i nostri supervi-



sori. Alcolisti Anonimi non ha costruito una gerarchia di comando e di controllo per verificare le nostre azioni e la quantità o la qualità del nostro lavoro. Lascia alla nostra coscienza di alcolisti pieni di gratitudine in azione il giudizio sul nostro operare. Alcolisti Anonimi non ha la pretesa di esprimere pareri sulle nostre azioni. A maggior ragione, come ci ricorda la Decima Tradizione, “... *non ha opinioni su questioni esterne...*”. Per mantenerci sobri non abbiamo bisogno di diventare i crociati di una Guerra Santa contro l’accol, o i fautori e paladini di chissà quale altra causa. Questa Tradizione ci ricorda il senso della misura. Anche la virtù, se portata agli eccessi, diventa difetto.

Dell’anonimato abbiamo tanto parlato e scritto nella Tribuna Aperta di Insieme per tutto l’anno ’92.

Anche se ora abbiamo superato la vergogna di essere alcolisti, anche se adesso accettiamo totalmente dentro di noi e di fronte agli altri la nostra condizione, ciò non significa che dobbiamo farci un vanto della no-

stra sobrietà. Ricordiamoci che siamo sobri per grazia di Dio e di A.A. Non pavoneggiamoci pubblicamente: ma soprattutto ricordiamoci di “... *porre sempre i principi al di sopra delle singole personalità*”, in primo luogo della nostra. Le Dodici Tradizioni ci chiedono di mettere da parte il prestigio personale per il bene comune. La Dodicesima le compendia tutte in funzione della Prima, la Tradizione dell’Unità e della sopravvivenza di A.A., cioè della Sobrietà.

È stata una stupenda, meravigliosa avventura imparare a conoscere e successivamente riuscire a vivere — come posso — nella lettera e nello spirito, l’essenza e il valore delle Dodici Tradizioni. Un’avventura senza fine, che continuerà giorno dopo giorno. Ho ricevuto in dono (fino ad oggi e almeno per oggi) dieci anni di lezioni dell’anima alla scuola dello spirito di A.A. Cerco di vivere questi insegnamenti come antiche massime di un saggio. Per questo, per me le Tradizioni sono Dodici Esperienze Spirituali.

Un alcolista anonimo

IX Tradizione

“A.A., come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono”.

Ricordo che quanto entrai in A.A. rimasi colpito sentendo parlare di mancanza di organizzazione e di assenza di capi. Mi piaceva l'idea che nessuno potesse dare degli ordini, ma solo suggerimenti.

Qualcosa però mi dava fastidio ed era il parlare che si faceva di comitati, di consigli, di conferenze. Tutto ciò mi sembrava palesemente in contrasto con il concetto di anarchia cui qualcuno si riferiva a proposito dell'associazione, e mi faceva sospettare che A.A. fosse, in fondo, strutturata come le al-

tre organizzazioni che avevo conosciuto.

Piano piano, però, cominciai a muovere i primi passi nel servizio, amorevolmente guidato dagli amici più anziani, e cominciai a capire che cosa volesse dire mettersi a disposizione degli altri e partecipare a dei comitati. Imparai a conoscere le Tradizioni ed il loro valore per la vita dell'associazione; in particolare la Seconda mi fece capire quale fosse l'autorità ultima in A.A. ed il ruolo dei nostri “capi”.

Con il passare del tempo la funzione dei comitati, dei consigli e della Conferenza cominciava ad essere più chiara. A.A. per vivere e per poter trasmettere il messaggio aveva bisogno di servitori a tutti i livelli, dal gruppo al Consiglio dei Servizi Generali, e aveva bisogno di strutture (intergruppi, distretti, etc.).

Mi sono reso conto che dove il singolo, seppure animato dalle migliori intenzioni, poteva sbagliare, il comitato, favorendo lo scambio di esperienze e opinioni diverse, rendeva l'errore più difficile.

Il lavoro nei comitati metteva insieme l'esperienza dei più anziani con le intuizioni e l'entusiasmo dei più giovani; favoriva la rotazione senza che venisse meno la qualità del servizio.

Ma soprattutto favoriva l'unità: nei vari comitati spesso ho trovato amici che non avevano le mie stesse idee riguardo i temi all'ordine del giorno. Ci univa però l'amore per A.A., il desiderio di ascoltare e capire, con mente aperta, il punto di vista di ciascuno, senza mai smettere di confrontarci fino a quando non si fosse trovata una soluzione che favorisse l'unità dell'associazione.

Con il passare del tempo mi sono accorto che se il mio lavoro all'interno delle strutture si svolgeva secondo i principi contenuti nel Dodicesimo Concetto, e cioè se non dimenticavo qual'era l'autorità ultima, se in tutte

le decisioni non mi stancavo mai di discutere fino a raggiungere, se possibile, una sostanziale unanimità, se non rinunciavo a difendere l'autonomia all'interno dell'associazione impedendo che qualcuno compisse atti di governo, allora potevo essere soddisfatto del mio contributo che andava nel senso di favorire il nostro bene più prezioso: l'Unità, appunto.

Con il passare del tempo ho sostituito al concetto di coscienza personale quello di coscienza collettiva, proseguendo così in quel processo di sgonfiamento dell'ego che è una conseguenza della pratica, al meglio delle mie possibilità, del programma di A.A.

Mi sento, ora, una piccola parte di un grande ingranaggio al servizio dell'associazione, che ha il compito di contribuire a diffondere il messaggio senza voler costringere nessuno ad uniformarsi alle decisioni prese, pronto semmai a rivederle sulla base delle critiche ricevute.

La IX Tradizione è per me uno dei cardini della democrazia di A.A.

G.-Lombardia

“I Dodici
Concetti per
il Servizio
Mondiale”



I
cosa?

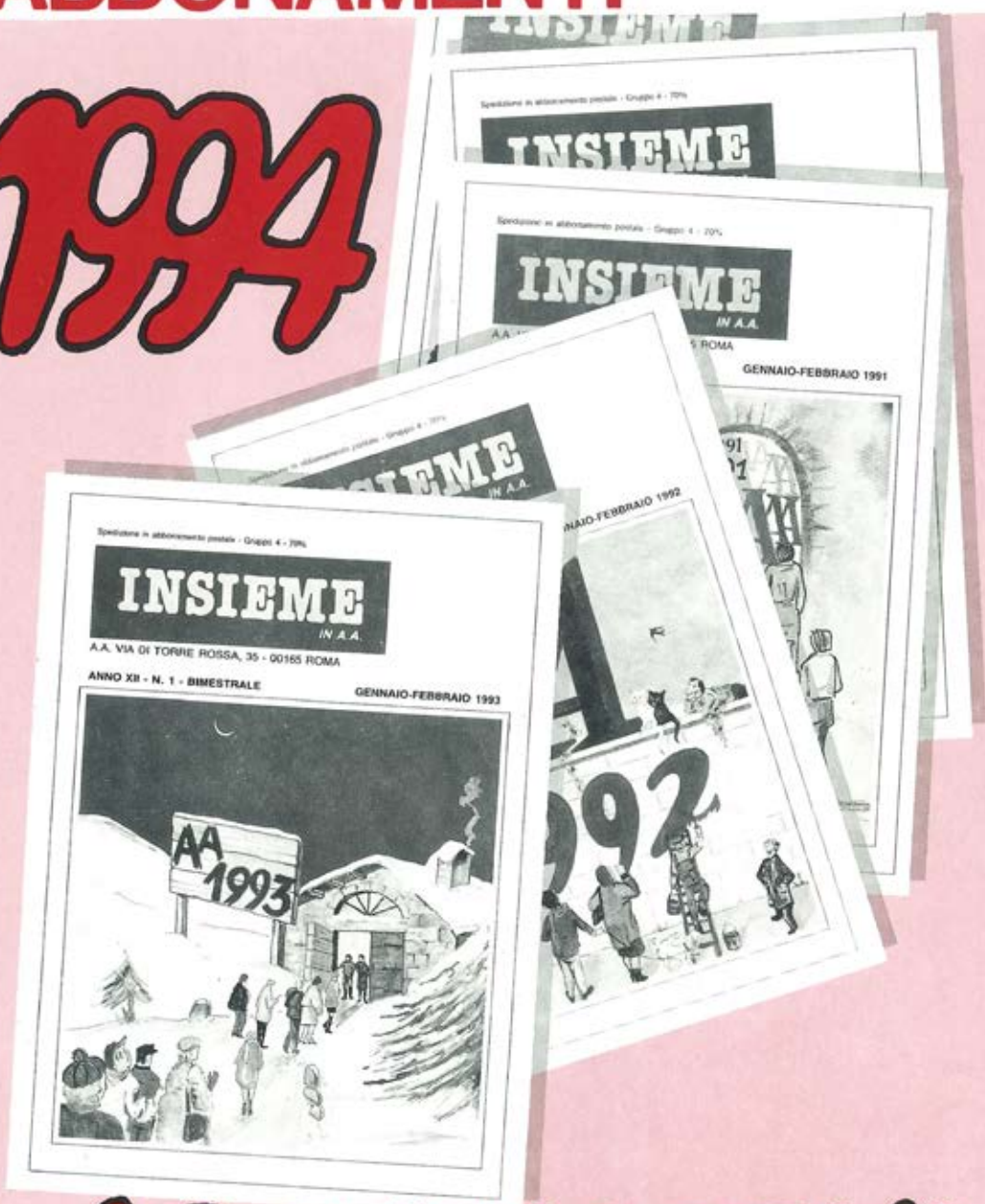
I
Dodici
Concetti
per il
Servizio
Mondiale,
Oh!

illustrati



CAMPAGNA ABBONAMENTI

1994



ABBONATEVI

considerazioni sulla XII Tradizione

“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”.

Sono Paolo e sono un alcolista.

Tempo fa mi capitò di condurre una riunione e di leggere e commentare la XII Tradizione. Fu un’esperienza illuminante perché, come d’incanto, mi parve di penetrare nel significato più profondo di questa Tradi-

zione, traendone una consolante pace dell’animo.

È giusto premettere che quel che dico appartiene ad una mia strettissima e personalissima opinione e che se ne può fare ciò che si vuole, prendere, se si crede, qualche intuizione, oppure rigettarla completamente.

Se lo spirito dell’anonimato nacque dall’esigenza di proteggere i primi pochi alcolisti, non si può negare che ora, però, esso sia motivato da ben più profonde ragioni. Ragioni di tipo spirituale, dove per spirituale intendo quell’espressione che ap-

partiene ad una dimensione oltre il tempo e lo spazio, e decisamente al di là del mondo della mente.

Riflettendo sulla mia personale esperienza mi rendo conto di non aver, all'inizio, ben compreso cosa si intendesse per anonimato. Per quanto mi sia sforzato di non pubblicizzare una mia nuova realtà come quella dei gruppi, sono sicuro che molte poche persone non sapessero che avevo trovato come smettere di bere tramite un gruppo di alcolisti. Entusiasta e pieno di volontà correvo agli ospedali per "convertire" i fratelli alcolisti ancora nel problema, che naturalmente mi osservavano diffidenti e perplessi.

Il mio personale anonimato poteva pure essere superato, dacché io nella vita sono assolutamente insignificante per dover proteggere una qualsiasi posizione. Insomma, per me l'anonimato consisteva nel non dire nome e cognome, e non raccontare affari altrui ad altre persone. Non significava però non poter mettere in mostra le mie nuove "qualità" volendo chiamare paradossalmente qualità

aspetti come l'iperattivismo, il protagonismo, il narcisismo, il perfezionismo. Infatti come per un incantesimo positivo ero diventato intraprendente, energico, ottimista, sicuro di me e me ne compiacevo anche troppo.

Sono stato il classico bi-pasista, cioè ho fatto il Primo e il Dodicesimo Passo trasmettendo con la sobrietà tutta una serie di dodicesimi passi che quando, talvolta, andavano a buon fine, mi riempivano di orgoglio. Questa nuvola rosa è duranta anche troppo tempo e durante questo periodo la mia partecipazione agli altri Passi è stata, quantomeno, superficiale. Solo durante momenti difficili, a volte dolorosi, ho ritrovato una certa umiltà e ho riavvertito quella grazia di cui tanto ci parla Bill. In quei momenti infatti mi prestavo a fare la Sua Volontà, ma poi, appena ritrovato l'equilibrio, ricominciava la vecchia musica e cioè facevo la *mia* volontà. Eppure ero convintissimo, direi addirittura in buona fede, di essere stato nel giusto sforzo per l'applicazione dei suggerimenti contenuti nel Programma.

Poi si sono verificate delle no-



vità nella mia vita. Dopo tanti anni che vivevo con mia madre, sono andato a vivere per conto mio e in quella circostanza l'esaltazione superò i limiti per ritrovarmi poi in una depressione che non ricordavo da tempo.

Durante quella profonda sofferenza mi interrogai su come mai avessi perduto così tanto benessere ed alla fine giunsi alla conclusione che mi ero "gonfiato" troppo e che non avevo fatto il Programma e dunque non mi ero abbandonato al Dio di Amore, né conseguito il desiderio di fare la sua volontà. Ero stato bene, è vero, ma dovevo crescere ancora tanto, e la crescita iniziava nella buona volontà di affidarsi ad un Potere più grande di me che io vedo e credo come un Dio di Amore incondizionato. Con tanta gioia accettai un incarico nell'ambito dell'Ufficio dei Servizi Generali che ho assolto con molto amore ed impegno, però mi accorgevo che ero sempre preoccupato.

Il mio perfezionismo non dava tregua, mi sentivo così responsabile che tutto doveva essere sotto il mio controllo, se

qualcosa andava male era colpa mia e ben presto ricominciavo a non essere più tranquillo.

Ancora una volta, attraverso una sincera introspezione, mi resi conto che non applicavo il Programma, non mi abbandonavo, anzi mi riempivo di orgoglio per quel che facevo e per questo non potevo che stare male.

Poi lessi la Dodicesima Tradizione e trovai la magica risposta a tutte le mie ansie; la risposta era contenuta nel primo rigo della Tradizione: *"L'essenza spirituale dell'anonimato è la rinuncia"*.

Dovevo rinunciare ad essere al centro dell'attenzione, rinunciare a sentirmi indispensabile, cominciare a pensare che l'associazione va avanti, e forse meglio, anche senza di me.

Rinunciando all'incarico, pur rimanendo a prestare con gioia, ove utile, il servizio, ho riguadagnato la serenità che ancora oggi conservo.

Ma non finisce qui, anzi stiamo ancora in superficie. Mi permetto di esprimere ancora delle mie personalissime considerazioni. Credo che il Programma di

A.A. sia un programma completo, dove ci sono tutti gli strumenti per vivere con la grazia di Dio su questa terra, e per poter continuare a vivere nella luce del suo regno quando ci chiamerà.

Vivo infatti nella più profonda convinzione che la morte sia l'entrata in una nuova vita di luce e di amore a cui tutti, completamente tutti quanti, chi prima chi dopo, siamo destinati ad approdare. Sono tanto felice di essere un alcolista, perché malgrado un indomabile "caratteraccio", vedo un percorso di luce da seguire e conosco la ragione e il significato di una vita che sia, il più possibile, d'amore. Ma per entrare in questa dimensione di gioia, io credo sia necessario inserirsi nell'ideale della RINUNCIA. Divenire, gradualmente, sempre più strumento del Potere Superiore assumendo pian piano un distacco dall'EGO. Certo pensarlo, dirlo, è abbastanza facile; molto più difficile è realizzare questa buona intenzione, dato che più realisticamente la nostra letteratura ci ricorda che non siamo santi. Eppure, anche senza santità, si può arrivare ad un certo

tipo di distacco e non farsi così coinvolgere emotivamente da certi fattori. Non mi hanno eletto rappresentante di gruppo? Non importa! Non mi hanno inserito in qualche comitato? Pazienza! Non vengo contattato per alcun servizio? Ma va bene uguale! La mia sobrietà non dipende certo dal ruolo svolto o meno, anzi, ma dalla capacità che io ho di essere sincero con me stesso e con gli altri.

Conoscendo la mia forte tendenza al protagonismo e all'assumere le caratteristiche di un diacono sanguinante, questo spirito di rinuncia rappresenta una vera e propria liberazione. Dico queste cose, non tanto per qualche illuminante intuizione, ma per averne fatto la diretta esperienza.

Grazie alla sofferenza ho potuto maturare queste convinzioni. Ora mi accorgo quanto il programma riservi ancora tante meraviglie da conoscere, tanta gioia da vivere. Comprendere la spiritualità contenuta nell'idea di anonimato significa, io credo, aprire la porta ad una vita di serenità e di amore.

P.-Lazio

SENZA COSTRIZIONE

In una lettera del 1966, il nostro cofondatore Bill dice: "Anche se è nelle nostre Tradizioni che la nostra Associazione non può costringere nessuno (*a fare alcunché*) non pensiamo neppure per un istante che non siamo sotto costrizione. Infatti, siamo sotto una enorme costrizione: il tipo di costrizione che viene dalla bottiglia. Il nostro antico tiranno, Re Alcol, sta sempre pronto a riafferrarci nella sua morsa. Perciò la libertà dall'alcol è il grande "DEVI" che si deve raggiungere, altrimenti per

noi c'è la pazzia o la morte".

Quando, più di dieci anni or sono, ho incontrato A.A., avevo un immenso desiderio di sfuggire alla morsa dell'alcol, sotto la cui "enorme costrizione" mi trovavo. Mentre il fisico ancora resisteva alla corrosione della sostanza alcol, la mia mente, le emozioni, gli affetti erano stravolti. La parte di me ancora vigile, peraltro sempre più esigua, vedeva con chiarezza la rovina e se ne chiedeva angosciosamente il perché. La mancanza di risposta è stata, ne-

gli ultimi due anni dell'alcolismo attivo, la mia sofferenza più grande. Non ne potevo più di me stessa, ero io la mia nemica numero uno da esorcizzare o da distruggere.

Così, entrata nella cosiddetta "stanzetta dei miracoli", il mio primo Gruppo A.A., fui subito "presa" e convinta dall'idea di alcolismo-malattia, il piano delle 24 ore, l'importanza rovinosa del primo bicchiere (non dell'ultimo) come conseguenza dell'incapacità acquisita di governare l'alcol e la propria vita, la condivisione della propria esperienza tremenda con altri che l'hanno già vissuta, i "modi di dire", nati negli anni attraverso il vissuto di migliaia di A.A.

All'inizio quindi è stata la potente "costrizione che viene dalla bottiglia" e la libertà dall'alcol subito intravista, che fecero scattare fin dal primo momento la "molla" famosa e il desiderio di essere in A.A.

Dopo pochi giorni di Gruppo, l'alcol mi sembrava inspiegabilmente un incubo lontano che era, e non era, stato mio.

Provavo un senso di estraneità per la persona che ero fino a

poco tempo prima, quasi incredulità per essere stata così schiava e così disperata.

Dunque anch'io ero una miracolata della "stanzetta dei miracoli". Ero alleggerita, risollelevata, ringiovanita; a volte mi sembrava di essere una bambina contenta con vaghe ma piacevoli aspettative per l'avvenire.

Ero invece una donna che aveva passato i quarant'anni, un matrimonio fallito, tre figli adolescenti addolorati e frastornati e tanti, tanti problemi da affrontare e risolvere.

Andavo alle riunioni, a volte con riluttanza, altre con entusiasmo, ma senza perderne una; mi davo da fare con i nuovi venuti, partecipavo alla vita del Gruppo nei suoi vari aspetti.

Venne anche il primo incontro con quelli che chiamavamo i "Passi brevi" e, più tardi, con le Tradizioni Illustrate. Ma l'aspetto della riunione più interessante, quello che mi faceva vibrare di più (e con me la maggior parte dei convenuti) era il parlare di noi, delle nostre esperienze quotidiane.

Ogni riunione era una picco-

la “rappresentazione” in cui ognuno viveva un ruolo che poteva essere di volta in volta uno dei seguenti: l’entusiasta, il depresso, il combattente, l’arrabbiato, il buontempone-macchietta, il virtuoso, lo stravagante desideroso di stupire, il santone, il contestatore, il maestro e così via. Credo di essermi calata in tutti questi panni, a seconda dell’andamento della mia vita... e del mio recupero.

I Passi erano un prologo che ascoltavo con pazienza, quasi una medicina che dovessi ingurgitare, perché gente in cui avevo fiducia mi diceva che facevano bene. Ma il bello veniva dopo...

Sicuramente questa specie di “rappresentazione” spontanea e sincera, ma pur sempre “teatrale”, aveva un suo ruolo corroborante e purificatore. Catarctico, come l’antico teatro greco.

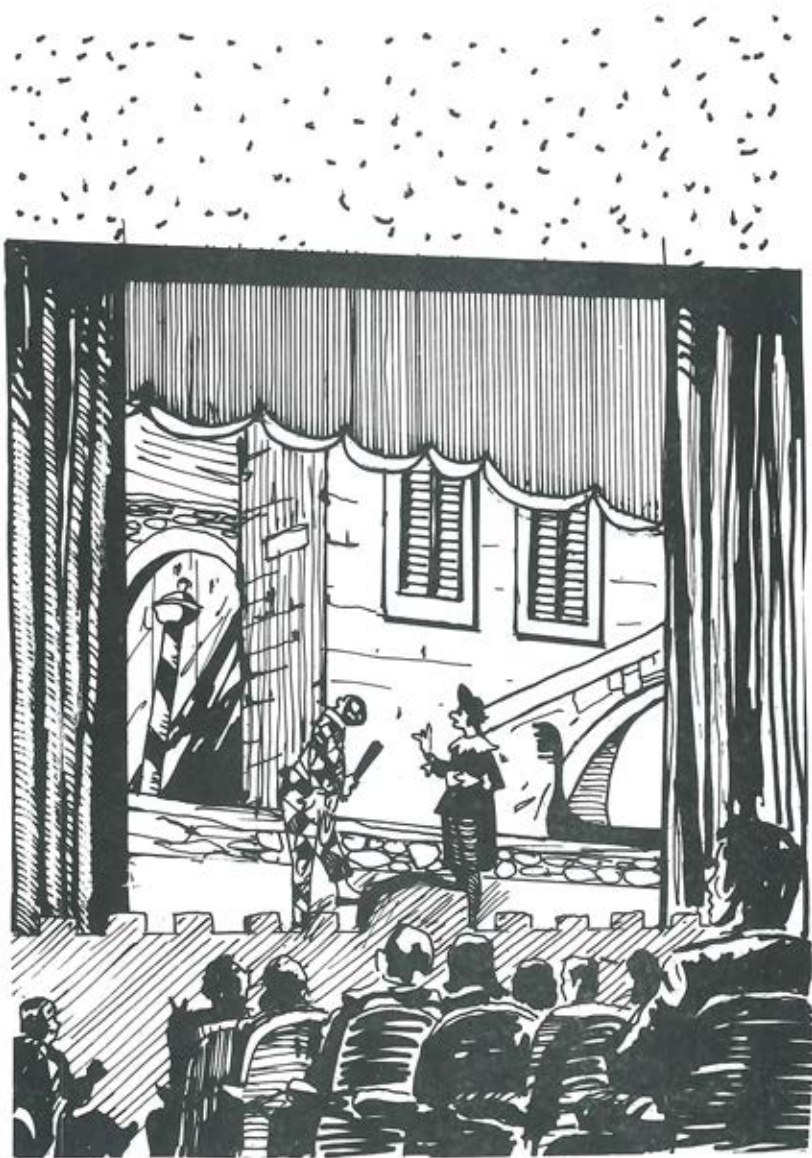
Questo era un primo stadio del recupero, presto o tardi avrei dovuto prendere in considerazione più seria i Passi suggeriti da A.A. e magari cercare di capire il perché dell’esistenza delle cosiddette “Tradizioni”.

Ero stata allevata in una famiglia cattolica praticante il cui capo-famiglia era terziario francescano (francescano laico) e per molti anni anch’io, prima di perdere tutto per la strada, avevo praticato con entusiasmo e, mi pareva, con convinzione.

Avevo fatto studi prima classici e poi scientifici a cui mi ero dedicata con passione. I Passi, a una prima lettura, a parte il Primo, mi parevano cose già sentite e già vissute, già perdute e addirittura scartate. Niente di nuovo; indicavano uno stile di vita che mi pareva di aver già avuto in passato e che in ogni caso non mi aveva salvato dalla rovina alcolica. Ero delusa; ricordo le sere in cui leggevo e rileggevo quelle frasi e mi sentivo più che altro infastidita e stupita che altri ci trovassero una linfa vitale.

Solo per costrizione, per il timore di ricadere nella morsa dell’alcol, accettando dagli altri l’idea che senza di essi non ci sarebbe stata vera sobrietà, continuavo ad occuparmene. Chiaramente li analizzavo, non li vivevo.

Le riunioni di Gruppo, a ma-



no a mano che A.A. italiana nel suo insieme progrediva, (più esperienza, più letteratura a disposizione, più servizio), abbandonavano il vissuto personale, che veniva affidato agli sponsor, e tendevano maggiormente allo studio e alla meditazione del Programma di recupero. Avevano fatto la loro comparsa i Passi e le Tradizioni originali, quelli che si leggono in tutti i Gruppi del mondo.

A volte mi è sembrato di essere capitata nel bel mezzo di una lezione di filosofia, o a una riunione parrocchiale di catechesi oppure in un piccolo convegno di psicanalisi. Ma si sa, noi per natura, tendiamo agli eccessi, per cui sempre in buona fede, passai dalla “commedia dell’arte” alla dottorale disquisizione per arrivare, col tempo, all’equilibrio tra le diverse tendenze.

Si parlava tanto di “vivere i Passi”, non di esaminarli ed eventualmente criticarli. Ma, come dice l’autore di “A.A. vista da uno dei suoi membri” anche chi dice all’altro “vivili!” li sta analizzando, sta facendo teoria. In ogni caso ero arrivata a pensare che avrei dovuto tener con-

to dei suggerimenti di quei Dodici Passi, anche se non mi giungevano nuovi rispetto a quello che avevo praticato in passato prima e durante la malattia alcolica, se non altro perché nuova era la mia condizione di alcolista in recupero.

Arrivai a pensare che dei Passi si dovesse parlare con pudore, senza sbandierarli, senza magnificarli, senza farli diventare scolastici o discriminatori. Forse dovevano essere letti o ascoltati, adottando il suggerimento di tenere la mente aperta e poi, senza commenti, lasciati agire in noi e per noi, tralasciando di affannarci a capirli e a farli capire. Mi pareva che nei loro confronti ci fosse il desiderio di combattere per appropriarsene. Questo mio approccio sottointendeva ancora una volta lo scarso amore per essi e la voglia di eluderli? Forse. Poi lessi “A.A. vista da uno dei suoi membri” e le “Tradizioni lunghe” che fecero sciogliere quel residuo di ghiaccio che avevo ancora in cuore e che condizionava la mia vita in A.A., soprattutto.

Tralasciando per ora il primo, voglio dire della commozione e

dell'ammirazione che suscitò in me, e ancora suscita, la scoperta delle Tradizioni nella loro ste-sura originale. Esse delineano e suggeriscono uno stile di vita as-sociativo, unico nel suo genere, nato dall'esperienza di anni e an-ni di "prova ed errore", di sof-ferenze, insofferenze, successi, insuccessi, simpatie, antipatie, comprensioni generose e risenti-menti. Sono fatte di noi e da noi e la loro osservanza, sempre sug-gerita mai obbligata, dà la mis-ura concreta del nostro progresso interiore sia come singoli, sia co-me Gruppo. Attraverso l'esame delle Tradizioni si può capire che cosa è veramente A.A., quanto è invincibile malgrado i difetti dei suoi componenti.

In "A.A. diventa adulta" Bill dice: "In ogni parte delle Tra-dizioni, è implicita l'ammissione che la nostra Associazione ha i suoi peccati. Noi ammettiamo di avere difetti di carattere co-me società e che questi difetti ci minacciano continuamente. Le nostre Tradizioni sono una guida per modi migliori di lavo-rare e di vivere e sono per la so-pravvivenza e l'armonia del Gruppo, quello che i Dodici

Passi sono per la sobrietà e la se-renità di ciascun membro".

Io, nella mia esperienza e nel mio cammino in A.A., acciden-tato a causa dell'orgoglio intel-lettuale e di una scarsa predi-sposizione alla gratitudine, mi permetto di aggiungere che l'a-desione (per quanto è possibile a me come singolo e come par-te del Gruppo) alle Tradizioni è la via modesta, accessibile, rea-listica per arrivare a capire se i Passi stanno lavorando per noi e noi per loro, e in quale misura.

Ho potuto constatare, nella vita di A.A., che Passi e Tradi-zioni si rafforzano reciproca-mente a mano a mano che si riflettono gli uni nelle altre e vi-ceversa. Per quel che mi riguar-da, c'è di più: sono arrivata ai Passi non più per costrizione da bottiglia ma per libera scelta, dopo aver apprezzato ed aver vissuto le Tradizioni bene o male che sia, nei vari Gruppi che ho frequentato e nel mio Servizio. Anche quando parlano di cose pratiche, ai miei occhi e al mio cuore, sono essi la parte più ge-nuina e commovente del nostro Programma di recupero.

M. P. -Lombardia

SE OGGI GRUPPO
AL TUO

NON RIUNIONE
C'È

LEGGI INSIEME

È LA NOSTRA
RIUNIONE STAMPATA

*A proposito
hai rinnovato
il tuo
abbonamento?*

©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 Le Dodici Tradizioni nel recupero, Riunione Mondiale (ott. '92)
- 7 Riflessioni sulla Terza Tradizione, T.-Lazio
- 11 Quarta Tradizione, N.-Lazio
- 15 Un commento sulla Quinta Tradizione, L.-Lazio
- 18 Dodici esperienze spirituali, un alcolista anonimo
- 31 Nona Tradizione, G.-Lombardia
- 35 Considerazioni sulla Dodicesima Tradizione, P.-Lazio
- 40 Senza costrizione, M.P.-Lombardia