

Sped. in abb. post. - Art. 2 - Comma 20 - Lettera C - Legge 662/96 - Filiale di Roma

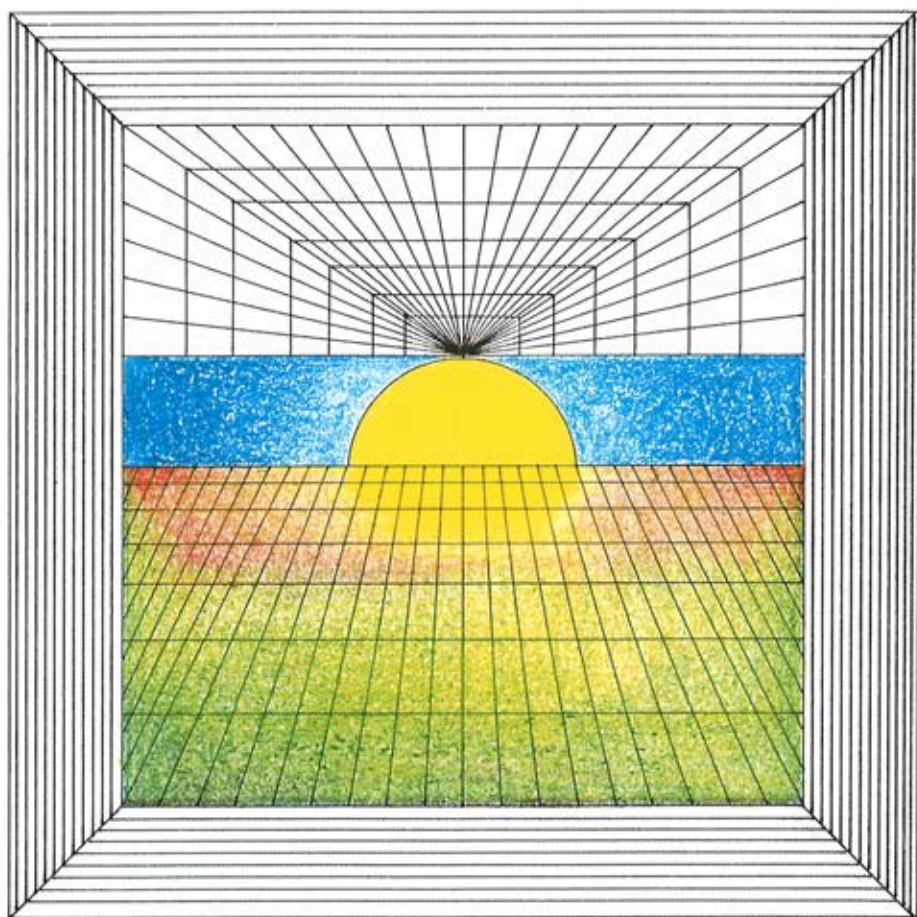
# INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XVII - N. 5 - BIMESTRALE

SETTEMBRE - OTTOBRE 1998



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 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 collabora-  
zioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale in-  
viato non potrà essere restituito.

# CARI AMICI...

“Insieme in A.A.” è la nostra riunione stampata

*Prima che iniziate a sfogliare velocemente questo numero di “Insieme in A.A.” alla ricerca dell’articolo da leggere per primo vogliamo guidarvi verso un paio di essi che trattano temi su cui è importante riflettere.*

*“Io sono orgoglioso di essere uno dei tantissimi mattoni che fanno parte di quell’enorme mondo che è A.A. ...”; così ci dice, fra l’altro, un amico che ci ha mandato le sue esperienze e considerazioni sul tema “Ho la sensazione che A.A. dipenda anche da me?” (pag. 32). Certamente se si togliesse quel mattone A.A. non crollerebbe, ma ... a voi la parola! Non è un quesito filosofico ma uno dei punti da cui partire per affrontare in Gruppo o individualmente questo argomento.*

*Altro tema importante è l’Undicesimo Passo, in particolare la meditazione. Molti, almeno agli inizi del cammino in A.A., lo hanno ritenuto difficile: in alcuni Gruppi quel Passo viene soltanto letto. Peccato, perché in effetti non è di enorme difficoltà se si affronta con l’intento di “lavorarci sopra”; questa è una testimonianza (pag. 10) che ci dà ottime indicazioni per ribaltare il nostro atteggiamento verso la spiritualità e iniziare un “contatto cosciente con il Potere Superiore” non più critico bensì ricettivo, lasciar cadere ogni resistenza e applicare nella sua interezza il concetto di affidamento.*

*Buona lettura!*

Il Comitato di Redazione



# Come nasce l'amore per A.A.

“Il primo amore non si scorda mai” dicevano le parole di una vecchia e popolare canzone. Ma qual è il primo amore? Per alcuni è quello in ordine di tempo, per altri è il più importante, quello che ci cambia la vita, che ci fa crescere in una dimensione nuova con la persona dalla quale siamo stati attratti fin dal primo momento. Quindi, attrazione più amore uguale voglia di una vita nuova.

Questa premessa, che sembra distante dallo spirito di Alcolisti Anonimi, in realtà, per similitudine, è un po' quello che accade a quasi tutti coloro che per la prima volta bussano alla porta di un Gruppo: sono i

*nuovi venuti*. Noi li chiamiamo così ma dentro sono vecchi, stanchi; non amano e non sono amati da nessuno; sono schiavi di una degradante e lunga suditanza dall'alcol. Poi qualcuno gli parla di noi e tentano l'ultima carta. In loro c'è poca speranza, molti dubbi e tanta diffidenza.

Che cosa si aspettano di trovare in Alcolisti Anonimi?

Ecco, questo dovrebbe domandarsi chi, all'interno del Gruppo, ha la fortuna e la responsabilità di *accogliere* il *nuovo venuto*. La nostra lunga esperienza, cui attingiamo, ci fornisce esempi e risposte in abbondanza.

## .....BENVENUTO IN A.A.:

Eccone una sintesi.

Il *nuovo venuto* vuole tornare a innamorarsi della vita, di se stesso (perché in fondo non si piace) e vuole smetterla di autodistruggersi. Il bussare alla porta di A.A. costituisce per lui la prima volta nella vita in cui si apre a qualcuno in modo intimo e vulnerabile. Se non tro-

dell'alcol, questo lo sappiamo, e forse gli dà fastidio sentire le drammatiche storie dei vecchi alcolisti. Men che meno gradisce l'interrogatorio su di lui e sul suo problema. Non ama le facce tristi né quelle ridanciane. E non sarebbe male evitare la solita solfa della malattia incurabile, progressiva, mortale,



va l'interlocutore idoneo, in questo caso il Gruppo, o se comunque l'esperienza è negativa le conseguenze possono essere irreparabili. Deve, quindi, trovare tutti gli strumenti e l'atteggiamento giusto delle "facce" che vede per la prima volta e di cui diffida. Non vuole sentire prediche sui danni

e via dicendo.

Per questo c'è tempo dopo. La dignitosa compostezza, il sorriso e il viso sereno possono fare miracoli. Se poi qualcuno, dopo i convenevoli d'uso, le presentazioni e lo scambio dei nomi, riesce a dire con umiltà e serenità: "Mi chiamo Ies, sono un alcolista; anche oggi non ho

## ..BENVENUTO IN A.A. ....

bevuto e di questo sono felice. Diamo il benvenuto fra noi all'amico nuovo che, se vuole, può ascoltare oppure parlare tranquillamente dei suoi problemi che saranno anche i nostri". Chi legge queste righe potrebbe irritarsi nel sentirsi insegnare queste elementari norme di comportamento ma lo vorremmo pregare di essere tollerante e seguirci con attenzione: in A.A. non si finisce mai d'imparare!

E ancora: un amico di un altro amico mette in contatto un alcolista attivo con Ipsilon, un giovane alcolista volenteroso ma inesperto, sobrio da poco tempo. Gli parla e gli strappa un appuntamento: ore tot, via Tal dei Tali.

Purtroppo, il giovane Ipsilon ha un contrattempo, non può trovarsi all'ora fissata davanti al Gruppo. Il nuovo arriva e, non trovando nessuno, vorrebbe andar via ma ci ripensa, si fa coraggio ed entra al Gruppo. La riunione non è cominciata. I presenti, una decina, parlano fra loro e per distrazione o altro non si accorgono del nuovo venuto, nessuno gli

rivolge la parola. Lui si guarda intorno spaesato e si domanda: "Ma dove sono capitato? Beh! Caso mai torno un'altra volta". E si dirige là dove lo guida la sua compulsione. Difficilmente quell'alcolista tornerà al Gruppo.

È un caso limite, è vero. Ma può servire a chi da poco fa Servizio o a chi per la prima volta ha l'occasione di contattare un alcolista con un minimo desiderio di smettere di bere. Attenzione, questo desiderio o requisito è un filo molto sottile. Alle volte basta un gesto o una parola in più e il filo si rompe. E questo non dovrebbe accadere mai.

Sempre in tema di esperienze sono andato a pescare fra le mie e quelle di altri amici. Ve ne racconto un'altra per concludere poi con una in cui accadde che A.A. diventò un "Primo amore".

Gli alcolisti che vengono in A.A., lo sappiamo, provengono dai più diversi ceti sociali e appartengono a numerose classi professionali. Senza parlare delle loro fedi religiose o dell'assenza di esse: musulmani,

protestanti, agnostici, atei. Uno di quest'ultimi, un ateo appunto, sentì dire da uno dei presenti: "Chi non crede in Dio non potrà salvarsi, continuerà a bere". Purtroppo il Segretario non ritenne di intervenire e il *nuovo venuto* (ateo) si alzò per andarsene. Un'anziana A.A. lo raggiunse e gli spiegò meglio e con più chiarezza il nostro punto di vista in merito a quella questione. Tornò a sedersi. A tutt'oggi è fra noi sobrio e sereno.

Una freddissima sera d'inverno, con le mani screpolate dalla tramontana ma con il fuoco dentro le vene per via dell'alcol, bussai alla porta di un Gruppo. Barcollavo e lestantemente mi infilarono una sedia sotto al sedere altrimenti sarei caduto.

Vi risparmio i dettagli e mi soffermo, invece, su alcune sensazioni e impressioni che provai quella sera. Ancora oggi, ogni tanto, mi tornano in mente. "Questa sera" disse il moderatore, ovvero colui che teneva la riunione "dedichiamo la riunione a Fernando". "Accidenti" pensai "che alloc-

chi, non si sono accorti che sono un po' brillo".

Parlò per primo un tipo che con consumata maestria oratoria mi elencò i danni dell'alcol descrivendo anche il comportamento dell'alcolista nel problema. Lo seguì un signore distinto, molto colto, con invidiabile ordine mentale, che usò diverse parole a me sconosciute, ammonendo con tono paterno chi non avesse ancora smesso di bere: "Le conseguenze sono disastrose". La parola passò a un uomo con la erre moscia dei francesi unita a un'inflessione dialettale marchigiana che poi divenne il mio sponsor. Recitò una sfilza di citazioni come: "Un bicchiere è troppo e cento sono pochi". "Se hai fame non ti daremo del pane ma un seme di grano da seminare". Coloro che lo seguirono iniziarono a raccontare storie drammatiche di vite distrutte, di famiglie sgretolate, ricchezze scialacquate e così via.

Ma non era di quelle che volevo sentir parlare: mi serviva una storia in cui identificarmi, che mi parlasse della compulsione, del come spezzare la ca-

tena maledetta dell'alcol e di che cosa avrei avuto in cambio. Ma soprattutto come avrei fatto poi a vivere senza l'alcol; ecco, questo volevo sapere.

Le loro disquisizioni mi davano fastidio. Per altre otto sere tornai ubriaco allo scopo di farmi espellere (e quindi continuare a bere con la più ampia giustificazione) e li attaccai sull'argomento denaro: "Che cosa ci fate con i soldi del cestino?"; ricevetti spiegazioni varie ma non molto chiare tipo: "Una parte li mandiamo a New York, ai S.G." (chi sono?). Poi un omino piccolo e timido, ancora oggi sulla breccia del Servizio, mi disse: "Siamo ospiti della Chiesa e ogni mese paghiamo un contributo". Tutto qui? Viva la faccia della semplicità. Anche questo vuole trovare il *nuovo venuto* quando entra in A.A..

È sufficiente tutto questo a far sì che il *nuovo venuto* si innamori di A.A.?

In parte sì ma affinché si realizzi totalmente la trilogia "Attrazione più Amore uguale Voglia di cambiare e iniziare una nuova vita" il *nuovo venuto* de-

ve sentire il Gruppo proteso verso di lui che lo circonda amorevolmente e dichiara la piena disponibilità a iniziare insieme il cammino verso la sobrietà. Non occorrono grandi discorsi per dire tutto questo al *nuovo venuto*, egli lo leggerà nei nostri occhi e a noi la sensibilità per farlo non manca davvero.

Nella testimonianza che segue vi racconto com'è successo che io mi sia innamorato di A.A..

Il mio primo amore per A.A. sbocciò all'ottava riunione quando un'alcolista con tono sommesso e amorevole mi sussurrò: "Fernando, inizia con noi le tue prime ventiquattr'ore (attenzione a quel "*con noi*"), ti saremo tutti vicini, non buttar via la tua vita". Mi stavano offrendo la vita e loro stessi. Quel "*con noi*" mi fece capire che tutti mi accettavano e che soprattutto mi volevano bene.

Era l'inizio di un grande amore verso gli esseri umani di ogni tipo, che erano stati quello che io ero in quel momento.

Li ho sentiti miei complici e

consiglieri; non ridevano di me ma con me; e, man mano che il numero delle ventiquattr'ore di astinenza aumentavano, mi sentivo come il miope che, ritrovati gli occhiali smarriti, scopre che il mondo è bello, addirittura a colori. E io scoprii che gli occhi delle persone non erano più tutti grigi ma celesti, verdi o neri e inoltre, a guardarli meglio, vi si leggevano i sentimenti, gli stati d'animo, la tristezza e la gioia; ecco, ora negli occhi degli amici del "mio" Gruppo leggevo la gioia della mia (ripeto mia) liberazione e rinascita. Non c'era più bisogno che mi raccontassero le loro tragedie, ora insieme

parlavamo di sobrietà. L'*Accoglienza* di quelle prime sere forse non risponde a quella tradizionale che A.A. e la nostra esperienza ci suggeriscono e nemmeno a quella che all'inizio di queste righe ho auspicato e portato come esempio ma, credetemi, in quell'*Accoglienza* c'era tutto il loro cuore, c'era tanta voglia di aiutarmi e io l'ho percepita, l'ho sentita e l'ho fatta mia: ancora oggi me la porto dentro e ogni volta che posso cerco di trasmetterla ai *nuovi venuti* affinché anche a loro, com'è successo a me, possa accadere di innamorarsi di Alcolisti Anonimi.

*Fernando - Lazio*

**Noi di A.A. obbediamo a principi spirituali, all'inizio perché dobbiamo, poi perché dovremmo e alla fine perché amiamo il tipo di vita che tale obbedienza procura. Una grande sofferenza e un grande amore sono le due cose che disciplinano A.A.; non ce ne occorrono altre.**

*Da 'Come la vede Bill'*

# “Che sciocca creatura”

Che ci voglia qualcosa di esterno per divertirsi, una spinta in più che ti faccia osare dove non si è mai osato, è sempre stato un tempo nel mio credo di “sciocca creatura”.

Alla tenera età di quattordici anni provavo i primi spinelli che mi disinibivano e mi facevano sentire più “disponibile al divertimento”. Verso i verdegianti vent’anni la spinta che mi dovevo dare doveva essere sempre più forte, così feci entrare nella mia vita l’eroina. Che sinceramente di “eroico”, mi accorsi molto più tardi, non aveva proprio niente ma mi piacque subito e abbinata all’alcol, alle prime bevute, mi avvolgeva in un caldissimo abbraccio.

All’inizio il divertimento mi sembrava veramente bello, sincero, riuscivo a essere “quella che non volevo essere”, mi sentivo grande, bella, persino la più furba di tutti! Droga, al-

col, droga, alcol, alcol; finalmente, dopo un po’ di anni di “distruttivo divertimento”, decisi di lasciare la droga (dopo un pellegrinaggio tra psicologi e comunità) e di dedicarmi il più tempo possibile all’unico divertimento “veramente sano e poco costoso”: l’alcol! Erano i miei “fioriti venticinque anni”! Con lui potevo finalmente uscire allo scoperto, non dovevo più sentirmi nel ghetto degli esclusi come mi sentivo con la droga.

Mi dava una mano quando non mi sentivo all’altezza delle situazioni (come se fosse d’obbligo sentirsi), quando volevo a tutti i costi divertire gli altri, essere la più simpatica, quando volevo stupire e ammaliare “i pretendenti” aiutandomi a tirare fuori una ridicola carica sensuale che probabilmente non mi apparteneva e non mi appartiene. Che gran divertimento, che risate ... ah, ah, era arrivata

l'ora di pagare il conto per tutto quel gran divertimento, per i miei teneri quattordici anni, per i miei verdeggianti vent'anni, per i miei fioriti venticinque anni, iniziava la stagione delle foglie secche dove non c'è più il gioco del dare per ricevere, dove niente può divertirti, persino il pensiero della morte è effimero.

Che "sciocca creatura", pensavo che tutto potesse passare così liscio, come un fiume che scorre nel suo letto, non sapevo che anche il più bel fiume incontra dei sassi e le sue acque si infrangono su di essi; dovevo pagare il conto ma con gli interessi.

L'alcol mi legava a sé ma senza darmi nemmeno una piccola risata anche perché gli amici erano spariti, la solitudine e la bottiglia erano le mie compagne e il divertimento con loro era una cosa impossibile. La disperazione, l'angoscia, che "sciocca creatura", pensavo che tutto potesse passare così liscio, come una frustrazione... sì loro... le uniche emozioni che riescivo a sentire. Era come sentirmi in una

scatola quadrata, chiusa, e non riuscire a trovare nemmeno un angolo in cui potermi nascondere. Divertimento zero.

Poi... poi... eh, adesso, ora mi trovo addosso la "freschezza" dei miei trentaquattro anni, la serenità, l'appagamento, la grande voglia di vivere che pensavo di non poter trovare più.

Com'è successo? Come ho fatto? Ho incontrato nel mio cammino irto di spine una mano amica, la mano e il cuore di Alcolisti Anonimi che mi ha ridato oltre che la vita anche il divertimento.

Ora so che il più grande divertimento, quello che ho inseguito per anni, è il sentirmi viva, saper convivere con i miei pregi e i miei difetti, sapere che sono malata d'alcol ma che ho trovato la cura, sapere che la vita è lì che mi aspetta per essere vissuta degnamente.

Qualche volta in alcune situazioni mi sento ancora una "sciocca creatura" ma forse adesso riesco proprio a farmi una bella risata di gusto.

Bel divertimento, vero?

# Lavorare sull' Undicesimo Passo

## I FASE:

### Un Passo facile facile

*Ricordo ancora la prima volta che lessi l'Undicesimo Passo nel mio Gruppo di origine.*

*Mi sembrò molto semplice, quasi scontato per uno come me. Sono cresciuto con un'educazione religiosa e una base di fede non mi ha mai abbandonato, neppure nei momenti più difficili della mia carriera di alcolista. Sicché mi sembrava ovvio e scontato che, ripre-*

*so contatto con la realtà smettendo di bere, tornassi alla meditazione e alla preghiera verso quel Dio che, in fondo, non mi aveva mai abbandonato.*

*Lessi il Passo con un certo senso di sufficienza (la presunzione, a quei tempi, era uno dei miei padroni) e anche un sentimento quasi di superiorità: io non avevo mai smesso di pregare, a differenza di molti miei compagni di Gruppo che faticavano a morte nella ricerca di un Potere Superiore cui affidarsi. Per cui... non feci nulla.*

**II FASE:**

**Possibile che Bill dica cose scontate?**

*Passò un po' di tempo e il Programma cominciò a fare su di me qualche effetto portandomi a riflettere sui tanti spunti che i Passi, le Tradizioni e i Concetti offrono, sia nel loro enunciato che nel loro ricco commento. Mi trovai così a ripensare al mio Undicesimo Passo e mi chiesi che significato avesse per me, per un credente. Era mai possibile che Bill avesse pensato e scritto cose così ovvie da non meritare neppure un po' di considerazione? Poteva forse averle scritte solo per gli agnostici e gli atei?*

*Giunsi così alla conclusione che era il caso di rivedere un poco il mio atteggiamento nei confronti di quello che è l'obiettivo dell'Undicesimo passo: l'approfondimento di una "spiritualità cosciente". Quali spunti potevo trovare? Per esempio, poteva indicarmi di rivedere il modo di pregare. Forse dovevo ripensare anche*

*a come in realtà concepissi il mio rapporto con quel Dio che mi era così familiare.*

*Ci volle poco a capire che anch'io ero caduto nell'errore di parlare con Dio come se fosse il mio fratello minore. Ero io che decidevo che cosa fosse il bene, il male, il giusto, il bello: e non solo per me ma anche per tutti quelli che, con somma magnanimità, ricordavo nelle mie preghiere. In sostanza, l'errore fondamentale era quello di aver sottolineato l'importanza di parlare con Dio piuttosto che l'applicazione del concetto di affidamento.*

*Pretendere di capire sempre, di sapere sempre, di volere sempre era un errore che mi impediva di vedere il fatto fondamentale che il disegno di vita nel quale ero inserito non era mio e in esso io avevo il dovere - per il mio bene! - di agire al meglio piuttosto che chiedere sempre a Dio di cambiarlo. Questa richiesta equivaleva a un atto di non fiducia nei confronti di questo Potere Superiore, come se il Suo disegno non fosse di per sé il migliore possibile per la mia vi-*

*ta. Ma che razza di affidamento avevo fatto nel Terzo Passo? Un affidamento solo teorico che non trovava mai concretezza negli atti della mia vita e neppure nelle mie preghiere.*

*Questo era il lavoro che dovevo fare, sentirmi parte del Suo disegno, agire in quell'ambito, essere co-creatore della mia storia. Non era (e non è) facile, a volte è durissimo ma è l'unico modo che ho per non sentirmi più solo, vittima, oggetto passivo.*

### III FASE:

## E la meditazione?

*Passò ancora del tempo e - devo dire - mi sentivo soddisfatto di questo mio nuovo rapporto col Potere Superiore, di questo lavoro che sentivo molto utile per la mia serenità.*

*Poi mi fu chiesto di tradurre un articolo di "Grapevine" sul Piano delle ventiquattr'ore. Lo trovai molto bello e in esso si parlava della meditazione. Fu un lampo. L'Undicesimo Passo - come avevo fatto a non accorgermene? - non*

*parlava solo di preghiera ma anche, anzi soprattutto, di meditazione! E che cos'era questa benedetta meditazione? Riconosco subito che, fino a quel momento, l'avevo giudicata una parte della preghiera, direi quasi una preparazione a essa. In fondo, lo stesso Bill spiegava la meditazione usando la preghiera di San Francesco. Ma era proprio così? Quell'articolo era, da questo punto di vista, illuminante.*

*L'autore raccontava che, ogni tanto, si prendeva una giornata libera, tutta per sé; andava lontano dai posti abituali, in qualche luogo dove potesse stare in contatto con la natura e cercava di viverla, di sentirla, di sentirsi parte di quella meraviglia attorno a sé. Sgombrava la mente dagli affanni quotidiani e rientrava in contatto con la più profonda realtà di essere vivente nell'universo, piccola, insostituibile rotellina. Questo, per lui, era meditazione.*

*Cercai di approfondire questo tema. Mi accorsi così che ognuno la intendeva a modo suo. C'era chi ricorreva a va-*

*rie tecniche per ottenere il completo svuotamento della mente, chi riteneva meditazione un termine assolutamente equivalente a riflessione e quindi cercava di approfondire pensieri altrui (come la preghiera di san Francesco), chi la utilizzava come un supplemento di auto analisi.*

*Tentai di sperimentare tutte queste possibilità valutandone gli effetti su di me finché non giunsi a formarmi la mia personale idea di meditazione. Ci sono, per me, alcuni elementi fondamentali:*

- l'obiettivo è quello di approfondire il mio contatto cosciente con Dio così come posso concepirLo;*
- è necessario trovare del tempo da dedicare a questo tipo di lavoro, senza affanni, un po' di tempo solo per me;*
- ho bisogno di star solo, lontano dagli altri, anche da quelli che amo;*
- qualsiasi luogo può andar bene per me, anche la mia stanza; ma l'effetto è di gran lunga superiore se sto all'aria aperta, in un parco, in campagna, al mare, insom-*

*ma a contatto con la natura; – non deve servire a fare auto analisi ma deve avere una caratteristica quasi di passività, di ricezione dal di fuori.*

*Non sempre riesco a fare meditazione nel modo che preferisco perché spesso mi è impossibile trovare tutto il tempo di cui avrei bisogno ma anche in questi casi non rinuncio a un piccolo spazio per me, magari rinviando cose che in fondo possono aspettare e che poi riesco a fare meglio perché le affronto con rinnovata energia.*

*Alcune volte, invece, si realizzano le condizioni adatte per attuare al meglio questo nuovo modo di vivere la mia spiritualità. Vado da solo a passeggiare a Villa Borghese oppure, stando l'estate al mare, trovo qualche ora da regalare a me stesso.*

*Una prima fase è dedicata allo sgombrare la mia mente dai pensieri abituali e per ottenere questo cerco di non pensare a nulla ma di guardarmi intorno, di lasciarmi penetrare dalle sensazioni vi-*

## ..PROGRAMMA.....

*sive e auditive di ciò che mi circonda, di osservare passivamente. Non è facile, l'abitudine a utilizzare ogni istante libero per riflettere sugli impegni, sui miei problemi è molto forte e - senza che io quasi me ne accorga - la mia mente si distrae, non vede più il luogo in cui sono ma è perduta in fantasie sulla vita quotidiana.*

*Ho bisogno di leggere qualcosa che tocchi le mie corde più profonde: spesso si tratta di poesie ma anche altri testi vanno bene purché suscitino emozioni dentro di me. Difficilmente leggo delle preghiere perché, inevitabilmente, queste mi riportano alle ansie della mia vita.*

*Leggere qualcosa in modo lento mi aiuta a diventare passivo, lascio che le parole del libro entrino dentro di me così come sono e cerco di pensare a chi le ha scritte o magari alla situazione che è descritta nel testo. Io non ci sono più, Maurizio è lontano, ci sono solo quelle parole impresse sul foglio davanti ai miei occhi.*

*Poi mi guardo ancora attorno, spesso cammino e cerco di*

*pensare a me stesso ma non per analizzarmi, valutarmi, giudicarmi. È come se mi guardassi dall'esterno e vedessi una creatura parte dell'Universo. Lascio che questo entri dentro di me e non oppongo resistenza, la mia individualità si perde nella complessità perfetta di una realtà oggetto dell'amore di quel Potere Superiore che in quel momento è lì accanto a me.*

*Cerco di osservare i particolari delle cose; fisso la mia attenzione sul movimento continuo, inarrestabile e sempre diverso delle onde che giungono a riva, sui riflessi mutevoli della luce sulla superficie del mare, sulle venature di una foglia.*

*Il tempo passa senza che io me ne accorga e pian piano mi giunge una nuova coscienza di me stesso: non sono più il solito Maurizio, quello che parla sempre, che sa sempre tutto; sono uno qualunque, un'individualità che cerca di fondersi con quel tutto da cui nasce. Le cose attorno a me non sono più estranee ma diventano parte di me e io di loro.*

*E riscopro un Potere Superiore non più antropomorfo come mi viene spontaneo di pensare quando prego ma insito, implicito in quel tutto di cui io faccio parte: è in me e in tutto ciò che mi circonda, mi ama perché faccio parte di quell'Ordine di cui Lui è autore.*

*Non sono mai giunto a quei momenti di coscienza della trascendenza di cui parla Bill ma sicuramente so che dentro di me scende una calma che solitamente mi è sconosciuta e spesso mi è difficile staccarmi da quella tranquillità profonda e tornare alla vita quotidiana.*

*Così come ormai interpreto la preghiera più come ascolto della Parola di Dio piuttosto che un mio discorso a Lui, allo stesso modo per me la meditazione e l'ascolto dell'universo che mi circonda, che mi riempie e mi consente di tor-*

*nare ad affidarmi al Potere Superiore con rinnovato slancio.*

#### IV FASE:

### E poi?

*Sono giunto fin qui col mio lavoro sull'Undicesimo Passo. Ma, ormai, ho capito che questo non è un punto di arrivo, domani ci sarà sicuramente una nuova fase e scoprirò che esiste ancora qualcosa su cui riflettere per migliorare e approfondire il mio rapporto cosciente con Dio.*

*Mi piacerebbe leggere sulle pagine di "Insieme in A.A." le esperienze di altri amici su questo Passo che ritenevo, all'inizio del mio cammino, una banalità e che oggi costituisce uno dei più validi strumenti a mia disposizione per vivere qui e ora.*

*Mauri - Lazio*



# LA SECONDA TRADIZIONE

*L'altra sera nella riunione sulle Tradizioni abbiamo affrontato la Seconda e a me sono venuti dei dubbi che ho cercato di risolvere prima parlandone con gli amici e poi telefonando ad altri.*

*Eravamo tutti d'accordo sul non pensare a coloro che fanno Servizio come a dei capi e alcuni hanno insistito su questo che vedono come un pericolo tipico degli alcolisti. Forse in molti di noi c'è una voglia di essere protagonisti che abbiamo represso durante la fase acuta della nostra malattia e che oggi ci spinge a metterci più in mostra di quanto dovremmo. Allora può succedere, specie all'inizio del*

*nostro recupero, che il fatto di essere eletti per qualche Servizio, come fare il Segretario del Gruppo, ci faccia sentire importanti, in diritto magari di esercitare un'autorità sul Gruppo. Sta quindi a tutti noi cercare di riflettere assieme su che cosa sia invece il Servizio, su quanto sia importante considerarci a disposizione degli altri, soprattutto dei nuovi venuti, e non dei capi. Soltanto in questo modo può farci bene altrimenti rischiamo di peggiorare la situazione.*

*Naturalmente ci sono stati quelli che hanno detto che queste cose succedono solo ai Servizi Generali perché è lì che ci*

*sono veri "capi" mentre in Gruppo ci pensano tutti gli amici a tenerci con i piedi per terra e a impedirci di diventare presuntuosi. Io, però, credo che il problema sia diverso e che non dipenda da quale incarico uno faccia ma dal modo in cui pensa alla nostra Associazione e quindi alle tante Strutture di cui facciamo parte.*

*Se veramente ci sentiamo parte di un grande Gruppo sparso in tutto il mondo, se crediamo che siamo tutti sulla stessa barca, a Messina come a New York, se ci sentiamo sul serio come una grande comunità ci dovrebbe venire spontaneo pensare che gli incarichi che abbiamo sono solo il nostro contributo per mandare avanti le cose, che contare i soldi della Settima è come amministrare A.A. italiana e che fare il Segretario di Gruppo è come fare il Segretario Nazionale. Certo, le cose da fare sono diverse, servono certe capacità che non tutti abbiamo ma il valore di ciò che facciamo rimane lo stesso.*

*Credo che sia proprio il fatto di capire che tutti siamo salvi solo perché siamo riusciti ad*

*affidarci a un Potere Superiore che fa sì che riusciamo a sentire Lui come autorità vera del nostro Gruppo, della nostra Area, di A.A. intera.*

*Se pretendiamo di essere noi quelli che sanno tutta la verità trascurando le cose che dicono gli altri, anche quelli che sono appena arrivati, facciamo lo stesso sbaglio che abbiamo fatto per tanto tempo sostituendoci a Lui.*

*Questo è ciò che mi ha fatto ripensare alla Coscienza di Gruppo e mi sono chiesta che cosa vuole dire Bill con questo termine. Di questo ho parlato con amici con i quali mi consiglio quando ho qualche dubbio. Uno di loro mi ha suggerito di rileggere quello che è stato detto nell'ultima Conferenza e io l'ho fatto.*

*Mi sembra di capire che la Coscienza di Gruppo sia qualcosa che non ha nulla a che vedere con le normali votazioni di una qualsiasi assemblea; la differenza sta proprio nel fatto che nessuno dovrebbe partire con l'idea di possedere la verità ma dovrebbe essere pronto ad ascoltare tutti per capire quale*

## ..PROGRAMMA.....

sia realmente la cosa migliore da fare. E il suggerimento giusto può arrivare da chiunque, anzi arriva da tutti.

La decisione non dovrebbe mai essere quella presa dalla maggioranza delle persone ma dovrebbe sempre tener conto di tutte le opinioni perché il nostro Potere Superiore si serve di chiunque di noi per indicarci la strada giusta. Insomma, la differenza sta proprio nel riuscire a vedere una Riunione di Servizio come una riunione spirituale; la spiritualità non c'è solo quando parliamo di inventario morale ma anche quando affrontiamo nel modo giusto, con il giusto rapporto con gli altri, la discussione su qualsiasi cosa che ci riguardi.

Solo così riusciamo a sentire che l'autorità del nostro Gruppo è il Potere Superiore e non il Segretario o il Rappresentante di Gruppo. E se crediamo che Lui sia lì con noi forse riusciamo a guardare e ad ascoltare gli altri in un modo diverso facendo tacere quella parte di noi stessi che pensa di avere sempre ragione.

me, servire anche a quelli che stanno sempre zitti, che affidano sempre agli altri tutte le decisioni, che non hanno mai opinioni o, piuttosto, che non le vogliono dire mai perché non hanno voglia di discutere. Se stanno zitti, se non partecipano alla Coscienza di Gruppo la impoveriscono, privano gli altri di un aiuto che forse è essenziale. A.A. e il Gruppo sono nostri e tutti abbiamo non il diritto ma il dovere di fare la nostra parte.

Se vado al Gruppo solo per ricevere e non per dare tutto di me allora non sono ancora riuscita a vincere quella paura che mi ha bloccato per tanti anni e mi ha spinta tra le braccia dell'alcol, il grande mentitore.

Forse le nostre Riunioni di Servizio dovrebbero cominciare con un po' di spiritualità, magari leggendo qualche cosa, o con una preghiera tutti assieme proprio come facciamo quando chiudiamo le nostre Riunioni.

Ci servirebbe per entrare nella giusta atmosfera e sentirci di più sulla stessa barca, tutti affidati alle cure di Dio come possiamo concepirLo.

# CALABRIA

# 1998

Il clamoroso fondo che un alcolista dell'estremo lembo della nostra penisola toccò circa sedici anni fa lo portò come ultima risorsa a rivolgersi al Gruppo A.A. romano di via Napoli, settecentocinquanta chilometri più a nord. All'epoca non che non avesse alternative, era solo quello più facilmente raggiungibile. Continuando, date le distanze, a frequentarlo saltuariamente iniziò instancabilmente a trasmettere il Messaggio nella sua città.

Per ben due anni restò solo al suo lavoro da Dodicesimo Passo; dopo, grazie anche a una ben riuscita riunione d'informazione lì organizzata dai S.G.,

finalmente Reggio Calabria vide la nascita del suo piccolo Gruppo di Alcolisti Anonimi. Poi, a ritroso dal sud al nord, da questo sorsero, via via a distanza di un paio d'anni l'uno dall'altro, Gruppi a Cosenza, Lamezia Terme, Castrovillari; in ultimo, tornando verso sud, a Catanzaro. A questi, per completare le truppe A.A. in forza all'Area Calabria, dobbiamo aggiungere il piccolo ma agguerritissimo Gruppo lucano di Francavilla sul Sinni che, essendo al confine tra le due regioni, in pratica si è venuto a trovare naturalmente nelle condizioni di collaborare anche con i Gruppi calabresi.

## ..GRUPPI IN AZIONE.....

### *Il bicchiere mezzo vuoto...*

Quindi solo sei Gruppi, per una popolazione di circa due milioni di abitanti su un territorio montuoso e servito in maniera quantomeno approssimativa per quanto riguarda i trasporti.

I Gruppi, infatti, sorgono tutti lungo la dorsale autostradale, in media ogni cento chilometri da nord a sud, con l'eccezione dei Gruppi di Catanzaro e Lamezia che si trovano a solo mezz'ora di macchina l'uno dall'altro. Va considerato inoltre che, nonostante il fatto che la Calabria si sviluppi in senso verticale tra le due coste, per raggiungere i Gruppi siti in posizione mediana nella regione le distanze sono, data l'impervietà delle strade, come raddoppiate se non triplicate: vi rendete conto di quanto difficile sia raggiungere e soprattutto essere raggiunti dall'alcolista che soffre ancora? A questo bisogna aggiungere che, ahinoi, talora, anche se sempre meno di frequente grazie ai nostri sforzi, l'atteggiamento di parte della classe dei professionisti nei confronti della nostra malattia

fa concorrenza alle nostre strade e avremo così un quadro completo della situazione.

L'alcolologia è ancora una parola sconosciuta a molti (non i "reparti di alcolologia" negli ospedali, la parola stessa!). È invece migliorato in proporzione maggiore, anche se i piccoli centri continuano a rimanere penalizzati, il rapporto dell'opinione pubblica con la malattia; anche da noi ormai va scomparendo progressivamente (anche se lentamente) il marchio di condanna morale che è una delle componenti più terribili dell'alcolismo. Ciò vale però ancora poco per la donna: qui al sud è raro vedere una donna in un bar a bere alcolici mentre rappresenta una piaga di proporzioni terribili il bere sommerso e silenzioso delle casalinghe. Per inciso, paradossalmente o - a pensarci bene - forse appunto per questo, proprio donne sono alcune delle pioniere e fondatrici che più hanno dato ad A.A. calabrese. Ma, nonostante tutto, la quasi totalità del territorio è stata raggiunta dal nostro Messaggio, però in modo sporadico, del tutto inadeguato. Non riu-

sciamo a organizzare riunioni di informazione di un certo peso in luoghi diversi da dove sono i Gruppi, abbiamo cercato di fare un buon lavoro con le televisioni private, le radio, la stampa ma evidentemente non è stato sufficiente. Certo, per tanti di noi è normale impiegare da mezz'ora a un'ora per recarsi al Gruppo (non dimentichiamo il primo A.A. calabrese!) e anche recarci a due ore di macchina per un Dodicesimo Passo; ma non riusciamo più di tanto, per esempio, a recarci periodicamente in tutti gli ospedali dove potrebbe esserci un amico che ancora non sa che può curarsi né a informare capillarmente gli operatori sociali della nostra disponibilità.

Consideriamo che la consistenza numerica dei nostri Gruppi, pur tra alti e bassi, è tutt'altro che imponente e non sottovalutiamo che la percentuale di quelli di noi che si sono recuperati conservando ancora "il lavoro, due macchine e la casa" è bassa, il che non aiuta la facilità dei nostri spostamenti.

Ovviamente abbiamo fatto il possibile tramite le istituzioni,

gli enti locali, gli ordini professionali, le curie e gli altri canali di comunicazione collettiva ma non siamo probabilmente riusciti a dare continuità alla nostra azione. Ci fa male dirlo ma siamo consapevoli che, nonostante il prodigarsi di pochi infaticabili amici, probabilmente il lavoro nella nostra regione è stato svolto solo in minima parte. Intere aree (il crotonese, parte della costa tirrenica, dell'Aspromonte...) sono pressoché preda indifesa della malattia. Sappiamo cosa significa in termini di sofferenza e di perdita di vite umane.

*... e quello mezzo pieno.*

Sembra che finora si sia stati a piangere su noi stessi e ad autocommiserarci sull'enormità delle difficoltà che incontriamo nel trasmettere il Messaggio. Invece ci aspettiamo semplicemente che non siano inferiori né superiori a quelle che hanno incontrato gli altri pionieri di A.A. in tutto il resto del mondo.

Ricordiamo che solo da un anno la Calabria è un'Area a sé stante e che sta organizzandosi solo adesso. Finora, quando si aveva l'Area comune Calabria-

## ..GRUPPI IN AZIONE.....

Sicilia, le lunghissime distanze rendevano impossibile un'efficace collaborazione e coordinamento dei Gruppi come pure un'attività di informazione pubblica comune. Anche condividere le nostre esperienze era difficile, potendo vederci solo di rado ed essendo le riunioni frequentate solo da un ridotto numero di amici: vi erano Gruppi distanti anche nove ore di viaggio! Gli incontri, pur se faticosi e assai poco costruttivi dal punto di vista organizzativo, erano tuttavia belli e utilissimi alla nostra crescita spirituale tanto che con gli amici siciliani abbiamo già inaugurato l'abitudine di incontrarci periodicamente in riunioni di interarea.

Ma tutte le nostre azioni erano improntate solo a iniziative isolate e individuali e spesso gli sforzi erano sproporzionati ai risultati, pur se animati da un entusiastico e spontaneo amore per il Servizio. Quanti di noi hanno fatto e continuano a fare anche notevoli viaggi per recare aiuto a Gruppi in difficoltà!

Con le nuove strutture, invece, abbiamo oggi la possibilità di vederci più spesso, di essere

sempre al corrente ognuno della situazione degli altri, di concertare azioni comuni. E non solo, le nostre mensili riunioni di Zona, che teniamo a rotazione nei sei Gruppi, sono un utilissimo strumento di crescita per i Gruppi stessi, vitali per noi che altrimenti saremmo così distanti e per così dire "confinati" nel nostro Gruppo spesso limitato a tre o quattro alcolisti; i nuovi ne traggono particolare beneficio ma tutti ne escono rinvigoriti. In pratica, una volta al mese abbiamo la possibilità di fare riunione con amici diversi, di ascoltare le loro esperienze, di sentirci ancora più uniti.

C'è poi da considerare che quantitativamente la nostra Zona si sovrappone all'Area e che, quindi, a parte le riunioni appositamente dedicate al Servizio, abbiamo sempre la possibilità, vedendoci di frequente, di approfittarne per tenerci al corrente di tutto. Ma anche le assemblee di Area sono un momento in cui, davvero, riusciamo a occuparci del Servizio in modo gioioso e intensamente spirituale. Anche il cruciale momento

in cui si tratta di fare i conti con la cassa, argomento che ci vede cronicamente sull'orlo della bancarotta, poi si risolve in un festeggiare l'ennesima difficoltà superata. Ovviamente il numero di coloro che si dedicano al Servizio è proporzionato al numero degli alcolisti in circolazione ma, in un modo o nell'altro, riusciamo a far fronte a tutto.

I Comitati non riescono ancora a funzionare a regime, gli incarichi talvolta si sovrappongono e ancora le iniziative spontanee prevalgono; ma un embrione di organizzazione si sta concretizzando, i nuovi si avvicinano con più piacere al Servizio potendone osservare più da vicino il funzionamento e la fiducia reciproca non manca.

È vero che ormai da più di due anni non viene aperto un nuovo Gruppo ma già, come qualcuno avrà letto sul Notiziario, ne sta per nascere uno sulla costa ionica e questo ci incoraggia molto. Del resto, ce lo ripetiamo spesso, siamo appena partiti come Area e l'apertura di nuovi Gruppi dipenderà soprattutto da come essa riuscirà a

funzionare, dal momento che questa è una delle sue funzioni primarie: favorire la nascita di nuovi Gruppi! Insomma, siamo fiduciosi, l'obiettivo è ambizioso e le condizioni ambientali difficili ma dai sei (quasi sette) Gruppi attuali contiamo di raggiungere i circa quindici che ci sembrano necessari a coprire il nostro territorio in maniera da rendere possibile a ogni alcolista calabrese di avere una possibilità di recupero a mezz'ora da casa.

Sembrano troppi? Sogni a occhi aperti? Ricordiamo Bill alla fine del Grande Libro: "Molti, ne siamo certi, si leveranno in piedi e si metteranno in marcia. Essi avvicineranno altri individui malati e Gruppi di Alcolisti Anonimi sorgeranno in ogni città e villaggio e saranno un rifugio per coloro che devono trovare una via d'uscita".

Più cauti del super entusiasta Bill, ci "accontenteremo" di veder raddoppiare per il momento i nostri Gruppi, lavorando insieme con voi, alcolisti italiani delle altre regioni, e con tutti gli Alcolisti Anonimi del mondo.

# ***A.A. in azione: il senso di***

*È stato costituito un comitato  
per la preparazione della  
prossima Conferenza*

*Verranno realizzati tre incontri  
di lavoro con i delegati per  
approfondire il tema e le  
modalità di svolgimento*

*Discutete del tema della  
Conferenza nei Gruppi.  
Parlatene con i Delegati,  
nelle Zone e negli Intergruppi*

*Scriveteci i vostri commenti,  
le vostre idee, i vostri suggerimenti*

## ***l'appartenenza***

### **Noi apparteniamo ad A.A.**

- *Siamo vivi solo per un miracolo che si è realizzato nel Gruppo che ci ha accolto*
- *A.A. è riuscita a spezzare il cerchio di solitudine che ci isolava dal mondo*
- *A.A. ci ha regalato un nuovo stile di vita che ci porta alla sobrietà e alla serenità*

### **A.A. appartiene a noi**

- *A.A. è un'Associazione di alcolisti per alcolisti che vive solo grazie al nostro Servizio*
- *Senza la nostra partecipazione attiva A.A. non avrebbe motivo di esistere*
- *Se ognuno di noi non sente il dovere di partecipare alla vita di A.A. il Messaggio non potrà mai giungere a milioni di alcolisti che soffrono*

# *Un Servizio che non è un optional*

*In una calda serata della scorsa estate mia moglie e io cenavamo sulla veranda della nostra casa vicino Olbia in Sardegna riflettendo, con un po' di amarezza, su come le nostre rispettive Associazioni (Al-Anon e A.A.) fossero così scarsamente presenti in questa regione che pure è piena di alcolisti e dove il bere, talvolta, è ancora segno di "balentia" (di "valore"). Essendo mia moglie siciliana (io sono per metà sardo), facevamo analoghi ragionamenti per la Sicilia. Mentre eravamo presi nei nostri discorsi, mia moglie mi fece notare come la lampada alogena che illuminava la nostra tavola fosse letteralmente presa d'assalto da una miriade di farfalline che erano attratte dalla luce.*

*"Vedi", mi disse, "la luce della lampada è come il Messaggio di A.A. e le farfalline sono gli alcolisti o i loro familiari. La forza misteriosa che li spinge verso la luce è l'attrazione". Poi si alzò e abbassò piano piano la luce e le farfalline progressivamente si dispersero sino a scomparire nel buio della notte. Quindi sentenziò: "Niente luce, niente farfalline; niente Messaggio, niente alcolisti". Questo episodio mi tornò in mente nel corso di una riunione del mio Gruppo di Roma allorché, facendo un Quarto Passo di Gruppo, ci rendemmo conto con costernazione che mentre noi fortunati facevamo la nostra brava riunione "terapeutica" trisettimanale, dissertando amabilmente sui Passi e sulle*

*Tradizioni, intorno a noi, nel nostro stesso quartiere, chissà quanti altri alcolisti soffrivano (come noi stessi avevamo sofferto) e forse morivano. Evidentemente la "luce" che promanava dal nostro Gruppo era molto fioca e le "farfalline" non potevano certo essere attratte. Acquisimmo improvvisamente la consapevolezza che solo pochi di noi allungavano la mano per accendere la "luce". In altri termini facevamo poco Servizio, intendendo con questa parola precipuamente l'attività di trasmettere il Messaggio all'alcolista che soffre ancora. Mi rendo certamente conto che il termine Servizio ha un'accezione assai più ampia ma credo che la Trasmissione del Messaggio sia il fondamento stesso della nostra Associazione e il segreto della sua diffusione in tutto il mondo. La geniale intuizione di Bill Wilson ("Un alcolista che non beve più ha un'eccezionale capacità di raggiungere e aiutare un altro alcolista nel problema") fu fatta propria da pochi uomini a lui vicini che, con grande entusiasmo e con ogni mezzo, la tra-*

*smisero ad altri e ad altri ancora con un effetto moltiplicatore esaltante che ha salvato milioni di vite umane e tra queste la mia. Per scendere su un piano più pratico, credo che l'attuazione del "Servizio/Trasmissione del Messaggio" possa essere collocata su tre livelli: quello individuale, quello del Gruppo, quello delle Strutture diverse dal Gruppo (Zona, Area e Servizi Generali). Relativamente al primo livello (individuale) non ho dubbi che, per quanto mi riguarda, il Servizio - inteso come costante disponibilità a trasmettere il Messaggio - ha costituito l'elemento essenziale che mi ha consentito il passaggio dall'astinenza alla sobrietà, accelerando quel processo di rottura dei vecchi schemi psicologici e comportamentali che mi avevano costretto a lunghi anni di immobilismo spirituale se non addirittura di regresso. Ma credo di poter dire di più: per un agnostico come io ero il Servizio (come attitudine all'altruismo, all'umiltà, alla tolleranza e all'amore) ha rappresentato, a ben guardare, l'unica via pos-*

## .. FACCIAMO SERVIZIO ..

sibile di avvicinamento al Potere Superiore e quindi di recupero di quei valori morali e religiosi che nell'infanzia e nell'adolescenza mi erano stati inculcati dalla famiglia e dalla scuola (dei gesuiti) e che via via crescendo avevo, più o meno consapevolmente e con l'aiuto dell'alcol, abbandonato. Per concludere, per me oggi fare Servizio è come timbrare, giorno dopo giorno, il cartellino della sobrietà e del progresso spirituale.

Passando al secondo livello (Gruppo) mi sembra che la Quinta Tradizione nella sua essenziale chiarezza non lasci alcuno spazio interpretativo: "Ogni Gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo Messaggio all'alcolista che soffre ancora".

Per il mio Gruppo di Roma c'è voluto, come ho detto, un doloroso Quarto Passo di Gruppo per acquisire la consapevolezza che il nostro modo di concepire il Servizio era piuttosto inadeguato rispetto alla linea praticata dai nostri fondatori.

massima cura possibile nell'accogliere i nuovi venuti, eravamo ben attenti al recupero dei singoli, al miglioramento spirituale del Gruppo. Ma quanto a trasmettere il Messaggio come Gruppo lasciamo un po' a desiderare: molto era demandato all'iniziativa del singolo e poco o nulla all'azione coordinata del Gruppo.

La Coscienza di Gruppo ha quindi deciso, seguendo le indicazioni del Manuale di Servizio, di costituire un Comitato di Servizio per studiare e attuare un programma di apertura al nostro "territorio", al nostro quartiere. Attraverso una suddivisione di compiti, effettuata tenendo conto delle attitudini dei singoli, abbiamo iniziato a muoverci per informare la popolazione su chi siamo, dove siamo e come operiamo secondo le seguenti linee:

predisposizione di materiale specifico di Gruppo da stabilire; contatti diretti con i medici di base; incontri con parroci e altri religiosi; organizzazione di mini-riunioni di Pubblica Informazione; visite a scuole medie superiori per incontri

*con docenti e studenti; visite a Commissariati di P.S. e Carabinieri; contatti con altri Gruppi confinanti per scambio di informazioni e per lo studio di attività congiunte; contatti con Al-Anon per cooperazione su temi specifici.*

*Questo lavoro è appena iniziato e quindi è ancora presto per poter fare una prima valutazione dell'iniziativa che comunque già di per sé costituisce un risultato, avendo consentito al nostro Gruppo di prendere coscienza della propria inerzia e conseguentemente della necessità di agire.*

*Naturalmente siamo consapevoli che l'azione del Gruppo debba, di massima, rimanere circoscritta al proprio territorio e ciò anche alla luce della Quarta Tradizione ("Ogni Gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per le questioni riguardanti altri Gruppi oppure A.A. nel suo insieme").*

*Questa ultima considerazione conduce a posizionare la pratica del "Servizio/Trasmissione del Messaggio" relativamente al terzo livello che è quello della Zona, dell'Area e*

*dei Servizi Generali. A questo proposito non credo di aver titolo ed esperienza necessaria (né spazio sufficiente) per affrontare, se non in modo teorico o approssimativo, un argomento così vasto che chiama in causa tematiche assai complesse come quelle dell'autonomia, della comunicazione interna, della comunicazione con l'esterno, della qualificazione degli operatori e dei rapporti con gli enti e le istituzioni.*

*Pertanto, e con questo concludo, mi limito solamente a osservare che - sulla base dei principi organizzativi generali comuni a tutti gli organismi con strutture complesse operanti in ambito nazionale - l'azione delle Strutture del terzo livello non può non procedere che su due linee ben distinte: coordinamento dell'attività della Struttura inferiore (la Zona per il Gruppo; l'Area per le Zone; i Servizi Generali per le Aree); programmazione e attuazione di proprie linee di intervento autonome rivolte ad ambiti territoriali progressivamente più vasti.*

# Laura risponde

- D. - Che cos'è per te Alcolisti Anonimi?
- R. - È stata ed è l'ultima spiaggia per salvarmi dall'alcolismo e il punto di partenza per un nuovo stile di vita: la sobrietà che, ringraziando Dio, dura ancora oggi.
- D. - Faresti qualcosa per Alcolisti Anonimi?
- R. - In teoria vorrei fare molto ma in pratica faccio pochissimo perché sono un'inguaribile egoista. Credo che il Servizio vada prestato nella fase iniziale della sobrietà; in seguito, almeno personalmente, ho mantenuto la tendenza a "campare" della sobrietà già acquisita.
- D. - Credi che A.A. oggi dipenda anche da te?
- R. - Credo di sì ma spero di no perché se gli Alcolisti Anonimi fossero tutti come me saremmo di nuovo all'osteria. Sono comunque molto grata ad A.A. e sono sicura che possa sopravvivere ugualmente bene senza di me: sono io che non saprei sopravvivere senza l'Associazione.
- D. - Quale situazione si verificherebbe in A.A. se avessero tutti il tuo atteggiamento?
- R. - Si verificherebbe una situazione di disgregazione totale ma non ho per mia fortuna sempre avuto questo atteggiamento, altrimenti sarei tornata a bere.
- D. - Che cosa bisogna fare per non tornare a bere?
- R. - Gli amici che ce la fanno mi insegnano a volermi bene come prima cosa; poi ho una paura fottuta di ricadere nell'alcol e questo mi trattiene lontano dal primo bicchiere. C'è sempre da dire che

è proprio la libertà di fare come voglio a farmi tornare, quando lo ritengo opportuno, nell'Associazione e nel Gruppo.

- D. - Ti senti responsabile nei confronti di Alcolisti Anonimi?
- R - Sì, lo sento nella mia coscienza ma poi non metto in pratica o almeno non abbastanza ciò che intuisco; A.A. mi ha dato tanto e io le ho dato poco o nulla.
- D. - Chi fa Servizio lo fa per protagonismo?
- R - Spero per lui di no, i protagonisti finiscono male e ho visto amici che fanno Servizio e stanno benissimo; se ci sono protagonisti questi non danneggiano A.A. ma soltanto se stessi. Per quel che mi riguarda ho una sana dipendenza dall'Associazione ma non me la sento di dire che la vita dell'Associazione dipenda anche da me: se la pensassi così tornerebbe allo scoperto il mio egocentrismo e me ne sentirei la fondatrice; quando sento all'esterno parlare di A.A. mi scopro orgogliosa di farne parte. Per me in primo luogo c'è la sobrietà e se mi sentissi anche soltanto un csile puntello dell'Associazione tornerei a stare male, tornerei all'egocentrismo, alla presunzione, al conseguente masochismo che cerco sempre di correggere o di tenere a bada. Per fare questo mi basta un minimo di Programma anche se poi fare Servizio mi fa star meglio quando sono giù. Se A.A. chiudesse i battenti tornerci a berci o almeno mi sentirei in una barchetta senza remi in mezzo al mare.
- D. - Alcolisti Anonimi è il Gruppo o c'è altro?
- R - A.A. è il Gruppo e uno stile di vita legato al Programma, al mio benessere, agli amici alcolisti e ne ho tanti. Le altre Strutture di A.A. non le conosco proprio pur dopo anni di frequenza; mi va bene questo anarchismo che mi lascia libera anche di non sentirmi responsabile nei confronti dell'Associazione. Non sono in grado, spero solo per oggi, di prendermi responsabilità.

# HO LA SENSAZIONE CHE A.A. DIPENDA ANCHE DA ME?

*Mi chiamo Santino e sono un alcolista.*

*All'inizio di ogni riunione A.A., sia scritta come questa, sia con la viva partecipazione degli amici del Gruppo, mi prende, anche dopo tanti anni, una forte emozione. Sono fermamente certo che in quel preciso istante si ripeta in me il miracolo iniziato la sera in cui per la prima volta incontrai A.A.. Sono sempre più convinto che il Gruppo racchiuda in sé ed emani una tale forza soprannaturale da avvolgere tutti coloro che si abbandonano a esso con mente aperta e libera da preconcetti di qualsiasi genere. Solo così il Gruppo attraverso il Programma dei Dodici Passi ci ridà quell'equilibrio emotivo che avevamo perso.*

*la base di tutta la nostra Associazione. Il Gruppo dà speranza al nuovo venuto, toglie la vergogna, dà sicurezza, dà la possibilità di confrontarsi e di identificarsi, reintegra nella società e restituisce il rispetto di se stessi. Per la prima volta senti che non sei più solo.*

*Ma se A.A. attraverso il Gruppo e il Programma mi dà tanto che cosa do io in cambio ad A.A.? A.A. dipende da me o io dipendo da A.A.? Io sono convinto, nel più profondo del mio essere, che devo tutto ad A.A.. Ero morto e mi ha resuscitato! Quindi, se anche dipendessi da A.A. so che si tratterebbe di una benefica dipendenza. Nello stesso tempo, però, sono convinto che un po', molto poco però, anche A.A. dipenda da me. Non è presunzione ma mo-*

*tivo di orgoglio sapere che il mio mattone fa parte di quell'enorme complesso che è il mondo A.A. Ma più che dipendere io sento di appartenere ad A.A. e che A.A. mi appartiene e di questo mi sento felice perché sono possessore di un bene inestimabile che debbo difendere, rafforzare e riconsegnare integro a chi viene dopo di me. Certo che queste mie deduzioni e controdeduzioni potrebbero creare un po' di confusione ma spero di riuscire a farmi capire lo stesso.*

*Il vocabolario dice che il termine "appartenenza" indica la partecipazione attiva e riconosciuta nei confronti di una comunità. Secondo questa definizione posso dire onestamente di sentire la mia appartenenza ad A.A.. Io sono innamorato di A.A. non a parole ma coi fatti e gli amici che mi conoscono lo possono confermare. Nel mio modo di agire e di operare nella mia Area, Zona o Gruppo non ci sono secondi fini ma uno soltanto: servire per rafforzare la mia sobrietà e riuscire a trasmettere un Messaggio di salvezza. Tengo bene in vista sulla*

*mia scrivania una frase dell'amico Roberto che recita: "Per ciò gli amici che vanno dicendo che il Servizio è solo roba di organizzazione per faccendieri che hanno l'uzzolo di emergere, roba che non ha niente a che fare col loro recupero, è probabile che non abbiano riflettuto che noi tutti siamo qui vivi e sobri perché qualcuno ha prestato Servizio. E il Servizio che noi tutti assieme siamo invitati a svolgere qui, oggi, non è altro in realtà che un Dodicesimo Passo esteso nel tempo, proiettato nel futuro, inteso a cercare di portare il Messaggio a quegli alcolisti che noi come individui, da soli, non potremmo mai raggiungere".*

*L'appartenenza mi spinge a dare me stesso con gioia prima al Programma, per il mio recupero personale, e poi al Servizio inteso come "mettermi a disposizione" dell'Associazione attraverso il Gruppo, la Zona, l'Area qualora gli amici lo ritenessero opportuno, senza mai dimenticare il principio della rotazione e la sponsorizzazione al Servizio delle nuove leve.*

*All'inizio cercavo il Servizio* 33

## ..PARLIAMO DI:.....

*come gratificazione personale, gratificazione che non è mai venuta, grazie a Dio, ma in seguito ho capito il vero e profondo significato spirituale del Servizio in A.A.. Attraverso il Servizio sento veramente la mia appartenenza ad A.A..*

*Spesso e volentieri nella mia meditazione mattutina mi soffermo sull'episodio della "Lavanda dei piedi" e sulla parabola dei "Dieci lebbrosi" e mi convinco sempre più che nella nostra Associazione ciò che conta sono i fatti e non le parole. È facile dire "sono pazzo di A.A." se poi non faccio niente per dimostrarlo o anzi molte volte remo al contrario producendo più danni che bene. L'innamorato di A.A. non va a cercare il proprio interesse o gratificazione personale che lascia*

*solo vuoto e insoddisfazione ma fa sì che alle parole seguano i fatti. Ognuno di noi ha un compito nell'Associazione, cerchiamo di svolgerlo come meglio possiamo. Incoraggiamo e aiutiamo chi già lavora e aiutiamo chi trova difficoltà a inserirsi nel Servizio. Il Servizio, ricordiamocelo, è anche un modo tangibile per dimostrare la nostra gratitudine per quanto abbiamo ricevuto gratuitamente. Io mi auguro di poter appartenere ad A.A. il più a lungo possibile e, nello stesso tempo, che A.A. continui ad appartenere a me, anche se poi qualche amico sussurra che in fondo gli anziani andrebbero mandati in pensione. Ma a costoro chiedo: cosa fareste della Quinta tradizione senza gli anziani?*

*Santino - Friuli Venezia G.*

*Il vecchio statista riconosce la saggezza della decisione del gruppo di auto-governarsi e non cova alcun risentimento per la sua ridotta posizione. Il suo giudizio, fortificato da una notevole esperienza, è apprezzato; egli è disposto a sedersi tranquillamente nelle file laterali, aspettando con pazienza lo sviluppo degli eventi.*

*Da "Come la vede Bill"*

# Indicatori di rischio e ricaduta

Tratto da "Alcolismo, terapia  
multidimensionale e recupero" a cura di S. Brown

Alcuni di noi hanno letto con sorpresa e - perché no? - con gratitudine questo bel libro.

S. Brown è una psichiatra nord-americana espressione di quel cambiamento, da noi tanto auspicato, della cultura di separazione tra mondo professionale e mondo esperienziale, quello cioè dell'auto-aiuto.

Il suo modello "*multidimensionale evolutivo*" sull'alcolismo abbraccia i principi fondamentali di A.A.. Partendo da una profonda conoscenza del nostro metodo, la Brown e i suoi colleghi ipotizzano e praticano una "partnership", cioè una vera e propria collaborazione tra Gruppi e Programma di A.A. e psicoterapia individuale.

Ci è sembrato opportuno ini-

ziare questa nostra rubrica dedicata a ciò che gli altri scrivono di noi con questo testo che ci risulta veramente assai vicino e utile per capire meglio la nostra malattia e il processo di recupero che noi attuiamo.

Il modello di prassi di recupero a lungo termine comprende un approccio alla prevenzione delle ricadute come componente del processo di trattamento. Brown e colleghi considerano, come noi di A.A., la ricaduta come "*l'atto concreto del bere alcol...* che si verifica nel contesto di un procedimento complesso, spesso con segni identificabili... chiamati anche fattori scatenanti" che non necessariamente preludono al verificarsi di una ricaduta; è anche possibile che questi cambiamenti

siano invece manifestazioni delle naturali difficoltà e progressi nel recupero. “La chiave interpretativa consiste nel determinare quali di queste esperienze minaccino la ricaduta e quali possano invece spingere una persona verso la crescita”.

La tabella che segue elenca i

più frequenti segnali di una potenziale ricaduta.

Gli autori la presentano come una sorta di “Lista di controllo” né esauriente né completa. Loro intenzione è presentare questo elenco come una sorta di guida al primo passo da compiere per prevenire le ricadute.

## INDICATORI DI RISCHIO DI RICADUTA

### Comportamentali:

- Diminuire o cessare le attività orientate al recupero (ad es. gli incontri di A.A., la psicoterapia);
- isolarsi dagli altri;
- evitare i sistemi di sostegno nel recupero;
- evitare di parlare di alcolismo e di recupero;
- agire compulsivamente o impulsivamente in altre aree della vita (ad es. lavoro, cibo);
- aumentare l'uso di farmaci non prescritti;
- permettere che il proprio stile di vita diventi instabile/imprevedibile;
- non sviluppare o diradare attività alternative al bere;
- mentire consapevolmente;
- non essere produttivi nel lavoro o a scuola;
- essere chiusi ai pensieri o ai sentimenti.

### Cognitivi:

- Preoccuparsi a causa del bere;
- ricordare con euforia i “bei vecchi tempi”;
- fantasticare sul bere controllato;
- credere che si possa controllare il bere;
- credere che il bere possa essere un'alternativa migliore della gestione attiva del dolore di vivere in astinenza;
- interpretare i momenti di desiderio intensissimo di bere come un segno di fallimento o come una mancanza di motivazione;
- focalizzarsi su mille cose tranne che sul recupero;
- dubitare della propria capacità di rimanere astinenti;
- avere la convinzione che “non berrò mai più”;
- fare esperienza di periodi di confusione, incapacità di programmare;

- decidere che l'astinenza è tutto quel che serve;
- manovrare di proposito i pensieri per allontanarli dall'alcol;
- minimizzare i problemi;
- credere che l'alcol sia necessario per divertirsi;
- focalizzarsi sul giudicare i programmi di recupero di altre persone;
- mettere in discussione la propria identità di alcolista.

### **Sociali - interpersonali:**

- Ritirarsi, prendere le distanze dai rapporti sociali;
- trovarsi con i vecchi compagni di bevute;
- ricevere pressioni a bere da parte degli amici;
- porsi in situazioni in cui si beve;
- far dipendere il proprio recupero da altre persone;
- ricevere un sabotaggio manifesto o larvato da parte dei familiari;
- esperire conflitti, problemi nelle relazioni interpersonali;
- mancare del sostegno della famiglia o degli amici;
- essere disonesti con gli altri;
- venire facilmente irritati dai familiari e dagli amici;
- incolpare dei problemi i familiari o gli amici;
- non fidarsi degli altri;

- essere esigenti o critici nei confronti degli altri;
- chiudersi in una relazione esclusiva;
- rifiutare apertamente l'aiuto.

### **Affettivi:**

- Esperire un aumento di ansia;
- sentirsi colpevoli (ad es. per "essere sopravvissuti", per la propria ambivalenza nei confronti di A.A., a causa dei danni arrecati dall'alcolismo);
- giudicarsi severamente o negativamente;
- provare vergogna;
- sentirsi soli, vuoti;
- esperire una mancanza di significato nella vita;
- sentirsi ostili, arrabbiati;
- sentirsi depressi, disperati;
- avere paura (ad es. di non essere capaci di rimanere astinenti, di non riuscire a mantenere il controllo, di non essere abbastanza bravi);
- sentirsi sopraffatti, privi di valore;
- sentirsi deprivati;
- esperire stress, frustrazione;
- esperire sentimenti estremi, compresa la gioia;
- sentirsi annoiati;
- sentirsi in lutto, avere un senso di perdita;
- perdere la fiducia in se stessi;
- sentirsi incapaci di perdonarsi;

- sentirsi senza speranza;
- sentirsi fuori controllo;
- avere la sensazione che i problemi siano insormontabili;
- provare pietà per se stessi;
- sentirsi impazzire;
- cercare di non guardare in faccia i sentimenti;
- esperire ambivalenza e dubbi.

### **Psicodinamici:**

- Negare (ad es. la propria ambivalenza, che ci sia qualunque problema nel recupero, il dolore, lo stress passato e presente, la necessità di un programma);
- pensare magicamente, nutrire un eccesso di fiducia (ad es. che il recupero sarà facile, che la vita migliorerà immediatamente);
- sentirsi trionfi (ad es. "Sono guarito", "Il recupero non è affatto difficile", scrivere da soli il proprio programma, la presunzione di essere migliori degli altri);
- essere eccessivamente compiaciuti;
- razionalizzare i comportamenti di ricaduta;
- proiettare la colpa su altre persone;
- distorcere la realtà;
- essere sulla difensiva;
- intellettualizzare;
- isolare i propri sentimenti, affetti;
- eternalizzare i problemi.

### **Fisiologici:**

- Avere veri e propri attacchi di desiderio di bere;
- esperire sintomi di astinenza temporanei o protratti nel tempo;
- dormire o mangiare irregolarmente;
- non sentirsi in buona salute;
- sentirsi esausti, affaticati;
- avere problemi medici;
- esperire dolore fisico;
- avere un senso di intorpidimento;
- esperire menomazioni nel dare giudizi, nel pensare, nel concentrarsi e nel ricordare;
- essere cronicamente malati;
- esperire difficoltà di coordinazione fisica.

### **Spirituali:**

- Dipendere dalla propria forza di volontà per mantenere l'astinenza;
- sentirsi incapaci di abbandonare il controllo;
- sentirsi incapaci di credere in un Potere Superiore superiore a se stessi;
- sentirsi abbandonare dalla speranza o dalla fede.



# L'espedito della Riunione di Servizio

*Un progetto di attuazione dettagliato e approvato dal Consiglio dell'Area Lazio che prospetta un'apertura alla comunità locale e agli operatori sociali interessati da parte dei Gruppi è approdato, nero su bianco, all'attenzione del Gruppo che frequento.*

*È stato l'argomento di due riunioni consecutive.*

*Non entro nel merito del contenuto del progetto e nemmeno sull'opportunità di riportarlo in riunioni successive. Vorrei invece tentare di chiarirmi se in un Gruppo sia possibile proporre e valutare una proposta di Servizio che proviene da una Struttura di A.A. e che*

*interessa l'eventuale successiva attività del Gruppo.*

*Il Gruppo è autonomo tranne che per le questioni riguardanti A.A. nel suo insieme, questo è un suggerimento e non una imposizione: un Gruppo A.A. rimane tale anche se si discosta dai principi dell'Associazione ma il rischio che corre è di "ammalarsi e morire".*

*Il Servizio nella comunità locale e la sensibilizzazione degli operatori sociali al fine di portare il Messaggio è questione di vitale importanza per A.A. e riguarda la sopravvivenza stessa dell'Associazione. In assenza quasi completa di iniziativa - l'azione positiva*

*del Programma - una proposta operativa che provenga da una Struttura di Servizio va presa, è solo la mia opinione, senz'altro in considerazione da parte del Gruppo al quale è indirizzata, indipendentemente dalla eventuale successiva adesione.*

*Ricominciamo dal Gruppo ci siamo ripetuti ultimamente; come ci si comporta quando parte del Gruppo proprio non vuole sentir parlare di Servizio, di responsabilità o di progetti? Eppure il Servizio è stato proposto sin dagli albori di A.A. italiana come componente del Programma di Recupero a integrazione della lettura e della pratica di Passi, Tradizioni e Letteratura: non ci si può perciò nemmeno richiamare al detto che recita "Chi lascia la strada vecchia per la nuova..." perché da subito in Italia il compito dei Gruppi è stato quello di portare il Messaggio anche fuori dalle quattro mura.*

*Per esperienza so che la mia depressione si attenua quando faccio visita a un ricoverato o quando tento di proporre per telefono al centralino una soluzione a chi chiede un consiglio.*

*Ero e sono emotivamente instabile ma, allora come oggi, per recuperare equilibrio il Servizio può almeno quanto possono la lettura e il commento in riunione di un passo della Letteratura, l'accoglienza a un nuovo venuto o la testimonianza su un tema proposto.*

*Se dovessi mostrare insofferenza su una questione che riguarda A.A., se anteponessi la mia depressione sempre e comunque a un qualsiasi confronto collegiale che anzi almeno mi distrarrebbe, significherebbe che sto ancora una volta richiamando l'attenzione, che voglio essere al centro della situazione e la cosa migliore che potreste fare per me è lasciarmi crogiolare nel brodo dove evidentemente intendo soffermarmi; mi consentireste così di ritoccare il fondo e forse a quel punto ritroverei la forza di reagire.*

*Su questo aspetto del protagonismo tipico del mio carattere accentratore sono d'accordo professionisti esterni e Programma.*

*E allora usiamo pure l'espedito della Riunione di Servi-*

zio allargata agli amici alcolisti interessati, di questo e di altri Gruppi, e ai nuovi venuti sensibili al tema del Servizio: la Riunione di Servizio esprime Coscienza di Gruppo, di "tutto" il Gruppo e non deve sottoporre a nessuna successiva approvazione le eventuali decisioni prese.

In questa sede l'incontro può essere schietto e vivace, il confronto tra opinioni può divenire serrato e rispettoso, si può diventare consapevoli di essere oramai adulti e pronti al dibattito che non comporta necessa-

riamente inquietudine sia quando ci si rende conto di essere nel torto ("Grazie per avermi dato chiarimenti...") sia quando ci si accorge di aver sostenuto la posizione più opportuna per il benessere collettivo ("Ho commesso e commetto gli stessi errori tuoi, è il confronto nel Servizio che mi apre gli occhi e il cervello...").

E ben vengano mille altri progetti di attuazione sui quali confrontarci come si augurava un amico: con tanti più galli a cantare, alla fine si farà giorno.

Lorenzo - Lazio

Noi sappiamo essere grati a ogni organizzazione o metodo che cerca di risolvere il problema dell'alcolismo - siano essi della medicina, della religione, dell'istruzione o della ricerca.

Sappiamo essere senza pregiudizi verso tutti gli sforzi di questo tipo e sappiamo essere comprensivi, quando quelli incauti falliscono.

Sappiamo ricordare che A.A. stessa è andata avanti per anni col sistema "prova ed errore".

Come individui, noi sappiamo e dovremmo lavorare con quelli che fanno sperare il successo - anche un piccolo successo.

Da "Come la vede Bill"

# Seminario della Zona Concordia

*La Zona "Concordia", una delle attuali tre Zone dell'Area Toscana, è composta da otto Gruppi; sette di loro erano presenti quel giorno.*

*Non voglio entrare in merito alle testimonianze. Ciò che a me stava particolarmente a cuore era di collaborare a organizzare quella giornata insieme al Coordinatore di Zona non solo perché fa parte dei miei compiti come Servitore di Area ma perché, dopo dieci anni di appartenenza, sono sempre entusiasta di A.A., molto di più che all'inizio.*

*C'era da chiedere per iscritto il locale alla Circoscrizione dopo aver deciso in un'Assemblea di Zona la data e il luogo in cui*

*avrebbe dovuto tenersi il nostro incontro; poi un ulteriore contatto per assicurarsi che lo spazio concessoci fosse realmente disponibile; effettuare il pagamento e ringraziare; portare al Tesoriere di Zona la ricevuta del pagamento per il rendiconto alla Zona. C'era da fare il sopralluogo della sala per sapere come allestirla, così abbiamo deciso di portare un impianto con microfono. Abbiamo appeso il nostro triangolo, la Preghiera della Serenità, la Settima Tradizione scritta su un grande cartellone alle spalle del tavolo dov'erano seduti, accanto al Coordinatore, gli amici che intervenivano per parlare della loro esperienza sulla nostra Set-*

*tima Tradizione; un bel vaso di fiori per dare accoglienza e allegria.*

*C'era da disegnare qualche cartello che indicasse dove si svolgeva il nostro Seminario. C'erano da preparare due scatole con le scritte, una per la raccolta della Settima Tradizione che quel giorno fu particolarmente sentita; l'altra per la raccolta destinata alle spese quali dolce, bibite, caffè; preparare un tavolo con un po' di Letteratura, perché c'è sempre qualche amico che scopre qualcosa di nuovo per sé. Insomma, avendo avuto la fortuna di partecipare a qualche Seminario, ho potuto sperimentare quanto possa far piacere trovare tutto funzionante.*

*Quindi la sera prima insieme agli amici per preparare il tutto, con attenzione particolare a non arrecare danni alla struttura che ci ospitava. Un bel complimento per l'allestimento da parte del membro più anziano è stato accolto con grande gioia da tutti e da me in particolare. Abbiamo passato una bella giornata. Mi ha colpito un amico che si è prenotato per parlare,*

*non l'avevo mai sentito parlare in nessuna riunione: evidentemente la nostra Settima Tradizione ha scaldato anche lui. Un Potere Superiore voleva che proprio quel giorno ricevessimo una richiesta di aiuto, così abbiamo potuto rispondere personalmente invece della segreteria telefonica.*

*Infine la scaletta dei prossimi appuntamenti, come una riunione aperta di un Gruppo, l'anniversario di un altro, una Pubblica Informazione di un altro ancora. A me personalmente è dispiaciuto di non aver fatto questo Seminario con gli Al-Anon. Forse se parlassimo un po' di più dei rapporti fra le due Associazioni, se leggessimo quel documento approvato qualche anno fa da una delle Conferenze alle quali ho avuto la fortuna di partecipare, perderemmo un po' delle paure di violare proprio la Settima Tradizione, visto che era nel tema del Seminario. Quel documento fra le altre cose parla proprio dei rapporti economici che quel giorno sembravano creare un problema.*

*Proviamo la prossima volta?*

# *E inoltre...*

*Eccoci alla seconda apparizione su "Insieme in A.A." della Rubrica "E inoltre...". È lo spazio che dedichiamo a quelle testimonianze che, per motivi di spazio e di ripetitività, non possono essere pubblicate per intero. Volendo però evitare di perdere il loro contenuto quasi sempre pieno di entusiasmo, freschezza e attualità, almeno per le storie del primo anno di sobrietà, quando chi le ha scritte vi ha trasfuso la sua partecipazione, ne abbiamo estrapolato il nocciolo dell'argomento citandone, ovviamente, gli autori.*

Quante volte da ragazzi abbiamo tentato, credendo di riuscirci, di mentire a nostra madre? Almeno una decina di volte, specialmente se dovevamo mascherare l'ansia per il cattivo profitto scolastico o la gioia del "primo fidanzatino". La mamma faceva finta di crederci o di non aver capito ma sapeva tutto: ce lo leggeva dentro come in un libro aperto. Ed è quello che è accaduto a Luigi che, conosciuta A.A., smise di bere senza dire niente alla mamma. Ma a lei, ci dice Luigi, "non le quadravano i conti". Certo non poteva sapere cos'era A.A. ma vedeva ogni giorno il figlio sempre più diverso, più bello. Eh, sì, per la mamma

i figli sono sempre più belli degli altri, specialmente se smettono di bere. Pensate che Luigi ha conosciuto A.A. ascoltando una televisione locale. L'informazione prima o poi arriva.

Dello stesso avviso è Bianca (Lazio) che, nel festeggiare il suo quinto compleanno (auguri!), si è riproposta di cambiare e a riprova di ciò ha scelto di essere "responsabile, quando qualcuno..." e scrive testualmente: "Responsabilità è anche festeggiare il compleanno nel Gruppo; oltre che un modo per ringraziare A.A. è anche trasmettere il Messaggio con il sorriso e la serenità".

E, guarda caso, quasi a ogni festa di compleanno arriva un

nuovo amico. Benvenuto!

Dall'Emilia Romagna è arrivata la testimonianza di Renzo che, dopo aver elencato i falliti tentativi di smettere di bere e i giuramenti a se stesso "*Mai più, non berrò mai più*", ha ridotto i suoi propositi a "*Solo per oggi*" e al posto dell'alcol ha messo il Programma che ovviamente applica in tutte le situazioni della sua vita, sorretto e confortato dalla consapevolezza di non essere più solo: ora ha tanti amici in A.A.

"La vita è un grande fiume" dice un proverbio asiatico "che scorre qualunque cosa si faccia o non si faccia. Sarà bene, allora, scegliere di vivere in pace con noi stessi e con gli altri, nella gioia e nell'amore". Grazie Giuseppe (Veneto), queste citazioni ci fanno bene, sono piccole correzioni al volante della nostra vita.

Dal Veneto l'amico Bruno ci ha inviato due riassunti dei Seminari svoltisi nella sua Area e precisamente: "*Il coraggio di cambiare*" e "*Un dono che cresce nel tempo*". Nel primo c'è un passaggio che ci piace citare:

"Ho dovuto semplicemente trovare il coraggio di cambiare

seguido a denti stretti il nostro Programma senza trovare accomodamenti di facile effetto, come ad esempio il rifiuto di capire quanto il dolore del cambiamento aiuti a crescere e a diventare grande".

Dal secondo tema "*Un dono che cresce nel tempo*" riportiamo un capoverso che racchiude in sintesi il concetto "espandere la nostra capacità di amare da noi agli altri":

"D'altra parte, quando impariamo a espandere la nostra capacità d'amare, cominciando da noi stessi per poi arrivare alla nostra famiglia ed estendendola gradualmente al mondo intero, diventiamo molto sicuri. Se qualcuno dice o fa qualcosa contro di noi, noi ci sentiamo dispiaciuti per lui. Non si tratta di scarsa consapevolezza o di eccessiva tolleranza: diventiamo interiormente sicuri che il nostro amore non verrà influenzato da nulla di ciò che essi possano dire o fare. Invece di ricambiare l'offesa, sappiamo dare la dolce risposta che allontana la collera".

Arrivederci al prossimo numero.

# *Partecipa anche tu alla nostra Riunione stampata*

*Che cosa vorresti dire al nuovo venuto?*

*Come vivi e attui il nostro Programma?*

*Che cosa fa il tuo Gruppo?*

*E A.A. nella tua regione?*

*Come vivi il Servizio?*

*Che cosa dicono “gli altri” di noi?*

*Sei stato a una riunione di Zona?*

*A un seminario? Al Raduno?*

*Hai raccolto la testimonianza di un Anziano?*

## *Mandaci la tua testimonianza!*

*Puoi telefonarci per qualsiasi dubbio, idea, suggerimento:*

Corallina	0658320358	Mauri	063332509
Fernando	0641730288	Tonino	064131457
Lorenzo	065120610	Yuri	066878797

# sommario

- 1 Lettera dal Comitato di Redazione
- BENVENUTO IN A.A.*
- 2 Come nasce l'amore per .A.A., *Fernando - Lazio*
- 8 "Che sciocca creatura", *Anonima*
- PROGRAMMA*
- 10 Lavorare sull'Undicesimo Passo, *Mauri - Lazio*
- 16 La Seconda Tradizione, *Cristina - Sicilia*
- GRUPPI IN AZIONE*
- 19 Calabria 1998, *Anonimo*
- FACCIAMO SERVIZIO*
- 26 Un Servizio che non è un optional, *Bruno - Lazio*
- 30 Laura risponde, *Laura - Lazio*
- PARLIAMO DI...*
- 32 Ho la sensazione che A.A. dipenda anche da me?,  
*Santino - Friuli Venezia G.*
- NOI & GLI ALTRI*
- 35 Indicatori di rischio e ricaduta, *S. Brown*
- NOI & NOI*
- 39 L'espedito della Riunione di Servizio, *Lorenzo - Lazio*
- 42 Seminario della Zona Concordia, *Maleen - Toscana*
- E INOLTRE...*
- 44 Il Comitato di Redazione

## I DODICI PASSI DI A.A.

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

Passi e Tradizioni. Copyright A.A. World Services Inc.

**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. 06.663.66.29  
c/c n. 74028002

*Direttore Responsabile: Demetrio Pancioli*

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82  
Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi ONLUS»,  
ceduto prevalentemente ai propri associati  
Fotocomposizione e stampa: Tipografia I.B. - Via Giuseppe Boffito, 24 - 00135 Roma  
Telefono e fax 06.30.96.932

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