

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

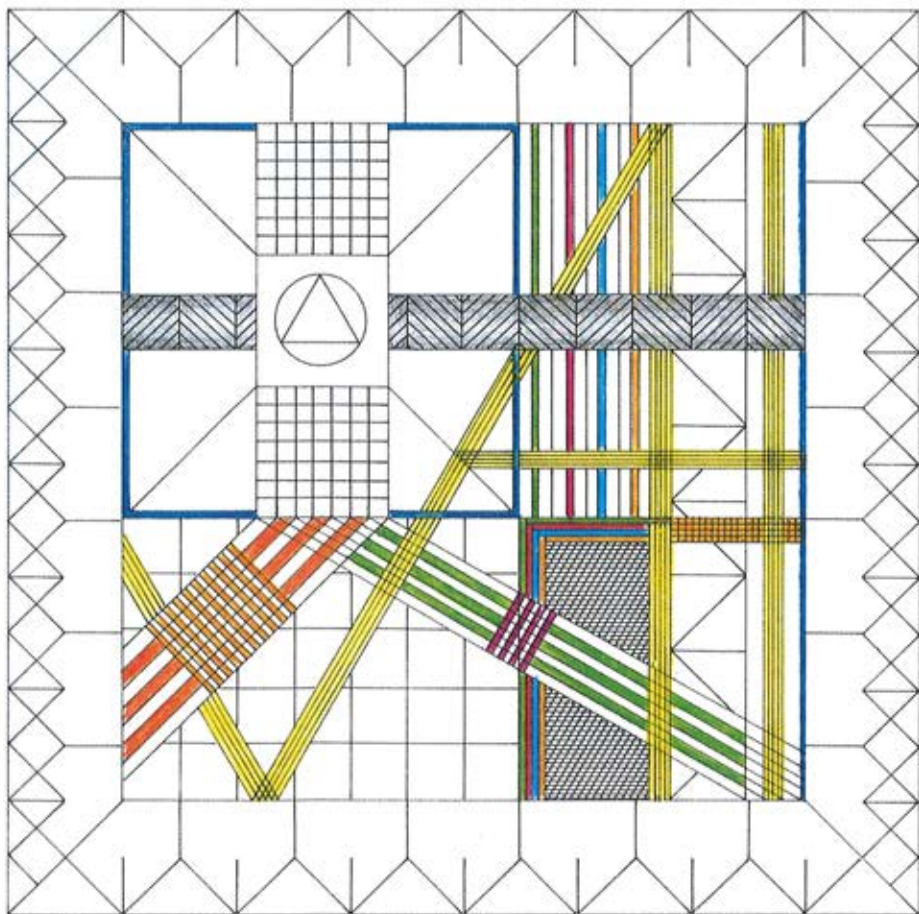
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XVIII - N. 3 - BIMESTRALE

MAGGIO - GIUGNO 1999



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 collaborazioni sono richieste, anche se non possono essere retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

CARI AMICI...

"Insieme in A.A." è la nostra riunione stampata

quando vi giungerà questo numero di Insieme la Conferenza 1999 sarà ormai passata alla storia. Il tema di cui avranno parlato i nostri amici Delegati e Fiduciari è della massima importanza e tutti noi ci auguriamo che i documenti prodotti siano utili per la crescita della nostra Associazione.

È giunto per me il momento dei saluti: ci siamo tenuti compagnia nel corso di quest'ultimo anno e ho tanta voglia di ringraziarvi tutti per il Servizio che mi avete permesso di fare. Spero che le novità introdotte nella nostra rivista vi siano piaciute: me lo fanno credere i vostri tanti scritti che ci inviate e la pazienza di tanti amici di cui abbiamo chiesto la collaborazione.

In questo numero ci occupiamo di spiritualità: quante volte questa parola salta fuori nelle nostre testimonianze: risveglio spirituale, crescita spirituale, cammino spirituale. In queste pagine troverete un paio di testimonianze (una è del nostro Segretario Nazionale!) su questo tema che forse ci saranno utili per capire un po' meglio che cosa intendiamo per spiritualità.

Altro tema centrale di questo mese è la Dodicesima Tradizione, l'anonimato - appunto - spirituale. Spesso facciamo confusione anche in questo campo e non tutti, parlando di anonimato, intendiamo la stessa cosa. Quanti sono, tra noi, coloro che sanno che in Gruppo dovremmo usare i nostri cognomi appena ci sentiamo liberi dalla vergogna? Tanti di noi pensano che l'anonimato di cui parla Bill, l'anonimato del nome della nostra Associazione consista nel non far sapere chi siamo, che cosa facciamo. Invece a noi sembra proprio che Bill parli di un anonimato che si estrinseca nell'umiltà, nello spogliarsi del proprio orgoglio, nel met-

tersi al servizio degli altri, nel riconoscere negli altri quello stesso spirito "divino" che c'è in noi, indipendentemente dalle idee e dalle azioni di ognuno. Il cognome non c'entra, non la laurea e neppure la professione: quello che importa è il nostro nuovo stile di vita, la nostra continua testimonianza, nonostante tutto e tutti, di fedeltà ai valori che A.A. ci ha proposto.

Parliamo, ormai da un po' di tempo, di Gruppi in azione; questa volta tocca al Gabbiano di Milano, uno dei Gruppi più famosi d'Italia. E ben giustamente! Leggete la loro testimonianza e coloro che non lo sanno potranno rendersi conto di quanto può fare un Gruppo per gli alcolisti, di quanto e quanti Servizi può riuscire a dare con lo spirito giusto di "fratellanza".

Nella rubrica "Noi & noi" questo mese diamo spazio a un amico di Napoli. Si tratta di una sua testimonianza in una riunione di Servizio di questa giovanissima Area. Purtroppo era troppo lunga per pubblicarla tutta ma crediamo che sia giusto far sapere a tutti che, anche se è triste pensare che una grande città come Napoli abbia così pochi Gruppi, anche lì c'è veramente lo spirito giusto: questi nostri amici stanno lavorando duramente, con tanto spirito di sacrificio e sicuramente in poco tempo ne vedremo gli effetti.

Un saluto affettuoso a tutti e un caldo augurio di tante felici e serene ventiquattr'ore.

Mauri e il Comitato di Redazione

*Hai rimosso il tuo abbonamento a "Insieme in A.A."?
Hai mai pensato di regalare un abbonamento al tuo medico, al tuo ospedale, alla tua Circoscrizione, al tuo Comune?*

*"Insieme in A.A."
è il nostro biglietto da visita!*

UN INVITO, UNA DEDIC'A

Ho scritto altre volte su questo argomento per sollecitare testimonianze sui disturbi dell'umore, quali la depressione e l'eccitazione maniacale. Il tema potrebbe interessare molti amici alcolisti e l'esperienza personale che facciamo in questo campo potrebbe divenire patrimonio comune.

Il Programma ci ricorda che l'alcolismo è accompagnato da disturbi comportamentali ma che possiamo migliorarci: come fare spero lo indichiate anche voi con una vostra testimonianza scritta che ha maggiori possibilità di divulgazione e, quindi, di informazione.

Personalmente sono un ciclotimico oltre che un alcolista ma il disturbo mentale si starebbe finalmente esaurendo: avviene in larga misura in questi casi, mi dice lo psichiatra.

I sintomi si fanno comunque ugualmente sentire nel passaggio di stagione, soprattutto quello che precede il periodo estivo. Le crisi vere e proprie, invece, non si verificano da più di due anni: per me questo è stato un evento liberatorio. Che la malattia possa esaurirsi ora ci credo anch'io; scalo da tempo i farmaci sotto controllo medico, assumo il corrispondente di un paio di tranquillanti al giorno. Dalla diagnosi risulta che la ciclotimia si è manifestata intorno al dodicesimo anno di età quando ho iniziato a bere con continuità; ne sono stato afflitto in maniera più marcata dal 1983 e ho subito ricoveri forzati fino al 1995.

La ciclotimia induce alla follia, ne sto uscendo da quando la cura farmacologica è risultata appropriata; dopo anni di

tentativi inconcludenti lo psichiatra ha trovato i giusti farmaci per una completa "copertura". Una terapia psicoanalitica di tre anni è stata a sua volta determinante per la comprensione dei meccanismi di fuga mentale che escogitavo: a questi in qualche modo posso porre riparo.

Più determinante ancora è stato - ed è - non bere: alcol ed eccitazione mentale costituivano un'accoppiata devastante. Andavo senza accorgermene in dissociazione psichica, continuando a considerarmi razionale e consapevole: pensavo che i matti fossero gli altri.

Mi è servito e mi serve il confronto in A.A., soprattutto nel Servizio, quando sono tenuto a dosare e controllare la mia reattività nel rapporto con gli altri: vera e propria scuola di vita, il Servizio! Mi è anche servito osservare altre psicopatologie analoghe e trarne insegnamenti. Ritengo indispensabile il confronto con gli amici dei Gruppi che mi fanno da specchio e da cartina di tornasole.

4 Ma l'essenziale è trovare, per quanto possibile, uno strac-

cio di silenzio interiore per placare il lavoro mentale e far tacere i risentimenti del passato e le ansie per il futuro; mi trovo a mio agio con la meditazione, quella chiamata "dell'osservatore", quando il meditante si stacca dall'individualità per riconoscersi nel tutto; o la meditazione "del silenzio" quando il meditante sofferma la propria attenzione nel vuoto tra la fine di un pensiero e l'inizio del successivo. Ma anche la preghiera ha la sua indubbia efficacia.

In questo periodo, assistito da una condizione di buona presenza consapevole, rivisito meccanismi anomali della mia mente in concomitanza con l'affiorare di sporadici sintomi che consistono essenzialmente in stati d'euforia oggi controllabili.

● Quando emergono tento di analizzare le componenti della mia tensione riconducibili all'esigenza (che probabilmente non può essere soddisfatta per un essere umano) di armonia, ordine, giustizia, pace e perfezione che la mia natura evidentemente richiede. Utopico e vi-

sionario, trovo sfogo in queste giornate nel disegno quando l'immaginifico incalza; non bevendo riesco a ripercorrere sentieri tortuosi restando vigile senza correre il pericolo di involuzione nella malattia. Mi spoglio della visione ossessiva nei grafici colorati e quella si distribuisce sul cartoncino, si dilata e si dissolve; resta in me la gioia dell'evento, quasi un parto psicologico.

Diventa così possibile la risoluzione di fobie accumulate e rimosse in passato, un fardello evidentemente troppo pesante da trasportare per intero. Alle fondamenta del mio essere c'è conflittualità, l'eterna contrapposizione tra bene e male, privilegio esclusivo dell'umanità e insolubile rompicapo. Alzando gli occhi al cielo osservavo in passato fantastici conflitti tra opposti schieramenti, le loro disposizioni di attacco, di difesa e di fuga; sapevo interpretare con destrezza matematica e capacità logica lo svolgimento di questi eventi immaginari che pure mi apparivano reali.

Proprio in concomitanza con

la stesura di questa testimonianza mi si è verificato un distacco di retina all'occhio sinistro e si è reso necessario un intervento chirurgico; l'anestesia ha determinato una nuova insorgenza del mio male e mi sono ritrovato nel pieno di un'ennesima crisi ciclotimica delirante, mistica e paranoica con conseguente ricovero, terminato da pochi giorni. Ma so che passerà anche questa con pochi danni se saprò attenermi alla nuova terapia farmacologica e se riuscirò a non bere.

Questo per sottolineare attraverso quante altre possibilità, oltre al bere alcol, si possa verificare una ricaduta nella sfera del maniacale (una vera e propria palla di vetro nella quale mi rinchiudo da solo) per un soggetto che, come so bene di essere, è eccessivamente sensibile alla crudezza della realtà della vita e che è portato a rifugiarsi nella follia quando non riesce più ad affrontarla.

Così come in conseguenza di una ricaduta alcolica altrettanto devo lavorare per "rientrare nella realtà" dopo una crisi ciclotimica e certamente ce la

...BENVENUTO IN A.A.

faccio meglio quando le persone mi mostrano il loro affetto e non si scandalizzano se posso apparire incoerente o confuso; anzi, è la premura altrui che mi consente di riprendere coraggio ed energia positiva. Recuperarsi dalla follia è un lavoro che può dare ottimi risultati quando sono circondato da amici che fanno il tifo per me.

Comprendo l'omino delle barzellette che crede di essere Napoleone e mi suscita infinita tenerezza, identificazione.

Dedico agli A.A. i disegni della mia follia. Vi rivedo la mia storia e capisco quanto vada protetto a fondo e guidato con attenzione l'aspetto labile della mia psiche così indifeso eppure così potente e dirompente.

Agli amici che hanno un pro-

blema analogo al mio rammento, quando si informano sulla mia esperienza, che l'alcol innesca come una miccia un processo eccitativo e delirante, lo moltiplica, rende la situazione incontrollabile; che i farmaci in presenza della sostanza alcolica producono un effetto paradossale devastante e che, a sua volta, l'eccitazione è l'effetto paradossale della depressione ed è assai più pericolosa.

La solidarietà si esprime attraverso la partecipazione ad altri della propria esperienza che è comunque indicativa sia quando risulta positiva sia quando è negativa; si impara a superare la sofferenza conoscendola sempre più a fondo.

Vi auguro serene ventiquattr'ore.

Anonimo - Lazio

*Avete letto il nuovo opuscolo
che tratta di altre dipendenze
e dell'uso-abuso di farmaci?*

Ordinatelo

all'Ufficio dei Servizi Generali!

UN NUOVO ORIZZONTE

Diverse volte avrei voluto parlare, diverse volte ho rifiutato, ho inventato scuse banali per non aprirmi, per non rompere quella corteccia che mi avvolge e mi blocca ma alla fine di diverse titubanze mi sono detta: "Forza! Questo può essere un primo importante passo verso la vita!". È doloroso guardarsi dentro, nel profondo, eppure devo farcela cercando di essere il più onesta possibile.

L'alcol è entrato nella mia vita all'età di vent'anni, è stata una cosa improvvisa, violenta e irrefrenabile. È accaduto il giorno stesso del mio matrimonio; è bastato qualche brindisi, la sera in privato, e ho subito provato una strana sensazione, quasi magica: prima di allora non avevo mai bevuto, dopo di allora non ho fatto altro che be-

re, giorno dopo giorno, sempre di più.

In quel periodo studiavo ancora, frequentavo l'accademia di belle arti, lavoravo, dipingevo, svolgevo mille attività creative differenti tra loro; ero attiva diciotto ore al giorno, non mi fermavo davanti a nulla, ero affamata di vita, divoravo senza sosta i giorni, i mesi, gli anni.

Poi, un giorno, qualcuno o qualcosa ha spento la luce, improvvisamente non c'era più nulla. L'unica cosa che mi teneva in vita era l'alcol e io vivevo inconsapevolmente solo per lui, non ero a conoscenza dell'orrore della sostanza. Soltanto molto tempo dopo avrei avuto la percezione che quel veleno - oggi riesco a chiamarlo così - era divenuto parte integrante di me.

Le mie giornate divennero vuote, inutili, tristi; mio marito (oggi ex) era spesso lontano e non so fino a che punto fosse cosciente di ciò che mi stava accadendo. Dalla mia famiglia d'origine, dai miei amici di studio mi allontanai sempre di più fino a non avere più alcun tipo di rapporto col mondo esterno. Non potevo neanche più dipingere perché senza alcol tremavo e con l'alcol crollavo. In quel periodo vivevo avvolta in un mondo nero, c'era solo la bottiglia, null'altro contava.

Fisicamente ero sempre più provata: ero stanca, dolorante, gonfia, malata, distratta, lontana. Psicologicamente ero logorata, sentivo di non valere e di non volere più nulla, i miei ricordi non esistevano più, li avevo cancellati. Non c'era differenza tra giorno e notte, tra freddo e caldo; non c'era più piacere ma solo dolore, smarrimento, paura mentre una profonda depressione mi spingeva sempre più giù verso la "non vita". Spiritualmente non esistevo più, non riuscivo più a sentire la mia anima, annullavo

tutte le mie emozioni, i sentimenti, allontanavo con forza tutto ciò che supponevo essere "la realtà cattiva".

L'alcol non era più quello che ritenevo fosse il mio miglior amico, silenzioso e fedele, era invece divenuto il mio peggior nemico, dentro di me urlava e non mi ascoltava più. A un certo punto dovetti accettare che non ero più io a usare l'alcol ma era lui che usava me; non vedevo una via d'uscita da quell'inferno.

La mia famiglia mi spronava a vivere una vita normale, a volte con dolcezza, altre volte con brutalità ma io non ascoltavo nessuno, non volevo reputarmi un'alcolista; mi dicevo (sapendo di mentire): "Posso smettere quando voglio". Lo ribadivo e ci credevo. Per dimostrarlo ricominciai a lavorare dicendo tra me e me "Se sono capace di affrontare il mondo fuori, se sono capace di guidare, di parlare con la gente, di guadagnare, posso dimostrarvi che non sono ciò che voi dite; voi non capite, io sono normale, siete voi che non mi amate e quindi, con la scu-

sa dell'alcol, mi rinnegate!"

E così mi sembrava che tutto andasse a posto: io ero normale eppure evitavo di guardare negli occhi chi mi stava accanto perché vi leggevo dolore (solo oggi ho capito che era vero dolore e non rancore).

Un po' per volta cominciai a rendermi conto che era proprio vero che qualcosa non andava per il verso giusto, che c'era qualcosa di sbagliato nel mio modo di vivere. Ma, in tutta quella confusione, era difficile, molto difficile trovare un punto di riferimento; mi sentivo come un naufrago alla deriva che non sapeva gettare l'ancora per fermarsi un istante, per fare il punto della situazione.

Finalmente un giorno, circa tre anni fa, dissi addio a mio marito; fu un addio doloroso ma necessario. Lasciai la mia casa, il mio lavoro, tutto ciò che avevo e mi rifugiai tra le braccia di mia madre che mi aveva atteso per tanti anni senza mai abbandonarmi. Piano piano, un giorno dopo l'altro, sono andata per un mare sconosciuto su una zattera senza bussola; sono lentamente riu-

scita a scorgere un orizzonte che poteva riportarmi alla vita: ma quale vita mi attendeva, quella con la bottiglia o quella senza?

Circa un anno fa mia sorella minore mi ha proposto A.A. e io le ho risposto: "Sei matta!". Sapevo che aveva ragione ma non riuscivo ad accettarlo. Poi, rientrando a casa dal lavoro completamente ubriaca, mi sono scontrata con un TIR. Quando sono rientrata a casa tutti si chiedevano come potessi essere ancora viva. In quel preciso istante la vergogna di esistere ha preso il sopravvento: "Io non merito di vivere, sono un pericolo per me e per gli altri". Decisi di farla finita con la vita e quella sera cercai la morte.

Mi risvegliai in ospedale, confusa, impaurita, disperata; accanto a me c'erano mia madre e mio padre che, stringendomi le mani nonostante il dolore che avevano dentro, riuscivano a trasmettermi la vita: è stato come rinascere una seconda volta.

Ho fatto una disintossicazione farmacologica, ho spento 9

..BENVENUTO IN A.A.:

per venti giorni il mio personale interruttore cerebrale e la luce, quella flebile luce che era dentro di me è diventata sempre più forte e potente. Non ne sono ancora completamente fuori, a volte inciampo, cado, ma la luce mi fa strada, mi indica la via giusta. Chissà quante volte ancora inciamberò ma oggi ho un orizzonte da seguire, oggi posso scegliere; questo grazie ad A.A., alla mia famiglia, a mio padre, a mia madre che quel giorno in ospedale mi sono stati accanto, silenziosi ma presenti. Grazie anche a mia sorella e ai medici che mi hanno curato e un piccolo grazie anche a me stessa.

Alcol, alcolismo significano

solo dolore. Con il mio desiderio di recuperarmi oggi vivo la mia vita in un modo diverso, sicuramente migliore e sempre più spesso mi capita di guardare al passato rivedendomi ma come se quel passato buio appartenesse a un'altra persona e non a me. Oggi sono gioiosa e a volte giocosa, non più triste, non più senza speranze. Il mio risveglio fisico, psicologico e spirituale mi ha fatto vedere un mondo che oggi accetto e nel quale desidero vivere, cosciente del fatto che ci saranno cose belle e altre meno belle ma sicuramente reali, in un'armonia di appartenenza che non voglio più rifiutare.

Francesca

**Per qualunque informazione
sui Gruppi e sui Servizi di A.A.,
per un aiuto, per un conforto**

Chiamate il centralino dei Servizi Generali:

06.663.662.0 *Vi risponderà una voce amica.*

UNA BAMBINA CRESCIUTA TROPPO IN FRETTA

Io, una bambina cresciuta troppo in fretta, senza madre dall'età di nove mesi, un padre che beveva e io, piccola, che piangevo alle sue urla.

Da adolescente la morte dei nonni paterni che mi avevano cresciuta e mio padre che continuava a bere e mia sorella che se ne andò via.

Uno zio che cercava di fare di me il suo strumento di piacere senza riuscirci, un fidanzamento e un matrimonio per sfuggire all'orrore dell'alcolismo di mio padre e alle pretese di un maiale chiamato zio.

Il ritorno di mia sorella dopo sedici anni, bella, ricca, con una figlia e il suo convivente; dopo due anni venni a sapere che faceva la prostituta: per me fu un colpo terribile.

Poi la mia malattia che a soli ventiquattro anni mi lasciò

paralitica ma, con l'aiuto del mio Potere Superiore e cinque anni di cura, ne sono uscita anche se non troppo bene.

Ho avuto quattro figli (ora uno è un angelo di Dio) e un marito che mi ha aiutato col suo amore.

Poi, quattro anni fa, la morte di mio padre che, anche se non lo ha mai detto, mi voleva bene e anche io gliene volevo: ora mi manca tanto.

Infine il mio alcolismo: come ho fatto a ridurmi così?

I miei figli soffrivano e mio marito non sapeva più cosa fare per salvarmi. Ma, alla fine, ci siamo riusciti.

Ora non bevo più, mio marito continua ad amarmi, i miei figli hanno riacquisito fiducia in me e io mi auguro di non deluderli mai.

TERZO PASSO: fermarsi a riflettere

Cari amici, sono trascorsi circa nove mesi dal giorno in cui mi è stata data la possibilità di conoscere A.A.; dire che è stata una fortuna significherebbe minimizzare molto e non ammettere la straordinarietà dell'accaduto.

Certo, mi rendo conto che non è proprio il caso (almeno per il momento e, forse, neanche per il resto dei miei giorni) di fare un bilancio, comunque mi accorgo che, giorno per giorno, qualcosa in me sta cambiando, grazie ad A.A.. Adesso che ho la consapevolezza di essere arrivato di fronte al fatidico bivio - vivere o morire - mi fa molto piacere condividere con tutti voi l'aspetto riguardante la mia salute.

Dopo un lungo e logorante periodo di alcolismo attivo, durato all'incirca diciotto anni, sono arrivato (anzi, mi ci hanno portato!) in ospedale in con-

dizioni pietose; lì ho trascorso una ventina di giorni di adeguate cure disintossicanti.

Oggi posso dire che un po' di volontà e un Programma che A.A. mi ha fatto conoscere mi hanno ridato, in soli nove mesi, la vita (nel vero senso della parola) ma soprattutto mi hanno ridato un'anima che avevo soffocato nei fumi dell'alcol e una spiritualità intesa come tranquillità, serenità, equilibrio, uno stile di vita per me nuovo e che oggi che sto cominciando a viverlo non cambierei per nient'altro al mondo.

Proprio ora che sto scrivendo queste righe non posso non far caso alla differenza che mi separa da quella persona (che non dimenticherò mai) che, fino a non molto tempo fa, pensava soltanto alle cose materiali e non aveva né la forza né la voglia di fermarsi a riflettere su tutto quello che riguarda la

spiritualità. In passato ho sempre creduto soltanto alle cose che vedevo o sentivo, mi sono sempre basato sul materialismo, sulla matematica, la fisica e tutto quello che si poteva provare, anche se in realtà sono tutte materie a me ignote. Il mio egocentrismo e la mia presunzione mi hanno sempre portato ad agire con modi di superiorità di fronte a tutte le persone che ho incontrato.

Per quanto riguarda la religione, non ho mai creduto in nessun Dio, ho sempre pensato che fosse per i deboli credere in qualcosa di divino, di superiore, che fosse una specie di cura psicologica andare in posti come le chiese, le moschee, le sinagoghe e tutti i luoghi di culto in genere.

Adesso, però, qualcosa sta cambiando, grazie ad A.A.; oggi posso dire che ho il tempo e la tranquillità per potermi fermare a riflettere, non ho più la mente offuscata dall'alcol ed è proprio in questo periodo che, ripensando a tutto quello che mi è capitato (non per colpa mia ma perché doveva andare così), che sto traendo le prime

conclusioni. Più passa il tempo e più mi convinco che solo la mano di un Potere Superiore - come io posso concepirLo - poteva tirarmi fuori da quella melma, farmi una doccia purificante (nello spirito e nella mente) per poi profumarmi di buona volontà e indicarmi la giusta via da percorrere.

Da questo momento ho rimesso tutto alla Sua volontà, ho capito che quasi tutto quello che accade attorno a me io non posso dirigerlo né cambiarlo ma devo accettarlo con serenità; sarà poi il Potere Superiore a darmi la saggezza di capire le cose che posso cambiare.

Mi sento un uomo libero, meno responsabile di tutto, ho restituito tutte le cose che non mi appartenevano; il Potere Superiore per mezzo di A.A. si è fatto vedere e sentire e per questo Gliene sarò grato per sempre.

Oggi, ma proprio oggi, posso dire di aver fatto un piccolo, ma per me molto significativo, passo verso il vero e proprio

TERZO PASSO.

IRONICI MA SERIAMENTE ANONIMI

Non è difficile cominciare a parlare o scrivere sull'anonimato ma è molto facile che ci si accorga che per esaurire l'argomento ci vogliono centinaia di pagine e questo non sarebbe bello per la pazienza di chi mi legge. Mi è sembrato allora più ragionevole esprimere alcune mie considerazioni sull'argomento arricchendole con riferimenti a esperienze dirette. Dal momento che siamo capaci di ridere di noi stessi citerò anche alcune definizioni ironiche sulla nostra A.A. senza nulla togliere alla massima serietà che merita l'argomento Anonimato.

Sulla Dodicesima Tradizione, l'ultima ma certo non la meno importante, se ne sono dette e scritte tante, tipo: "A.A. è una società anonima di strani azionisti che producono buone azioni", oppure "Gli azionisti

di A.A. sono sempre alla ricerca di nuovi soci", o ancora: "L'albo dei Soci di A.A. riporta solo i nomi di battesimo perché tutti hanno lo stesso cognome: Alcolista".

L'anonimato è stabilito come principio inviolabile inteso anche come rinuncia del prestigio personale per il bene comune. Oggi vediamo nell'anonimato, oltre che un principio da difendere e rispettare, anche una fonte di libertà. Pensiamo per un attimo a chi si trovasse a partecipare a una trasmissione televisiva per dare la propria testimonianza e ipotizziamo che si facesse riprendere in pieno viso. Ebbene, quell'alcolista si troverebbe poi a dover rispondere alle tante domande di amici e colleghi e lui diventerebbe, contro la sua volontà, l'eroe che racconta le proprie "gesta", salvo, poi, a trovarsi al

centro di tante chiacchiere, buone o cattive.

La vita di noi alcolisti si svolge anche in Gruppo; se in una riunione uno dei presenti vantasse le proprie lauree, titoli di merito e premi io potrei sentirmi a disagio. Come potrei fare a identificarmi con lui? E se poi nel dare la mia testimonianza sbagliassi un congiuntivo e mi venisse la paura di vedere sulle sue labbra un piccolo sorriso?

Chi viene al Gruppo (o almeno questo vale per me) ha bisogno di sentire dall'alcolista che gli siede accanto che è un essere umano con le sue stesse debolezze e che racconta un'esperienza di cui poter fare tesoro.

Il principio dell'anonimato nella riunione si potrebbe esprimere così: "Il piacere di stare insieme, di condividere con dei tuoi simili, che ti circondano e di cui cogli e fai tue le parole, le sensazioni e le emozioni mentre ti raccontano la loro favola" della sobrietà. Sia ben chiaro, non è una favola in senso ironico ma un sogno che si è avverato dopo do-

lorosi anni di sofferenza causati dal "lupo cattivo" che ora, tutti assieme, abbiamo cacciato fermando la nostra malattia.

Importantissimo è anche l'anonimato degli altri: dobbiamo rispettare incondizionatamente il loro diritto di dire di se stessi ciò che vogliono. E questo vale soprattutto nei dodicesimi Passi: è accaduto, purtroppo, di sentire degli amici che si erano recati a portare il Messaggio raccontare tanti particolari privati del nuovo venuto.

Ma ci sono altri modi di rompere l'anonimato che, ricordiamocelo sempre, vuol dire sincerità, onestà e umiltà. Giusto in questi giorni sono rimasto sorpreso nel sentire un membro di A.A. che, elencando con molti aggettivi e pochi fatti, il suo lungo Servizio, affermava di aver contribuito alla traduzione e alla realizzazione editoriale del Grande Libro; un rapido conteggio di date mi ha convinto che a quell'epoca il nostro amico era ancora in giro per osterie e certo non sapeva neppure dell'esistenza del Grande Libro!

Altro esempio mi viene nel 15

..PROGRAMMA.....

contare coloro che si autodefiniscono cofondatori di A.A.: finora ne ho contati venticinque! Pensate agli sforzi che dovranno fare questi poverini per non ingarbugliarsi con le loro piccole bugie! E non è questa una perdita di libertà? La libertà che ci dà, appunto, l'anonimato: non apparire ma essere.

Per evitare che queste mie righe diventino un manuale di comportamento anziché essere, come era nelle mie intenzioni, solo un insieme di mie considerazioni personali molto

serie (con qualche piccola ironia) sull'anonimato, preferisco chiudere riassumendo con una similitudine quello che per me è il succo di questa fondamentale Tradizione: "Prima di portare il Messaggio, prima di fare un Servizio per A.A., prima di entrare in Gruppo, cerco sempre di lasciare fuori in strada il mio Mister Hide e di entrare e agire con la mia vera identità di dottor Jeckyll, cioè me stesso con il desiderio di smettere di bere e rafforzare la mia sobrietà: nient'altro.

Fernando - Lazio

**La XV Conferenza dei Servizi Generali
ha approvato la nuova versione
di due importanti capitoli
del nostro Manuale di Servizio
in applicazione dei Concetti: richiedete
all'Ufficio dei Servizi Generali il**

**Manuale di Servizio
aggiornato!**

L'Anonimato Spirituale

Mi sono spesso chiesto perché ci siano due diverse Tradizioni che trattano dell'anonimato. D'accordo, è un aspetto fondamentale per il nostro recupero ma perché due diverse Tradizioni?

Mi sembra di aver capito che l'Undicesima tratti di un aspetto particolare dell'anonimato, quello personale che ognuno di noi è libero di rompere quando lo ritiene opportuno eccetto proprio in quelle situazioni descritte qui, occasioni che potrebbero mettere in difficoltà l'Associazione nel suo insieme oltre che rendere meno attraente la trasmissione del Messaggio rendendo più difficile l'identificazione da parte di chi lo riceve.

Invece la Dodicesima Tradizione (che, come il Dodicesimo Passo, riassume un po' tutto) mi sembra che tratti dell'a-

nonimato in senso profondamente spirituale, di quell'anonimato che nessuno di noi, se vuole continuare nella propria strada di crescita, ha il diritto di rompere.

Devo dire che per me questa Tradizione è fondamentale e mi ha aiutato in maniera incredibile. Quando sono giunto in A.A. io ero assolutamente convinto di essere l'ultimo al mondo, ma proprio l'ultimo in assoluto. Mi sentivo vittima e colpevole, mi trovavo tutte le debolezze, le miserie e le sventure dell'universo.

Non potete immaginare quanto mi arrabbiai il giorno in cui il mio sponsor mi suggerì di riflettere se per caso questo mio modo di pensare e di valutarmi non fosse una sottile forma di superbia. Ma come? Io superbo? Ma se ero l'umiltà fatta persona?

..PROGRAMMA.....

E invece aveva ragione lui! Tanto per cominciare la mia non era umiltà ma auto-umiliazione; poi capii che quello che aborrisco era l'idea di poter essere uno dei tanti, un uomo comune. Il mio alcolismo mi aveva ridotto a pezzettini, anche se non me ne rendevo conto pienamente riuscivo a capire che non potevo neppure sognare di essere il primo, il migliore, il più bravo. E allora come fare per distinguermi dalla massa? Semplice, basta essere l'ultimo, il primo dal fondo! Quindi avevo bevuto più di tutti, avevo prevaricato più di tutti, avevo fatto più male di tutti. In qualche modo ero "il più!"

Ecco che il principio dell'anonimato spirituale mi era assolutamente necessario; tornare a essere uno qualunque, un essere umano unico e irripetibile ma non migliore né peggiore degli altri, col suo carico di cose buone e meno buone. Liberarsi dalla fatica del continuo impegno ad apparire "diverso". Che meraviglia!

18 Ci sono altre cose che ho imparato dalla Dodicesima Tradi-

zione. Tanto per cominciare, in essa ho trovato la conferma di un vecchio insegnamento: si condanna il peccato e non il peccatore.

Mettere i principi al di sopra delle singole personalità per me vuol dire proprio questo. Quando mi capita di valutare sbagliata un'azione o un modo di pensare di qualcuno oggi cerco di tenere a mente che la mia critica va rivolta all'azione in se stessa e non dovrebbe mai coinvolgere la persona. Questa, al contrario, andrebbe amata ancora di più, aiutata di più.

Discutere con qualcuno non dovrebbe mai voler dire una contrapposizione globale; ho imparato a non giudicare più "antipatica" una persona solo perché la pensa in maniera diversa da me. Insomma, cerco di separare una persona dalle sue idee e dalle sue azioni. Anche questo, per me, è anonimato.

È poi proprio questa Dodicesima Tradizione che mi ha fatto capire il senso profondo della Seconda Tradizione. Anonimato, per me, significa che,

quando si tratta della nostra Associazione o, più in generale, del bene comune, dovrebbero sparire le singole personalità per poter esaltare quei valori comuni a tutti noi.

Non è, credo, indecoroso che un Servitore abbia delle caratteristiche da leader, che tenda a trascinare gli altri, che spinga le proprie idee e stimoli, così, il contributo di tutti. Ma tutto questo va inquadrato proprio nello spirito di Servizio che deriva dall'anonimato spirituale, dal sentirsi tutti uguali e fragili nei confronti della nostra malattia e delle nostre debolezze.

Autorità, certamente, perché senza autorità non è possibile portare avanti nessun progetto, neppure quello di portare in modo efficace il Messaggio. Ma autorità nel senso dell'autorevolezza e non dell'autoritarismo.

Autorità che viene dalla delega di ciò che c'è di più anonimo, la Coscienza di Gruppo e non da una gerarchia.

È proprio grazie all'anonimato che riesco a sentirmi "come" gli altri, in mezzo agli al-

tri anche quando ho la responsabilità di prendere decisioni. L'anonimato mi soccorre quando faccio Servizio, quando porto la voce del mio Gruppo nella Zona, nell'Area.

Ma quanta ricchezza nell'anonimato! È lui che mi fa sentire uguale al nuovo venuto, che rende superfluo il sapere se è ricco o povero, colto o ignorante, sciocco o genio; l'anonimato mi fa capire che, comunque, io e lui siamo uguali nella nostra sofferenza, che ha lo stesso mio diritto di essere membro di A.A..

Ora capisco perché l'anonimato è talmente importante da essere stato messo nel nome della nostra Associazione. Prima credevo che fosse per dire che siamo protetti dal pregiudizio della gente, che nascondiamo, come i carbonari, la nostra appartenenza ad A.A..

Oggi so che, al contrario, l'anonimato mi fa sentire uno come tutti, mi toglie la vergogna della mia malattia, mi riporta nella società che io avevo abbandonato e mi fa essere un uomo come tutti.

LA VOGLIA DI RISCHIARE

Quando questo articolo verrà pubblicato la XV Conferenza dei Servizi Generali sarà alle nostre spalle e io spero che abbia deciso di lanciare la nostra Associazione, con coraggio e fiducia, sulla via dell'applicazione dei nostri Concetti e, in particolare, del settimo, di sicuro uno dei più difficili per noi italiani.

Bill ci racconta come sia nato questo Concetto ma io credo che la sua origine sia dovuta alla sperimentazione sul campo dell'impossibilità di praticare altre strade per realizzare un'Associazione non organizzata ma efficiente e funzionale (che per noi vuol dire, molto semplicemente, essere in grado di trasmettere il Messaggio al più gran numero di alcolisti).

È una sperimentazione che abbiamo fatto anche noi, nel nostro piccolo, e credo che

questa sia stata un bene: tutti quelli che seguono "le cose" di A.A. hanno potuto toccare con mano la difficoltà di seguire una via diversa.

Il Settimo Concetto è un capolavoro di equilibrio; riuscire a far convivere due entità quali la Conferenza e il Consiglio in modo da rendere entrambe efficienti e autonome deve essere stato estremamente complesso. La tentazione falsamente democratica del controllo completo e assoluto ci attrae irresistibilmente.

Tutto questo perché capita spesso di dimenticare la base granitica su cui poggia la nostra organizzazione: la fiducia. Quante ne ho sentite e dette su di lei! Mi risuonano ancora le classiche frasi fatte che ascolto nella società civile: "Guadagnarsi la fiducia", "meritare la fiducia", "perdere la fiducia",

ecc. ecc.. Come se la fiducia degli altri dipendesse da me! Oggi capisco che facevo una gran confusione tra fiducia e affidabilità: sembrano uguali ma sono due cose completamente diverse.

L'affidabilità è qualcosa che si merita, si dimostra, si conquista. Se (nel mio lavoro o in nella mia vita personale o in qualsiasi altro ambito) ottengo buoni risultati, rispondo alle richieste degli altri, soddisfo le loro necessità in modo costante, allora sono una persona - in quell'ambito - affidabile.

La fiducia è tutt'altra cosa. Se ho fiducia in qualcuno questo sentimento non nasce da lui ma da me. Qualcuno mi ha detto che "la fiducia è la mia voglia di rischiare" e mi ha convinto. Quante volte ci è capitato nella vita di fidarci di qualcuno che sapevamo benissimo non essere una persona affidabile? Quanti errori abbiamo perdonato in nome di una fiducia che ci sentivamo dentro, che non aveva ragioni materiali ma solo spirituali di esistere?

Quando sono arrivato al Gruppo di A.A. mi sono trova-

to in mezzo a tante persone, uomini e donne. Non li conoscevo, non sapevo nulla di loro se non che erano degli "ubriacconi". Erano affidabili? Ma quando mai! Eppure, ho avuto fiducia in loro, la mia anima ha urlato che aveva bisogno di fidarsi di qualcuno, senza un perché, solo per il fatto che si dichiaravano uguali a me. La fiducia serviva a me, non a loro.

Gliel'ho regalata e ne ho avuto un compenso enorme: la sobrietà.

Senza la fiducia tutto il castello costruito da Bill se ne cade in pezzi. Non mi fido del mio Rappresentante di Gruppo, non mi fido dei miei Delegati, non mi fido dei Fiduciari (contraddizione in termini!). Questo è il cerchio bestiale che ci ha stretto quando bevevamo. Perché ci siamo isolati? Perché non ci fidavamo più di nessuno, neppure di noi stessi. Ecco che allora il Settimo Concetto ci appare in tutta la sua luce spirituale: crescere nella fiducia, fidarsi degli altri, delegare loro quello che noi non possiamo, non sappiamo fare.

PROGRAMMA.....

Fiduciari che eleggono i propri successori? Che cos'è, una monarchia, una dittatura? No, è solo la vittoria della fiducia basata sul risveglio spirituale. Sicuramente loro sanno meglio di me di cosa e di chi hanno bisogno, sicuramente sceglieranno (anche per me) al meglio delle loro capacità.

Ricordo la mia prima Conferenza come Delegato, nel 1992. Non feci in tempo a entrare nella sala che mi si avvicinò una gentilissima signora (mai vista prima in vita mia) che mi spiegò che i Delegati della ... avrebbero votato un Fiduciario del mio distretto e uno del ...; io e i miei amici avremmo dovuto votare per ... e per Non è così? Chi è stato in Conferenza in questi anni e non ha avuto la stessa esperienza alzi la mano. Basta!

È ora che la Conferenza prenda coscienza di essere il momento centrale della nostra Associazione, il luogo dove si parla di portare il Messaggio, di crescere nella spiritualità e nella sobrietà emotiva. È ora che la smettiamo di giocare ai politicanti, che abbandoniamo

fazioni e correnti, che ci ritroviamo tutti assieme sulla stessa barca. Che i Fiduciari scelgano i loro successori! Risponderanno (ma come Consiglio, non come singoli!) dell'efficacia delle loro scelte.

Non so chi eleggerà questa Conferenza: di sicuro qualcuno sarà di mio gradimento, qualcuno un po' meno. Ma vorrei che fosse ben chiaro che mi fiderò di tutti loro, che li sentirò tutti come i "mici" Fiduciari, i Servitori di fiducia del mio Gruppo, della mia Zona, della mia Arca, di tutta A.A..

Se ci sarà qualcosa tra loro che non funziona sono sicuro che saranno capaci da se stessi di affrontare il problema e di trovare una soluzione, non ci sarà bisogno che intervenga qualcun altro.

Spero che "facciano Gruppo", che le loro riunioni siano di Servizio ma basate sulla spiritualità. Sono sicuro che ci dimostreranno che A.A. italiana non ha più bisogno di controllare tutto e tutti ma che ha imparato a "rischiare" fidandosi.

Mauri - Lazio

Quelli del Gabbiano

Come avviene normalmente nella storia della nascita dei Gruppi AA, un giorno del 1983 diversi alcolisti che facevano parte del primo Gruppo milanese (Stratico) decisero di trasferirsi in Piazzale Oberdan dando vita al Gruppo "Il Gabbiano".

Il contratto di affitto, stipulato col comune di Milano, contemplava la totale disponibilità nella gestione dei locali; fu quindi subito possibile partire con quotidiane riunioni serali. Due alcolisti, a turno, aprivano ogni giorno la sede per poter rispondere al telefono dando aiuto e informazioni. Ci fu suggerito (e subito fu attuato) di tenere una riunione nell'intervallo del mezzogiorno; l'entusiasmo e la buona riuscita spinsero alcuni A.A. a tenere anche riunioni pomeridiane.

Nel giro di un anno il Gabbiano aveva riunioni fisse in diversi giorni della settimana dal-

le 15 alle 23. Il continuo arrivo di nuovi amici e la crescente sobrietà hanno permesso di giungere ai giorni nostri con: una riunione mattutina una volta alla settimana, quattro riunioni pomeridiane, sei riunioni pre-serali e sette riunioni serali. Nel servizio del Gabbiano ci sono anche tre pomeriggi aperti senza riunione ma con disponibilità all'informazione per chiunque lo desideri: alcolisti, amici, operatori sociali, ecc..

Tutto questo è stato possibile grazie al fatto che già nel 1983 facevano parte del Gabbiano alcolisti di lunga sobrietà; la continua crescita del Gruppo è potuta avvenire solamente seguendo i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni.

Attualmente la situazione è immutata; pur avendo cambiato sede le caratteristiche sono rimaste le stesse. Come vivia-

continua a pag. 26

Controlla i

Queste domande furono sviluppate da un Gruppo A.A. Consiglio dei S. S. G. G. Usa-Canada e possono essere

NONO CONCETTO: *Una buona leadership di Servizio è indispensabile per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La leadership primaria per il Servizio, una volta esercitata dai Fondatori, deve necessariamente essere assunta dai Fiduciari.*

- ⇒ Si discute nel mio Gruppo di Tradizioni e Concetti? Ci si rende conto che la massima parte dei Fiduciari è costituita da membri di A.A.?
- ⇒ Vedo una relazione fra le Tradizioni e i Concetti?
- ⇒ Perché abbiamo bisogno di Servitori di Gruppo? È veramente importante chi è il segretario, il tesoriere, ecc.?
- ⇒ È meglio avere tutti i Servitori di Gruppo anche se questo comporta doppi incarichi o spingere al Servizio chi veramente non ne ha voglia?
- ⇒ Che cosa si intende per "condurre con l'esempio"? Quanto è importante una buona leadership? Quali sono le qualità di un buon leader?
- ⇒ È importante che io sappia che la base della nostra struttura poggia sull'impegno e l'abilità di migliaia tra RGSG e membri di Comitati e di una cinquantina di Delegati?

DECIMO CONCETTO: *Ad ogni responsabilità di Servizio dovrebbe corrispondere un'uguale autorità di Servizio con l'obiettivo di un'autorità ben definita.*

- ⇒ Descrivete l'autorità delegata alla Conferenza.
- ⇒ Questo Concetto vuol dire che nel mio Gruppo il Segretario può allontanare degli "indesiderati"?
- ⇒ Definite "autorità" e "responsabilità" di cui si parla in questo Concetto in relazione ai RGSG, ai membri di Comitati, ai Delegati.
- ⇒ Perché la delega dell'autorità è così importante per l'efficacia di A.A.?

Saremo grati a tutti quei Gruppi che volessero inviarci le loro risposte a queste domande per poter poi pubblicare i risultati di questa riflessione

tuoi Concetti

(terza parte)

*A. e poi rielaborate dal Comitato Letteratura del
essere utilizzate come base per un'ampia discussione*

UNDICESIMO CONCETTO: *I Fiduciari dovrebbero avere i migliori Comitati, Direttori di Società di Servizio, impiegati, staff e consulenti possibile. La composizione dei quadri, le qualifiche, le procedure di immissione in Servizio, i diritti e i doveri di ognuno dovrebbero essere cose di grande importanza.*

- ⇒ Qual è lo scopo del Responsabile Operativo? Dei membri di Comitato?
- ⇒ Chi sono i lavoratori stipendiati? Come vengono pagati?
- ⇒ Esiste rotazione per i lavoratori stipendiati? Se sì, come funziona?
- ⇒ I lavoratori stipendiati hanno il "diritto di partecipazione"? Se sì, perché?

DODICESIMO CONCETTO: *La Conferenza deve osservare lo spirito delle Tradizioni, curando di non divenire mai sede di ricchezza o pericoloso potere; di avere come principio finanziario sufficienti fondi operativi e riserve; di non mettere alcuno dei suoi membri in posizione di ingiustificata autorità sugli altri; di raggiungere tutte le decisioni importanti attraverso la discussione, il voto e, dove possibile, una sostanziale unanimità; di non consentire azioni punitive verso alcuno né incitamenti a pubbliche controversie; di non agire mai come un governo e di rimanere, come l'Associazione che serve, democratica nel pensiero e nell'azione.*

- ⇒ Che cosa sono le Garanzie? Da dove traggono la loro forza?
- ⇒ Perché è così importante evitare di divenire sede di ricchezza e potere?
- ⇒ Che cosa sono le riserve? Incoraggio il mio Gruppo ad averne? Credo che si debba pensare alle spese di oggi e affidare a Dio il domani?
- ⇒ Che cosa vuol dire "autorità ingiustificata" nella struttura della Conferenza?
- ⇒ Parlate del fatto che è necessario evitare azioni punitive personali.
- ⇒ Perché A.A. deve rimanere per sempre democratica nel pensiero e nell'azione?

segue da pag. 23

mo noi A.A. nel Gabbiano?

Viviamo la tranquillità di poter trovare la nostra casa sempre aperta. Possiamo usufruire del patrimonio di numerosissime testimonianze e del continuo confronto con varie tipologie di alcolisti. Siamo certi, proprio perché siamo tanti, di trovare ciò di cui abbiamo bisogno indipendentemente da quale riteniamo essere il nostro problema. Possiamo trascorrere il Natale, il Capodanno, la Pasqua, il Ferragosto sempre nella nostra casa con la gioia di poter ospitare qualsiasi A.A. che lo desideri. **Noi donne** possiamo avere una riunione speciale spirituale l'ultimo sabato di ogni mese. **Noi giovani** possiamo avere una riunione speciale spirituale i primi tre sabati del mese (aperta, comunque, a tutti gli A.A.). Possiamo tenere riunioni aperte a tema: ad esempio, informazione pubblica con il quartiere, con i medici, gli psicologi, i datori di lavoro, gli Al-Anon, gli Al-ATeen.

Quali sono le nostre difficoltà?

Facciamo ancora fatica a uscire dal Gruppo per incontrare altri. Nelle riunioni di Servizio facciamo fatica a prendere decisioni perché ci sono tantissimi modi di pensare. Pecchiamo forse un po' di saccenza (qualche insegnamento e qualche usanza di altri Gruppi ci arricchirebbero!). Siamo noti per la nostra poca disciplina, tanto che, a volte, in alcune riunioni condividono la stessa stanza: tre cani, una macchina da caffè del 1920 con tutto il suo rumore, quattro tubazioni aspirafumo che non bastano a pulire l'aria della nostra meravigliosa stanza, il telefono che suona e la porta d'entrata che è quella che lavora di più durante la riunione perché, contrariamente a quanto dice il decalogo del Gruppo, si apre ogni minuto con sonori saluti e schioccanti baci a destra e a manca.

In poche righe vi abbiamo presentato il Gabbiano; come per qualsiasi altro Gruppo di A.A., per conoscerlo meglio potete venirci a trovare a Milano, in via Borsieri 6.

Il Gabbiano - Lombardia

la mia SPIRITUALITÀ

L'approccio ad A.A. è equivalso per me a un primo risveglio, un doloroso e brutale risveglio della coscienza di fronte a una realtà ormai inequivocabile: avevo perso ogni battaglia, buttato via buona parte della vita e se volevo continuare a vivere dovevo desiderare di cambiare e desiderarlo fortemente; dovevo impegnarmi, lottare, assumermi le mie responsabilità, smettendola, e per sempre, di aspettare che qualcun altro mi togliesse dall'impiccio, mi regalasse la soluzione.

Via via che il Programma si andava delíneando e che il concetto di accettazione si sviluppava e radicava nella mia coscienza, il risveglio si faceva più sereno, trasformandosi lentamente nella consapevolezza di voler essere una persona utile a se stessa e agli altri.

Ho incominciato scoprendo quanto fosse utile, e quanto

continua a esserlo, ascoltare gli altri non solo con le orecchie, ma con il cuore per trovare in ciascuno le mie stesse debolezze e le mie stesse forze e non per giudicare o condannare, ma per riconoscere a tutti, me compresa, il rispetto, la dignità e il valore cui ogni essere umano ha diritto.

Naturalmente questa è un'operazione che non sempre mi riesce, ma indubbiamente la mia predisposizione nei confronti degli altri non è certamente più quella della fredda arroganza, dettata più che altro dalla paura del confronto e del giudizio, bensì quella di cercare di capire, di mettermi nei panni degli altri, di provare, almeno per un po', a "camminare con le loro scarpe".

Tutto questo si è evoluto dalla necessità urgente, quando il mio desiderio di smettere di bere era ancora vago mentre la paura di vivere era fortissima,

di fidarmi e di affidarmi agli amici del Gruppo, non essendo ancora in grado a quei tempi di affidarmi a un Potere Superiore, che non riconoscevo e che ritenevo occupato in faccende assai più importanti rispetto ai miei piccoli e sciocchi problemi; e anche dalla necessità, ancor più urgente, di togliermi dal centro dal mondo e di cominciare a mettermi al servizio degli altri. Smettere cioè di essere un parassita e impegnarmi a fare la mia parte di lavoro con e per gli altri e conseguentemente per me.

Non so dire bene come né esattamente perché un bel giorno è scomparsa l'ossessione per l'alcol, che mi aveva per lunghissimo tempo torturata facendomi spesso pensare che non mi avrebbe mai abbandonata e che la vita era un inferno peggio di prima, così come è scomparsa la paura, lasciandomi in uno stato di stupito benessere, di leggerezza: una strana sensazione di gioia, un'energia mai provata prima.

Ero finalmente riuscita in maniera sia pure imprecisa a
28 fare pace con me stessa, con

gli altri e con Dio, avevo, insomma, cominciato a mettere in pratica il Programma e, soprattutto, avevo smesso di combattere contro l'idea che ci fosse Qualcuno più grande di me e che su di me aveva un progetto. Ho accettato di vivere di buon grado quel progetto. È un progetto che io non conosco, che si è evoluto certamente non a caso e che conoscerò man mano che si svilupperà nella sua interezza.

Vivere è diventata per me una meravigliosa avventura e ogni giorno porta con sé qualcosa di nuovo da scoprire e non importa più quanto questo possa a volte essere faticoso, o penoso, o deludente. Riconosco la mia natura di essere umano, fatta di imperfezioni, limiti, debolezze, accetto le sconfitte nella battaglia contro il mio carattere usandole, sfruttandole come punti di forza per proseguire il cammino.

Riconosco che ho, come tutti gli uomini hanno, a disposizione degli strumenti: un corpo, un'intelligenza, delle capacità, che devo usare non per entrare in competizione con gli

altri, ma per contribuire al progresso di tutti. Quindi non più contro, in uno stato di guerra o di difesa, ma insieme per fare la mia parte in quello che da sola non sarei mai in grado di fare.

Sentirsi un granello di sabbia, piccolo sì ma utile, anzi importante, perché se non ci fosse anche la partecipazione di ogni singolo granello la spiaggia non potrebbe esistere e esiste infatti solo perché tanti granelli, ciascuno col proprio ruolo, contribuiscono a formarla.

La serenità mi deriva dalla voglia di vivere, quindi dall'accettazione non di essere qualcuno che conta, ma di essere qualcuno su cui si può contare nell'ambito dei ruoli che il destino mi ha affidato. Il coraggio mi deriva dall'esperienza e dalla voglia di non dare mai niente per acquisito, di mettere sempre tutto in discussione nella ricerca costante di un progresso: oggi non sono più quella di ieri e domani certamente non sarò più quella di oggi. La vita è in perenne evoluzione e mi piace viverla con curiosità, cercando di non ag-

gredirla né di subirla, ma di adattarmi così per come mi si presenta, facendo il meglio che mi è concesso di fare per quel giorno.

La saggezza mi deriva dalla conoscenza, sia pure ancora largamente incompleta, dei miei difetti e delle mie qualità e dalla certezza che ogni prova che dovrò affrontare sarà accompagnata dalla forza sufficiente a superarla.

Questo in netto contrasto con quanto mi ricordo di aver detto in una riunione di qualche tempo fa, commentando per la prima volta la Preghiera della Serenità. Allora dissi che la mia visione della vita era stata sempre colorata di nero, che conoscevo solo rabbia, insoddisfazione, incertezza e paura; che non conoscevo il coraggio non avendo appunto mai avuto il coraggio di prendere una decisione, esprimere un'opinione, o assumermi delle responsabilità; e infine che la saggezza non sapevo nemmeno dove stesse di casa perché altrimenti non sarei caduta nella trappola dell'alcolismo e avrei provveduto a fare delle

..PARLIAMO DI... SPIRITUALITÀ.....

scelte per cercare di modificare quello che non mi piaceva della mia realtà, invece di sprecare una marea di tempo e buona parte della mia salute a rivoltarmi nel pantano dell'auto-commiserazione per tutte le mie "disgrazie".

●oggi la vita può essere difficile, a volte è addirittura più

difficile di quanto non lo sia mai stata, ma io ho scelto di viverla per quello che è con tutto il bello e il brutto che ha da regalarmi e considerando sia il bello che il brutto comunque un regalo, confortata sempre dalla certezza di non essere più sola.

Barbara - Lazio

Raduno 1999

"Il Senso di Appartenenza"

Scadenza delle prenotazioni: 31 luglio 1999

Ricordiamoci che la Conferenza ha deciso che da quest'anno venga effettuato il controllo del badge all'ingresso dello spazio riservato ad A.A..

Il badge personale viene consegnato al momento dell'accettazione.

Appuntamento a Rimini!

PENSANDO ALLO SPIRITO

“L'importante è fare le cose pensando allo spirito, il resto viene da sé...”. Questa frase, detta da un amico pochi giorni fa parlando dell'apertura di un nuovo Gruppo, è semplice ma completa per capire l'essenza dello stile di vita che, grazie al Programma, dovrei avere.

Il termine “spirituale” per me è stato sempre solamente sinonimo di chiese, preti, crociate e inquisizioni; identificavo tutto ciò che non era materiale, concreto e visibile come qualcosa di inutile e dannoso: inutile e dannoso perché inconciliabile con le mie idee d'azione finalizzate solamente all'uomo. Ma con l'accettazione della mia malattia mi sono reso conto che l'uomo non è fatto di sola carne, perché il mio star male non finiva assieme alla compulsione alcolica.

Ho sperimentato sulla mia pelle la complessità dell'alco-

lismo come malattia dell'anima, dello spirito. Già al Secondo Passo mi fermavo in continuazione perché per me era difficile accettare l'idea di un Potere Superiore al di fuori di me, anche se sentivo che “qualcosa” ci doveva pur essere: qualcosa che mi poteva salvare, qualcosa che non erano gli amici dei Gruppi, ma molto di più.

Quanta sofferenza, quante “porte strette” ho dovuto varcare prima di poter finalmente capitolare, per poi provare liberazione e felicità di fronte a una Verità che per anni il mio smisurato ego, complice l'alcol, aveva coperto e camuffato. Infatti, solamente un anno dopo aver smesso di bere ho avuto quasi una folgorazione la prima volta che ho fatto il Quinto Passo.

Quella notte, della quale ricordo ancora gli odori e il mio

sudore ghiacciato, insieme al mio amico sponsor, ho sentito la presenza di Qualcosa più grande di noi due. Una Presenza che nel corso del tempo ho da allora sempre avvertito e che ormai mi accompagna qualunque cosa stia facendo.

Sta però solo a me mantenere questo rapporto diretto e continuo con Lui, non solo quando sono confuso e turbato ma anche nei momenti di grazia come quello che attualmente sto vivendo. Ed è solo cercando di mettere in pratica quotidianamente tutti i Passi del nostro Programma che potrò godere appieno della fortuna che mi è caduta addosso.

Fare il Programma è principalmente cogliere il lato spirituale di ogni cosa e in ogni campo della mia vita e metterlo al di sopra di tutto. Nel lavoro, nella famiglia tanto faticosamente ritrovata e ricostruita, nei miei rapporti e nel mio impegno sociale, nel mio essere uno come tanti in mezzo a tanti, nel mio Servizio in A.A., nei miei rapporti con gli amici di A.A. ma anche con le persone e il mondo fuori di A.A.; ma so-

prattutto nel mio impegno verso me stesso perché non posso "predicare bene e razzolare male", altrimenti quel rapporto tra me e il Potere Superiore si interrompe e ciò significa ripiombare nuovamente nel buio, nei rancori, nella rabbia, nell'invidia, nella cattiveria, nella tristezza, tanta tristezza camuffata da verità. Una verità che è solamente mia e a mio piacimento. E questo ripiombare nel buio non è necessariamente ritornare a bere. Purtroppo.

Questo risveglio spirituale ha cambiato la mia vita; è come se fossi rinato per la terza volta, calcolando come prima la nascita naturale e come seconda il momento in cui ho smesso di bere.

Un mio amico (ma quanti veri amici ho!!!) mi ha detto che ora ho ripreso un filo che si era spezzato tanti anni fa, e la parte più corposa di questo filo si era disintegrata nell'alcol. Ora sta a me riannodare ciò che è rimasto, consapevole comunque dell'impossibilità di tornare all'integrità iniziale. È come un palazzo lesionato da un terremoto: si potrà rimettere

a posto ma non tornerà mai come prima. Però una cosa si può e si deve fare: ricostruirlo su ciò che è rimasto non lesionato con solide e durature strutture antisismiche.

Ecco che per me lo stare, o il cercare di stare, nel Programma è la cura antisismica per eccellenza. E il collante principale è il mio rapporto diretto e continuo con il Potere Superiore; un rapporto puramente spirituale, senza il quale tutto crollerebbe nuovamente; o, nella migliore delle ipotesi,

continuerei a vivacchiare sperando di non subire più terremoti.

La mia spiritualità è la consapevolezza di essere sempre in due: il senso di protezione interiore che mi permette ora di guardare con una nuova luce la sofferenza che mi circonda e mi spinge a cercare di dare il più possibile amore, senza pretendere nulla in cambio. Non mi basterà tutta la vita a ridare, sia pure in parte, l'amore che il Potere Superiore ha per me.

Tonino - Lazio

*Al prossimo Raduno di A.A.
non dimenticate di acquistare:*

La nuova edizione del Grande Libro
con nuove e antiche testimonianze

La nuova edizione di A.A. diventa adulta
rivista e corretta nella traduzione

e soprattutto

L'Agenda del Gruppo

*Tanti spunti, tante riflessioni; la compagna della vita
del Gruppo A.A.*

I Co.D.A.

Cari amici, vogliamo informarvi dell'esistenza dei Gruppi di auto aiuto dell'Associazione dei Co-Dipendenti Anonimi (Co.D.A.).

Co-Dipendenti Anonimi è un'Associazione di uomini e donne il cui scopo comune è quello di stringere relazioni sane con gli altri e con se stessi.

L'unico requisito per esserne membri è il desiderio di avere relazioni sane e soddisfacenti.

Ci incontriamo per sostenerci reciprocamente e condividere un viaggio alla scoperta di noi stessi, imparando ad amarci.

Seguire il Programma ci dà la possibilità di diventare sempre più onesti con noi stessi per quel che riguarda la nostra sto-

ria personale e i nostri comportamenti di co-dipendenti.

Ci affidiamo al Programma dei Dodici Passi e Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi che, anche se elaborato per un diverso tipo di dipendenza, resta fonte di conoscenza e saggezza.

I principi di questo Programma ci guidano nello sviluppo di relazioni oneste e appaganti con noi stessi e con gli altri.

Questo processo di rinnovamento è per noi un dono di guarigione. Lavorando attivamente sul Programma di Co-dipendenti Anonimi possiamo trovare una nuova gioia, accettazione e serenità nelle nostre vite.

Comitato Pubblica Informazione dei Co.D.A

***Per informazioni sull'Associazione Co.D.A.
potete rivolgervi al centralino nazionale che
risponde al numero: 0347.55.96.113***

Riflessioni sul Servizio

*A*bbiamo ricevuto questa testimonianza da un amico della Campania relativa a una riunione di Servizio. Purtroppo, non abbiamo sufficiente spazio per pubblicarla tutta ma ci è sembrato utile farlo almeno in parte come spunto di riflessione sul senso di appartenenza.

Un appuntamento importante: chiedere aiuto! Non tanto implorare aiuto ma esigerlo.

Entro in un Gruppo e capisco che finalmente sono a casa, quasi come un pecora smarrita, ho l'impressione che stavo aspettando da sempre, mi abbracciano, mi cingono, sento solo affetto, anzi AMORE, sento di essere come loro, sento subito di essere indissolubilmente legato a tutti loro. Capisco da subito di essere un atomo di una roccia di granito.

Ora finalmente sento di potermi fidare di qualcuno, ora non sono più solo, posso riprendere coscienza di me stesso; ora posso rivivere, ora pos-

so finalmente prendere delle decisioni, ora finalmente mi SENTO a livello epidermico e mi ASCOLTO a livello di coscienza.

A quattro mesi di astinenza mi viene proposto di fare Servizio. Un amico di un Gruppo che frequento ha dato le dimissioni da Segretario, il R.G.S.G mi chiede se me la sento di divenire Segretario del Gruppo (non ci sono persone disposte a fare questo Servizio).

Un attimo di riflessione e accetto, la coscienza del Gruppo manifesta la sua fiducia nei miei confronti. Mi sento da subito bene, mi sento punzecchiato nell'orgoglio, si riaffac-

cia la mia voglia di protagonismo, penso di essere un Capo e desidero a tutti i costi essere un buon Capo.

Comincio a pensare quali siano le caratteristiche del buon Capo. Guardo alla Storia e rivedo decine di condottieri, decine di re, decine di dittatori, ma a tutti mancava qualcosa; leggo la storia di Bill e di Bob e capisco che il buon Capo è un misto dei loro caratteri. L'irruenza di Bill, a volte direi quasi una voglia di protagonismo, contrapposta all'umiltà di Bob; l'intelligenza pronta e fresca di Bill contrapposta alla riflessività di Bob; il desiderio di Bob di conservare qualcosa mantenendola semplice contrapposto al desiderio di Bill, comunque, di dare una struttura alla nostra comunità.

In entrambi comunque vi era un grosso, grossissimo senso di responsabilità dovuto certamente alla conoscenza acquisita sulla propria pelle del problema.

Ed ecco, per me, qual è stato il nocciolo della questione: sentire la responsabilità della

mostrato, coccolarla, ingrandirla farla propria, amarla, perché è attraverso quella fiducia che mi sono sentito ancora più saldo e unito agli altri e mi dovevo mostrare degno di questa fiducia accordata sapendo quando e come agire e quando e come chiedere aiuto e tutto questo l'ho potuto apprendere solo ed esclusivamente informandomi.

Anche questo è un atto d'amore. Anche questa è azione, anche questo desiderio di apprendere, di trovare delle risposte equivale ad un continuo lavorare su di me per rendere più salda questa unione per continuare ad aprirmi, per mettermi in discussione, per riconoscere coscientemente e umilmente i miei errori e accettarli.

Ecco spiegato, dunque, l'assenza di regole; le regole non esistono perché l'amore non è fatto di regole ma di comportamento, di stile di vita, di tutto ciò che ci rende umani.

Ed ecco che quello che ritenevo un mezzo per rinverdire il mio spirito di protagonismo si trasforma in mezzo accelerato-

re del mio recupero, ed ecco che poco alla volta mi sono reso conto che quelle che ritenevo regole, sono solo ed esclusivamente dei suggerimenti che servono a me, che sono miei e che mi mostrano una nuova strada per andare verso una vita in comunione con gli altri, una vita d'amore.

Solo così, senza spirito di abnegazione, senza compulsione, mosso solo da tanto amore, espleto il mio Servizio e durante le riunioni guardo sul muro il nostro logo con i nostri tre Legati e mi ricordo sempre che il Recupero va con i Passi, che l'Unità va con le Tradizioni, che il Servizio va con i Concetti mantenendo sempre viva in me la spiritualità di questa nostra comunità.

Perché, almeno per me, a ogni Legato corrisponde un recupero ed è impensabile aspettarsi un cambiamento se non si è coscienti di questa unicità e al contempo diversità di recupero.

Il primo Legato è il recupero dalla malattia; tale Legato viene rispettato in pieno con i nostri Dodici Passi attraverso i

quali prendo coscienza della mia condizione di ammalato di alcol e di conseguenza accetto la mia impotenza di fronte a esso avviandomi verso un cammino teso a uno scopo: cambiare "stile di vita".

Eccomi al secondo Legato, l'unità, e con esso il secondo recupero, affidamento e amore sono alla base di questo recupero, tra l'altro supportato dalle nostre Dodici Tradizioni; questo recupero tende a riprendere coscienza della mia condizione di essere socievole, di abbandonare l'isolamento sociale al quale mi sono condannato durante il mio periodo di alcolismo attivo e di conseguenza recuperare dei valori di integrazione sociale che per troppo tempo erano stati allontanati dalla mia coscienza, valori che vanno via via trasformando il mio acceso egoismo in un recupero di quell'integrazione sociale che avevo visto sempre con accesa ostilità, integrazione che mi ha fatto rendere conto che non basto più da solo ma ho bisogno di fidarmi e di affidarmi agli altri, così come gli altri hanno bisogno

di fidarsi e di affidarsi a me.

A questo punto posso avviarmi verso il terzo recupero facendo azione e assumendomi le mie responsabilità ed ecco il terzo Legato con i suoi Dodici Concetti. Il Servizio è recupero delle responsabilità, responsabilità che per troppo tempo avevo allontanato da me o che coscientemente avevo protratto nel tempo, responsabilità che non servono per rinfrescare il culto della persona ma che manifestano la mia voglia di ascoltare tutti e di agire di conseguenza, responsabilità che pongono la mia vita, il mio tempo, la mia azione a disposizione degli altri, che mi permettono di sentire la mia interazione con il Gruppo che mi permettono di essere di nuovo cosciente dei miei limiti e delle mie possibilità.

Ecco perché quando dico "Sono Franco Alcolista" lo dico con orgoglio e lo sento dal più profondo del cuore, perché A.A. non ha chiesto di farmi rompere con gli altri, ma mi ha chiesto, in tutta onestà, se avevo voglia di cambiare e assumere le mie responsabilità e

io ho risposto di sì.

Da questo momento preciso, dal momento in cui ho fatta mia la responsabilità del mio cambiamento, mi sono calato sempre più nel Servizio, non in maniera compulsiva, ma in maniera responsabile, applicando la mia spiritualità e il mio essere responsabile in qualunque momento in cui ho servito.

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.

Questa che inizialmente ritenevo una semplice filastrocca da ricordare, e che non sentivo affatto dentro di me, è divenuta con il tempo un giuramento che ho fatto a me stesso, un giuramento di responsabilità, una forma di VII Tradizione etica, alla quale non voglio e non posso in alcun modo derogare.

Proprio partendo da questi presupposti, al momento, vivo in maniera contraddittoria, poco serena e sicuramente critica il mio Servizio.

Mi pongo delle domande, ho

dei dubbi che in base alla mia onestà e al mio modo di vedere le cose debbo necessariamente rigirare a quest'assemblea e, di conseguenza, è da tutti noi, dalla nostra coscienza collettiva, che mi aspetto delle risposte che non voglio che siano esaurienti, ma quanto meno mi possano indicare una via di azione che mi renda di nuovo impegnato nel Servizio con gioia, con serenità e con un rinnovato desiderio di azione.

Non voglio che la sacralità di una riunione si trasformi in una performance salottiera in cui il protagonismo e il pettegolezzo prendono il sopravvento sul recupero.

Fraasi del genere "In quel Gruppo non si fa Programma" oppure "In quel Gruppo non si è fatta bene accoglienza al nuovo venuto" sono fraasi destabilizzanti per l'unità del Gruppo, fraasi che mettono in discussione tutto il lavoro che un Gruppo svolge partendo da presupposti arbitrari e da sentito dire, per cui si giunge a situazioni in cui "Comitati ispettivi" iniziano controlli e mettono

no voti sull'operato dei gruppi.

La I Tradizione, la II, la III, la IV e la V non esistono più. Il risultato è disgregante, manca unità, il Gruppo si sfalda.

Non voglio dimenticare che ogni Gruppo ha una sua responsabilità e un suo diritto sovrano di decisione, ed è questo suo diritto insindacabile che rende forte, preziosa ogni singola cellula della nostra comunità.

È da questa autonomia del Gruppo che nasce un senso di appartenenza e identità con esso di ogni singolo membro che col tempo, rafforzandosi, diviene identità e appartenenza del membro all'intera Associazione.

Non voglio credere che un Gruppo possa esistere e continuare a esistere nella sua integrità se non è comunque responsabile.

Disunità, mancanza di identità portano poi a risultati di indubbia insoddisfazione per tutti, risultati in cui i nuovi venuti si trovano a disagio oppure riescono a mantenere la loro fredda razionalità per trovare il "nostro" classico alibi per con-

tinuare a bere, per continuare il nostro "vecchio stile di vita".

Che dire di un discorso del tipo: "Quel Servitore non ha capito niente, si deve fare così"? È una forma di ingerenza da parte di membri o Servitori su altri Servitori.

Il ruolo di un Servitore, qualunque esso sia, è a mio parere, strettamente connesso con il potere di delega; a me sembra che troppo spesso, negli ultimi tempi, si voglia entrare in merito nel Servizio degli altri, ciò fa sì che ben due Servizi non vengano svolti bene, da un lato chi vuole controllare un Servizio spende energie e tempo per effettuare il controllo e mostrare in pieno la sua capacità di riuscire a fare tutto.

"Incapacità" di controllarsi, di essere umile, in parole povere di sentirsi integrato e unito con gli altri, di fare azione realmente.

Dall'altro, chi si sente controllato non può adempiere al Terzo Concetto, sentendo sempre meno il proprio senso di responsabilità.

40 Cosa ancora più grave, a mio parere, viene meno anche il

Quinto Concetto che sancisce il diritto d'appello delle minoranze. Dove finisce a questo punto la democrazia della nostra comunità?

Per spiegarmi meglio, voglio fare un banale esempio: Se io incarico Franco di fare il caffè, gli do fiducia, Franco a questo punto applica il suo diritto di decisione e, investito della responsabilità ricevuta, si adopererà al meglio per presentarmi un buon caffè.

Inoltre, se questo caffè dovrà essere fatto per più persone sicuramente Franco sarà attento agli appunti che qualcuno gli potrebbe muovere, addirittura sarà stesso lui a chiedere il parere agli altri.

Nel caso in cui invece io controllo Franco, cosa ottengo? Sminuisco Franco, faccio fare il caffè come piace a me e non di certo come potrebbe eventualmente piacere agli altri.

Se a qualcuno non piace il caffè fatto in questo modo a chi si appellano: a Franco?

No.

Franco risponderà che il caffè l'ha preparato seguendo i

miei consigli; di conseguenza la minoranza, non ha possibilità di esprimersi e Franco non si assume responsabilità di sorta.

Risultato nessuno, crescita zero.

Tutto ciò è lontano dai nostri principi.

Principi spirituali importantissimi quali l'ascolto delle minoranze, il principio di delega, il principio di responsabilità, il mettere in comunione le proprie esperienze e trasmetterle, non riesco più a scorgerli.

Addirittura in qualche caso avversione per le novità positive e, cosa più grave, negazione del diritto all'errore.

Noncuranza per i Concetti che non sono solo dei suggerimenti per il Servizio ma contengono un valore spirituale altissimo, un valore che trascende il Servizio, mi scava dentro e mi accomuna agli altri, mi fa divenire parte integrante della comunità spingen-

domi ad assumere le mie responsabilità, responsabilità basate sui Passi e sulle Tradizioni, responsabilità che solo io, da solo, mi sono preso nel preciso istante in cui ho manifestato il mio desiderio di smettere di bere.

Non a caso ogni Concetto riflette sia i Passi che le Tradizioni, per esempio nel Terzo Concetto si possono leggere tranquillamente il Terzo e Undicesimo Passo, la Seconda e la Dodicesima Tradizione.

Stiamo facendo di tutto per far svolgere serenamente il Servizio a tutti?

Stiamo facendo di tutto per essere aderenti ai Concetti?

Ricostituiamo e rinsaldiamo la nostra catena.

Ricordiamoci e teniamo sempre a mente che tutto è possibile insieme.

Ricordiamo le parole di Bob: "un passo alla volta, con i piedi per terra, guardando avanti".

Franco - Campania



Facciamola più Bella

*Copia o fotocopia queste due pagine,
rispondi alle domande e invia il tutto alla
Redazione di "Insieme in A.A." presso l'Ufficio
dei Servizi Generali. Ci serve il tuo aiuto
per fare meglio la nostra rivista.*

- ✓ Sei abbonato a Insieme in A.A.?
SI ☐ NO ☐
- ✓ Se sì, da quanti anni?
1 ☐ 2-3 ☐ 4-5 ☐ oltre 5 ☐
- ✓ Che giudizio dai sulla nostra rivista?
Ottimo ☐ Buono ☐ Sufficiente ☐ Scarso ☐
- ✓ Ti piace l'idea di dividere la rivista in rubriche?
SI ☐ NO ☐

✓ Qual è la rubrica che ti interessa di più?

✓ Hai mai scritto articoli per la rivista?
SI ☐ NO ☐

✓ Se sì, sono stati pubblicati?
SI ☐ NO ☐

✓ Ti piacciono le copertine di Insieme in A.A.?
SI ☐ NO ☐

✓ Ti piace la carta utilizzata?
SI ☐ NO ☐

✓ Ti piace il formato della rivista?
SI ☐ NO ☐

✓ Che ne pensi del suo costo di abbonamento?
Poco ☐ Giusto ☐ Troppo ☐

✓ Vorresti aumentare il numero delle pagine?
SI ☐ NO ☐

✓ Se sì, saresti d'accordo con un aumento di 5.000 lire
sull'abbonamento?
SI ☐ NO ☐

✓ Ti piacciono i disegni?
SI ☐ NO ☐

✓ E le barzellette?
SI ☐ NO ☐

E inoltre...

È sempre con immenso dispiacere che alla chiusura del nostro Insieme ci accorgiamo che sul tavolo della redazione rimane qualche testimonianza: lo spazio è tiranno. Per noi, ma soprattutto per chi ce le ha mandate, sono preziose, perciò, come sempre, ne pubblichiamo, in questa rubrica, i punti più significativi.

Un amico di Pordenone nella sua bella, ma lunga e complessa, testimonianza mette al primo posto nella scala dei valori l'Amore, identificandolo come lo strumento per raggiungere un equilibrio nell'eterno dualismo bene-male. Tant'è che va a portare il suo "Amore" agli alcolisti in carcere e cita un caso, fra tanti, di uno di essi recuperato e reinserito nella società. "La forza", ci dice, "me l'ha data il Gruppo". Restando nel tema Gruppo segnaliamo, dalla testimonianza di Maurizio (Lazio) il suo pensiero: "Non faccio granché, ma va bene così". Ci piace pensare che un giorno quel "granché" potrebbe aumentare. No?

Una alcolista, anonima di nome e di provenienza, ci ha mandato una sua riflessione sulla Terza Tradizione. Peccato che sia breve. Con un piccolo sforzo potrebbe riscriverla arricchendola con spunti e considerazioni e (perché no?) anche con esperienze dirette: nei Gruppi, a volte, nasce qualche malinteso su questa Tradizione.

Due amici, uno della Lombardia e uno di Dolo, ci testimoniano il loro ricordo di due A.A. scomparsi che hanno lasciato importanti esperienze di vita di Gruppo, di Servizio, e di uma-

nità delle quali loro fanno buon uso. Siamo certi che neanche loro, i due cari scomparsi, Rino e Carlo, avrebbero voluto che Insieme facesse per loro un excursus della loro vita. Vi avrebbero detto: "Abbiamo cercato di restituire ciò che A.A. ci ha dato; noi non possiamo più, continuate voi". Un grande augurio va a due amici che hanno appena compiuto il terzo anno di Sobrietà: sono Laura-Lazio, dalla cui testimonianza cogliamo al volo due frasi: "Finalmente sono tornata alla vita", e "Perfino un giorno di pioggia mi sembra bello"; mentre Giuseppe-Veneto sta assaporando la gioia di vivere una vita possibile senza pretendere cose irreali. Dalla Sardegna un'anonima amica ci narra le sue dolorose esperienze. Si sta avviando verso la sobrietà tenendo presente che: "Non le deve girare la testa" né per l'alcol né per altre cose. Forza e coraggio!

Non poteva mancare un "colorito" pezzo di Donata-Emilia Romagna che ha istituito un pedaggio personale da pagare ad ogni asperità che incontra nella giornata: passa da una tasca all'altra alcune monete. L'ultima volta ne ha accantonate per un valore di L. 11.600 destinate al Gruppo. Complimenti, il cappello della Settima quella sera avrà avuto un sussulto! Un sussulto di tipo diverso lo ha avuto, invece, la macchina di Emilio-Verona quando lui, una sera, non si era fermato al solito posto per bere; infatti, ci dice, è tornata indietro. Oggi Emilio sta bene e pare che la sua macchina non beva più. Dalla Calabria, a distanza di quattro anni, Antonio ci racconta la sua storia tratteggiando un suo ritratto. Antonio, come ci somigliamo! Grazie, comunque, e aspettiamo un tuo scritto su quei punti che hai scelto per il tuo stile di vita: Umiltà - Onestà e Amore per se stessi. Un ringraziamento all'amico Bruno-Aosta che mette in comune con noi quelle parti del Programma che gli sono state utilissime per il suo Recupero.

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

Tonino

064131457

Fernando

0641730288

Yuri

066878797

sommario

- 1 Lettera dal Comitato di Redazione

BENVENUTO IN A.A.

- 3 Un invito, una dedica, *Anonimo - Lazio*
7 Un nuovo orizzonte, *Francesca*
11 Una bambina cresciuta troppo in fretta, *Ada - Campania*

PROGRAMMA

- 12 Terzo Passo: fermarsi a riflettere, *Anonimo*
14 Ironici ma seriamente anonimi, *Fernando - Lazio*
17 L'anonimato spirituale, *Anonimo - Lombardia*
20 La voglia di rischiare, *Mauri - Lazio*

GRUPPI IN AZIONE

- 23 Quelli del Gabbiano, *Il Gabbiano - Lombardia*

PARLIAMO DI... SPIRITUALITÀ

- 27 La mia spiritualità, *Barbara - Lazio*
31 Pensando allo spirito, *Tonino - Lazio*

NOI & GLI ALTRI

- 34 I Co.D.A., *Comitato Pubblica Informazione dei Co.D.A.*

NOI & NOI

- 35 Riflessioni sul Servizio, *Franco - Campania*
42 Facciamola più bella, *Comitato di Redazione*

- 44 *E INOLTRE...*

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 Panciroli

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