

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

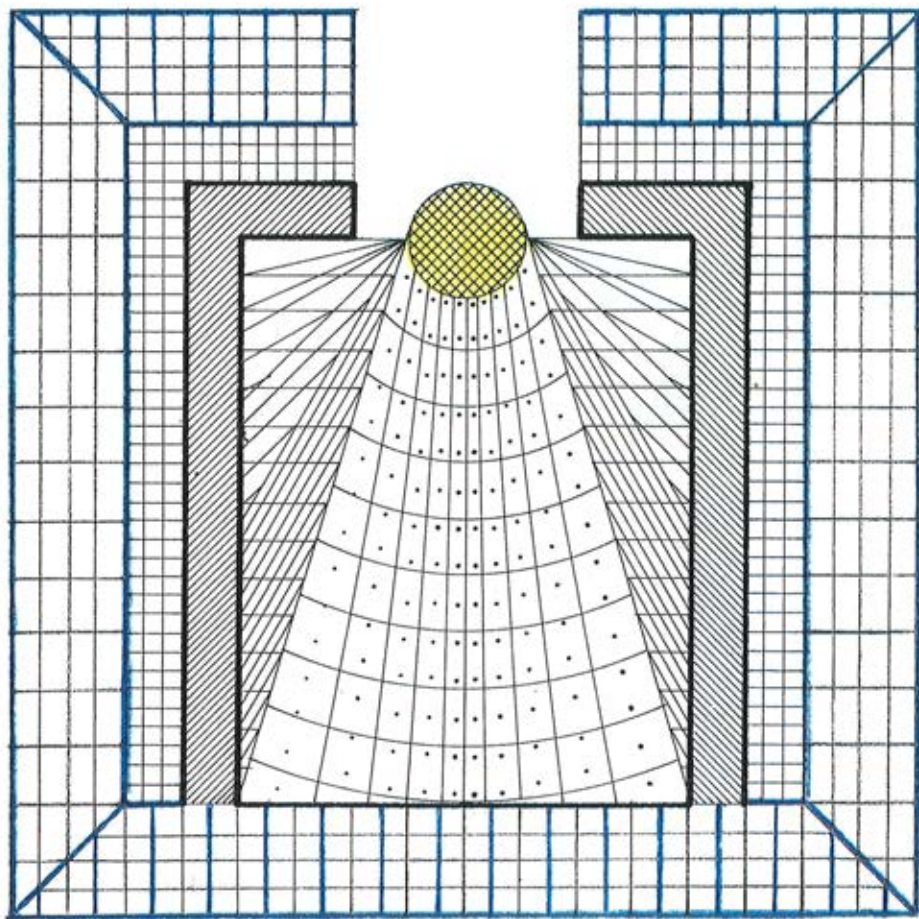
INSIEME

IN A.A.

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

ANNO XVIII - N. 4 - BIMESTRALE

LUGLIO - AGOSTO 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

"Amo alcolisti Anonimi più di quanto ami me stessa..." è scritto nella relazione della Responsabile dell'U.S.G. alla Conferenza.

Una frase straordinariamente semplice e completa. Leggendola abbiamo avuto l'impressione che avremmo potuto scriverla anche noi e, come noi, gran parte degli amici A.A.. Noi amiamo A.A. perché ormai è parte di noi e noi siamo parte di A.A.. Amiamo questa Associazione perché oltre a ridarci la vita ci ha fatto conoscere tantissime persone fortunate-sfortunate come noi con le quali ora condividiamo la gioia presente e non solo ed esclusivamente le disgrazie passate; insieme a loro possiamo fare progetti per il futuro anche se sappiamo che la vita è fatta solo di ventiquattr'ore alla volta.

Mettiamo in comune con loro la fiducia, la speranza, l'amore e l'azione che sono le fondamenta del nostro lento, faticoso ma progressivo recupero. Oggi abbiamo capito che non dobbiamo più crearci aspettative, negative o positive che siano, ma vivere della nostra facoltà di poter sbagliare, senza rimanere ancorati al terrore, alla paura, ai fantasmi del passato che ci tenevano, nella migliore delle ipotesi, in un immobilismo sia fisico che spirituale.

La Conferenza è passata e, nonostante tutte le negative aspettative di tanti amici (chi di noi non ha affrontato il pre-Conferenza con "...una buona dose d'inquietudine, con un sottile senso d'ansia..." come diceva nella sua relazione il Segretario Nazionale?), tutto è andato per il meglio. Sicuramente meglio dello scorso anno. Forse finalmente A.A. italiana è diventata veramente adulta e comincia a scrollarsi di dosso tutti quei falsi e sanguinanti problemi che l'hanno tenuta immobile per troppo tempo.

Il tema centrale di questo numero è proprio la condivisione delle cose belle, della speranza, dell'azione positiva che il Programma c'insegna. Ce lo spiega l'amico Franco che individua nel Gruppo il suo migliore amico. L'azione è anche cercare di essere onesti con noi stessi: e cosa c'è di meglio, come ci dice Cristina, se non lavorare con il Quarto Passo?

L'azione è anche Servizio. Ben vengano le esperienze come quella della Coordinatrice d'Area AnnaMaria, che ci fanno vedere come, non rimanendo invischiati al terrore di sbagliare, si possa crescere e andare avanti anche nelle Aree più numerose e grandi. Condividere le esperienze di altri ci fa anche riflettere, come nella testimonianza di Maleen, su determinate occasioni di farci conoscere all'esterno, come le riunioni di informazione e le riunioni aperte: che, ricordiamolo sempre, non sono le riunioni congiunte con i familiari ma aperte veramente a tutti quelli che vogliano partecipare, anche per poter creare una futura, fattiva collaborazione.

Questo numero arriverà poco prima del Raduno e anche quest'anno la redazione di Insieme sarà presente e a disposizione di tutti coloro che vorranno continuare a darci un aiuto anche con le critiche costruttive, perché solo con l'amore e la fattiva collaborazione possiamo rimanere, qualora lo fossimo diventati, veramente adulti. A proposito: quanti di noi hanno già compilato e comunicato il "test di gradimento" apparso nel numero scorso?

Infine un abbraccio e un enorme ringraziamento da parte della Redazione al Fiduciario Responsabile del Comitato per la Stampa che tanto ci è stato vicino e a volte indispensabile fino alla scadenza del suo mandato. Un uguale augurio di un sereno Servizio al nuovo Responsabile.

Il Comitato di Redazione



BENVENUTI *in A.A.*

Mi chiamo Emiliano e sono un alcolista. Sono membro di A.A. dal 1996, avevo appena compiuto 26 anni. Poiché in A.A. entrano molti ragazzi, scrivo queste parole con la speranza di permettere a un potenziale alcolista della mia stessa età di identificarsi il più possibile con la mia storia di dipendenza.

L'alcol non è che mi piacesse poi tanto; irresistibile, invece, era l'effetto che mi procurava: alleviava le mie sofferenze, soffocava i problemi e teneva compagnia alla mia profonda solitudine.

Cominciai a bere, questa è l'idea che mi sono fatto, per una dipendenza affettiva; una relazione finita male che ha innescato una forte depressione, forse la peggiore di tutte, quel-

la che non si guarisce. Simile in questo all'alcolismo, malattia che oggi mi appare soprattutto mortale!

Smisi di bere subito, fin dalla prima sera; è capitato a molti, non crediate che sia un caso isolato. Non so perché smisi subito, ho molte ipotesi, forse la paura. Quella paura d'impazzire, collegata alla mia depressione; sì, la depressione che è molto comune in A.A.: lo stesso fondatore, Bill, era depresso. O forse il fatto che la solitudine che mi seguiva come la mia ombra, dentro le stanze delle riunioni scomparisse, o magari il Programma, evitare il primo bicchiere (infame), fare le ventiquattr'ore, abbandonarsi. Sì, ora, dopo aver avuto una ricaduta, credo che l'abbandono al Gruppo co-

...BENVENUTO IN A.A.

me a un Potere Superiore sia la chiave di volta per intraprendere un cammino di sobrietà.

Per il tipo di depressione che mi minaccia esistono per fortuna dei farmaci che mi permettono di vivere una vita normale; per l'altra mia malattia, l'alcolismo, non esistono medicine: c'è solo il Gruppo A.A.; il Gruppo dove ognuno può identificarsi con le testimonianze degli altri, che ha fatto nascere in me il senso di appartenenza (che io vedo come la sconfitta della solitudine), dove ho imparato a non bere per ventiquattr'ore e dove tutti - anche noi giovani - possiamo farcela se ci lasciamo andare all'esperienza degli altri e al meraviglioso Programma di A.A..

Io ho cominciato a bere a quindici anni, cogliendo subito il piacere dello stordimento e del benessere che ne traevo ma, in coincidenza con una relazione finita male, il mio comportamento nei confronti dell'alcol si modificò; ora so che quello fu solo l'evento scatenante della malattia.

menti di forte euforia, oggi fortunatamente mitigati dal Programma. In quei momenti mi sentivo Dio, era il mondo che girava intorno a me e non il contrario. E tutto questo con l'alcol, una birra dopo l'altra, una canna dopo l'altra. Non mi sono mai bucato ma solo per paura, la paura di impazzire definitivamente.

Oggi per me l'alcol è solo un inferno, anche se allora mi divertivo e pensavo che alla mia età divertirsi fosse la cosa più giusta da fare. Oggi so che se bevo muoio, forse non fisicamente ma dentro, "nell'anima".

I problemi ci sono e sicuramente li avrò per tutta la vita come la paura, la sofferenza e la stessa depressione ma oggi, oltre ad essere più maturo e più sobrio, ho tanti amici a cui telefonare, con cui andare alle riunioni, vedere una videocassetta a casa mia.

Se sono riuscito a farvi capire il fine del mio discorso, se avete ben chiari gli "strumenti" che potete adoperare, posso anche concludere: benvenuti in Alcolisti Anonimi.

Invito ai Giovani

Io mi chiamo Stefano e sono un alcolista e devo dire che la mia vita è cambiata da quando ho varcato la porta di Alcolisti Anonimi. Scavando nel mio passato riaffiorano tanti ricordi e tanti non riaffiorano più perché, sinceramente, essendo stato nel problema, alcuni spezzoni della mia vita non me li ricordo proprio. Ricordo alcuni passaggi: le magre figure che commettevo in mezzo alla gente quando ero in preda all'alcol, i conti sospesi che non ricordavo di pagare, il continuo star male fisicamente e doversi comunque alzare per affrontare il lavoro quotidiano con mille problemi e difficoltà non sapendo nemmeno quello che stavo facendo e, nei casi più critici, ricorrere al medico per uno o due giorni di malattia per smaltire la sbornia fatta, arrivare a casa non vedere il buco della serratura per andare a dor-

mire. Ricordo anche il rientro a casa con la macchina: avere il cuore in gola per non far incidenti o incappare in qualche pattuglia di polizia e dover soffrire nell'etilometro sapendo di rischiare le conseguenze del problema patente, di ritrovarmi probabilmente da una parte all'altra della strada essendo un pericolo per gli altri.

La mia compulsione al bere si è scatenata ancor di più vedendo in quale stato si è ridotta mia madre per il problema dell'alcol e il numeroso soffrire per passare dal dono della vita alla morte. Ho iniziato a bere più del solito in numerosi litigi con mia moglie, per non esserle di nessun aiuto, rincasare e coricarmi sul divano e addormentarmi senza mangiare, non esserci più amore, affetto con il mio partner un distacco un buco nero da non riuscire a venire fuori; essere alle soglie del

divorzio e rovinarmi il dono della vita che avevo davanti. Sentirsi un uomo finito sia fisicamente che moralmente, sentire che giorno dopo giorno il tuo corpo si lascia andare allo sbandando totale e, in numerosi casi, alla morte.

Avendo avuto un'infanzia difficile con mia madre che era nel problema, essere picchiato di continuo con dei lividi enormi per tutto il corpo sono arrivato al punto di odiarla, però, grazie ad A.A., ho capito che quando si è nel problema si è incapaci di intendere e di volere ed è solamente una malattia che si può curare andando ai Gruppi ma non se ne guarisce, ma si ferma, andando ad A.A. ho compreso ed ho capito anche le cose che mi assillavano e che mi portavano a bere, sono arrivato pure a perdonare il mio genitore perché quando beveva non esisteva.

Con questo voglio concludere perché avrei mille cose da raccontare soprattutto ai giovani che bevono non sapendo cosa comporta l'alcol e i problemi devastanti che può infliggere

6 su se stessi, devo dire che ora

grazie ad A.A. sto bene ho cambiato lavoro ho riconquistato l'amore e l'affetto di mia moglie e soprattutto saprò educare con saggezza e da padre sobrio il figlio che decideremo di avere quando sarà il momento giusto, mi hanno insegnato a vivere 24 ore per volta e di non guardare al passato o futuro che sia, devo dire che quando si è giovani a queste cose non ci si fa caso, ma passando gli anni tutto matura con queste poche parole che vi invio a voi giovani sappiate comprenderle e farvi riflettere e farne uso su una delle tante testimonianze come la mia che esistono quotidianamente perché il bere o il farsi vedere non è tutto quello che ci riserva la vita, si può vivere bene e meglio essendo limpidi e umili senza bere alcol aiutando le centinaia di adulti e giovani che come me hanno intrapreso questa strada giusta lasciando alle spalle quell'affannosa ostinazione a bere e star male che ci infligge l'alcol giorno dopo giorno portandoci a una situazione dannosa e irreversibile per noi e per chi ci sta accanto.

Stefano - Veneto

Δεταπλάνο ²¹

Mi chiamo Maurice e sono un alcolista; sono nato in Svizzera. I miei genitori si sono separati quando avevo due anni e sono stato affidato a una famiglia. Poi, mio padre si è risposato e sono dovuto tornare a vivere con lui e la mia nuova madre. È stato per me uno shock ricominciare una vita completamente diversa, non volevo accettare la mia nuova madre, quindi ero sempre in fuga per cercare un qualcosa che non sapevo. Mio padre si rifiutava sempre di parlare della mia vera madre e allora ho deciso di andare a cercarla da solo. L'ho trovata e pensavo di poter andare a vivere con lei, purtroppo, per legge, non potevo, e ci sono veramente rimasto male. È lì che ho cominciato a bere i miei primi bicchieri: dopo un anno l'alcool non mi bastava più e ho cominciato a fumare qualche spinello.

Me ne sono andato via da casa di mio padre, ho preso un mini appartamento, finalmente mi sentivo libero. Pensavo che il problema fosse risolto ma purtroppo è stato l'inizio della fine. Le droghe leggere non mi bastavano più e ho cominciato con le droghe pesanti tipo L.S.D. che insieme all'alcol mi faceva andare veramente fuori di testa, e il bello della storia è che mi piaceva. Ho cominciato anche a rubare per potermi procurare la droga, ho dovuto cambiare spesso città, avevo perso l'appartamento, e vivevo con degli amici.

A ventidue anni non ce la facevo più: con un amico decidemmo di venire in Italia. Quando siamo arrivati in Sicilia, volevo cambiare, ricominciare da capo, però ero troppo nel problema. Poi, ho incontrato una donna e ci siamo innamorati. Dopo poco tempo so-

...BENVENUTO IN A.A.

no venuto fuori dal problema della droga ma non avevo risolto il problema dell'alcol, anzi è peggiorato di giorno in giorno. Sono diventato padre e sono riuscito a bere un po' meno però ogni motivo era buono per festeggiare o annegare i miei problemi nell'alcol. Mi ero promesso di non fare l'errore di mio padre, e invece ho trascurato mio figlio peggio di lui; ho trascurato anche mia moglie che minacciava di chiedere la separazione, però continuavo sempre a bere.

Nel 1992 sono venuti a trovarmi due sconosciuti dicendomi che erano degli alcolisti recuperati tramite A.A., però io non ero ancora convinto di avere un problema ma per far contenta mia moglie sono andato a una riunione perché volevo imparare a controllarmi nel bere, però è stato tutto inutile.

Sono andato avanti per altri tre anni così sempre peggio fin quando ho fatto un incidente in deltaplano, sono rimasto vivo per miracolo; in ospedale sono venuti degli alcolisti a trovarmi e mi hanno chiesto se volevo andare al Gruppo: ci andai e da quella data non ho più bevuto. Ho finalmente trovato me stesso, finalmente so perché esisto, qual è il mio compito di padre, di uomo e di marito.

Quando sono stato operato di tumore alla laringe non potete immaginare quanti amici alcolisti siano venuti a trovarmi. Adesso affronto i problemi con la mente aperta, non ne ho più paura e non ho più bisogno di prendere il bicchiere per fare ogni cosa.

La mia sobrietà è dovuta alla frequenza assidua al Gruppo e al Servizio che è molto importante per me.

Maurice - Veneto

Da un cattivo esempio si possono ricavare buoni consigli.

VLLON

E'è gruppo e Gruppo

Cominciavi a fumare erba ed a bere qualche birretta quando avevo sedici anni. Saltuariamente, con gli amici, poi la comitiva annoiata e trasgressiva si ritrovava con l'appuntamento fisso il pomeriggio alle tre, tutti i giorni. Ed a turno bisognava emergere dal gruppo, come? Chi si sballava di più, chi era il più "scocciato" c'erano dei fine settimana che solo Dio ha potuto salvare la vita, penso ora.

Ma prima no, non pensavo, correvo dietro a dei falsi miti e per imitarli al meglio ho preso quasi tutto, hashish, Roipnol, Valium, acidi, cocaina e alcol. Intaccando sempre più il mio spirito, tutto questo mi seguiva ed io lo inseguivo come un giro autodistruttivo. Fino a che non toccai uno dei miei primi fondi. Ricordo un giorno feci

un cocktail micidiale "vino, Valium e fumo".

In preda a quest'effetto presi un'auto di grossa cilindrata (del datore di lavoro di mio padre) senza patente, ed andai a causare un incidente con una famiglia che non c'entrava nulla. Ringraziando Dio tutti illusi. Non io, emotivamente, perché tutta la vicenda mi riempì di sensi di colpa e di autocommiserazione.

Questi sentimenti si radicarono talmente in me, che questo incidente mi è stato di compagnia per quasi tutte le mie sbronze a venire. Poi venne il servizio militare, partii in una condizione depressiva, stando ben attento a non prendere più "roba forte", così mi dedicai "solo all'alcol ed al fumo". Non mi accorsi mai della dipendenza perché non mi man-

..BENVENUTO IN A.A.

cava mai, la gestivo pensavo, facevo "la spesa" regolarmente ogni settimana. Fumavo dalla mattina con l'aggiunta serale dell'alcol. Gli anni passavano e non si è più ragazzi, e la vita ti mette davanti a decisioni e realtà importanti e allora ti accorgi che tutto quello che è stato in passato ha lasciato il suo segno profondo, dove? Lì nello spirito. Vivevo ultimamente come un selvaggio, agivo per istinto, non ero capace di pensare se non con rabbia, astio e rancore. Macinavo tutto ciò che mi capitava davanti compresi i rapporti umani. E in tutto questo vedevo e sentivo una parte di me che stava morendo soffocata, quella parte a me cara, la mia parte buona. Non sapevo più cosa fare ero solo in mezzo alla gente, solo con il mio oblio, così dopo la mia ultima sbronza mi accorsi di agire come un pazzo, aggressivo e di nuovo a correre con la macchina.

Il giorno dopo pieno di sensi di colpa e con la voglia di fare qualcosa, tirai fuori un biglietto con tutti i numeri utili, tra questi quello di Alcolisti Ano-

nimi; chiamai e mi suggerirono di andare a un Gruppo il sabato alle ore 18.30. Ci andai con la speranza che qualcuno mi aiutasse a capire cosa mi stava succedendo, come varcai la soglia respirai una boccata di pace, e di comprensione, poi mi parlarono di serenità, di coraggio e di saggezza. Uscii dal nuovo Gruppo ben impressionato e felice di aver trovato quello che non avevo mai assaporato.

Fiducioso negli amici di A.A. tornai e capii che ero malato. Sì avevo una malattia che io essere ansioso curavo con l'oblio del fumo e dell'alcol.

A.A. mi ha dato la cura, un programma che sto cercando di seguire in tutti i suoi aspetti.

Oggi festeggio un anno di sobrietà grazie agli amici di A.A. che mi stanno vicino grazie a tutti gli A.A. sto incamminandomi verso una vita nuova, una vita che ora sta per avere un senso.

Torna a scorrere dentro me quel ruscello che ogni giorno mi rinnova la gioia di vivere grazie a Dio.

Luigi

Lavorare con il Quarto Passo

Ciao a tutti, mi chiamo Cristina e sono un'alcolista. Dai primi tempi del mio arrivo in Alcolisti Anonimi, un paio di anni fa, quando la mia mente cominciava a snebbiarsi e cominciavo a "capire" il programma ed i passi, subito fui attratta dal quarto passo, convinta che era quello che mi avrebbe aiutata a capire cosa c'era di sbagliato in questa mia "testa matta". Subito sarei partita in quarta cominciandolo ma vari amici anziani mi consigliarono di approfondire i primi tre prima di avventurarmi alla "scoperta di me stessa".

Fu un saggio consiglio perché mi resi presto conto che avevo molta più paura di quanto credessi di guardare veramente a fondo dentro di me, tanto che ebbi un incubo in cui

tiravo fuori raccapriccianti vermi dalle mie gambe.

Cominciai allora a cercare di vivere il programma ristabilendo un rapporto con un Potere Superiore che da molti anni avevo escluso dalla mia vita ed arrivò il giorno in cui grazie alla parte spirituale del programma mi sentii pronta ad affrontare quella più psicologica, arrivando a capire che non era poi così marcata questa divisione nel nostro programma come lo era nella mia testa e che nessun passo è "psicologico" o "spirituale".

Mi trovai dunque con un quaderno ed una penna in mano, dopo dieci mesi dal mio ultimo bicchiere; mesi in cui avevo vissuto molto intensamente la scoperta e la vita di Alcolisti Anonimi ed in cui avevo cominciato a conoscer-

PROGRAMMA

mi ed osservarmi come non avevo mai fatto prima. Era arrivato il momento di mettere tutto nero su bianco.

Consultai tutte le guide al quarto passo che riuscii a trovare, tergi versai adducendo come scusa la solita mancanza di tempo ed un giorno decisi di cominciare e lo feci. Mi alzavo un'ora prima la mattina e scrivevo prima di cominciare la giornata. Prima di iniziare indirizzavo una preghiera a Dio chiedendogli di aiutarmi a scrivere senza paura al meglio di quello che potevo fare in quel momento, secondo le mie possibilità. Scrivevo pensando che lo stavo facendo solo per me, perché se avessi pensato che qualcun altro avesse letto non sarei riuscita ad essere sincera.

Io scelsi una guida che era composta da tantissime domande ed era diviso in tre sezioni: infanzia, adolescenza, età adulta. All'inizio fu abbastanza sconvolgente rivivere tutta l'infanzia e l'adolescenza. Io ricordavo bene tutto ma mi ero sempre rifiutata di ammettere che la mia famiglia di origine avesse influenzato la mia vita e le

mie scelte da adulta e scrivendolo invece mi resi conto di come la mia vita avesse seguito un percorso quasi preciso e questo mi aiutava per superare la confusione dentro di me e diede risposta a tanti perché.

Questo ripercorrere la mia infanzia mi permise di considerare la mia vita da adulta più agevolmente, riuscii a farlo considerando nella giusta misura le mie responsabilità e ridimensionando le "colpe" degli altri che per tanto tempo avevo usato come alibi per giustificare tutti i miei comportamenti peggiori.

Insomma più scrivevo più mi appassionavo a farlo. A volte mi fermavo ma il richiamo a continuare quella che consideravo e ancora considero un'appassionante avventura mi riportava all'ordine. Cominciai a scrivere anche la domenica.

Quando arrivai alla fine erano passati sei mesi da quando avevo iniziato il mio quarto passo e avevo scritto circa duecentoventi pagine senza badare alla forma. Non correggevo né rileggevo per non cambiare niente di quello che

cercavo di esprimere come sentivo, di getto, senza elaborazioni e correzioni, sola con me stessa ma con l'aiuto e l'appoggio del mio Potere Superiore e di A.A..

Mi resi conto che si possono passare mesi o anni a parlare di sé, dei propri problemi o di come si vivono le situazioni ma io solo facendo il quarto passo in questo modo profondo e coinvolgente sono riuscita a conoscere me stessa e la mia vita riuscendo ad avere una prospettiva ed una lucidità che non avevo mai avuto prima. Mettendo tutto nero su bianco.

Io non so fino a che punto sono riuscita a fare questo quarto passo in modo profondo, morale e senza paura ma credo di averlo fatto al meglio delle mie possibilità in quel

momento e questo posso riconoscerlo dagli effetti che ha avuto sulla mia vita. Insieme alle riunioni, al servizio, agli amici dei Gruppi il quarto passo mi ha permesso di vivere con più "presenza" la mia vita e i miei scossoni emotivi si fanno sempre meno intensi e duraturi e mi accorgo che la mia vita lentamente sta migliorando ventiquattro ore alla volta.

Il giorno che ho terminato di scrivere il mio quarto passo ho provato una grande soddisfazione e un grande vuoto. Mi sembrava di aver perso un amico che mi aveva accompagnato per sei mesi. Dopo un po' di tempo ho capito di cosa avevo bisogno: un amico in carne ed ossa con cui fare il quinto passo.

Cristina - Lazio



Il nostro grande Dono

Dei capitoli del Grande Libro il settimo di sicuro è quello che il nostro Gruppo conosce meglio. Per la precisione i primi due paragrafi del VII Capitolo: sono cinque anni, dalla sua fondazione, che tutte le riunioni si chiudono con la loro lettura, prima di recitare la nostra Preghiera. Amici di altri gruppi vicini hanno voluto seguire l'esempio, e quindi anche quando si capita da loro, mai quanto vorremmo, lo riascoltiamo. La parte centrale, il cuore del Dodicesimo Passo e anche il cuore del nostro Programma. Talmente importante che in un libro dove coscientemente Bill ha badato a eliminare qualsiasi imperativo, lo si è invece voluto sottolineare con l'uso del verbo dovere:

14 *"... questa è un'esperienza di cui non dovete privarvi".* Por-

tare il nostro messaggio ad altri alcolisti, lavorare con gli altri, la serietà della nostra malattia, i mezzi per arrestarla, la riconquista di un nuovo senso del vivere, di una nuova gioia, e la consapevolezza di avere ricevuto un grande dono. Sì, un grande dono insieme alla nostra malattia, una specie di risarcimento per le sofferenze che abbiamo dovuto passare se, come recita il brano, *"possiamo aiutare quando nessun altro lo può"*. E anche una grande responsabilità. Difficile trovare un insieme di tanti straordinari concetti condensati in due paragrafi, in meno di venti righe, credo...

Ma che lavorare con gli altri alcolisti sia alla base del Programma lo si sa già, si potrebbe obiettare, la stessa storia di A.A. lo dimostra, il recupero di

Bill, la crescita dell'associazione, la nostra stessa sobrietà! Come al solito, però, il nostro fondatore insieme con i grandi principi ci dà anche il come metterli in pratica, oltre a ricordarci, un attimo prima dell'inizio del capitolo, che bisogna metterli in pratica. E in effetti il resto del capitolo contiene una mole enorme di precisi suggerimenti sul dove, sul quando, e sul come portare il messaggio. Il che significa suggerimenti pratici su come restare sobri, su come aiutare gli altri a diventare sobri, su come far crescere la nostra associazione, e scusate le ripetizioni dal momento che tutte queste cose in pratica coincidono perfettamente.

Questi suggerimenti oltre che essere circostanziati sono anche ben organizzati. Infatti il capitolo mi pare diviso in due, una prima parte fino a pag. 109 dedicata al primo impatto con l'alcolista che soffre ancora, il tipico Passo Dodici faccia a faccia, il resto sino alla fine al seguito del lavoro, alla sponsorizzazione successiva al primo incontro.

Ricordo i miei primi XII Passi. Sapevo cosa fare: raccontare della malattia che avevo, cosa mi era successo e come ero diventato. Lo avevano già fatto con me, del resto. Eppure, prima di ogni incontro, leggevo e rileggevo sottolineandolo il VII Capitolo 4 o 5 volte, esagerando come al solito gli davo anche un'occhiata in macchina fino a pochi secondi prima del mio incontro. Quei suggerimenti mi sembravano tantissimi, la paura di sbagliare era forte... ma questo Bill lo sapeva, ero io a non leggere attentamente, che belle le sue parole quando invita a non scoraggiarci quando "facciamo fiasco"! Sono suggerimenti importanti. Certo, il requisito fondamentale per portare il messaggio è la nostra stessa sobrietà, il nostro esempio vivente, è questo che ci rende insostituibili, l'esperienza poi completa l'opera, però vorrei avere un giorno di sbronze in meno per tutti gli errori che sono riuscito ad evitare studiando e ristudiando quel VII Capitolo! Non che non abbia sbagliato ugualmente, talvolta, ma

...PROGRAMMA.....

questo è uno dei casi in cui la buona volontà non basta, e ha bisogno dell'esperienza accumulata da tanti altri. Sappiamo tutti quanto sia importante il primo contatto con noi... ovviamente, se abbiamo un reale desiderio di smettere di bere. Sono decine e decine i suggerimenti, non provo neanche a riassumerli, ma credo coprano tutti i possibili imprevisti, circostanze, tutte le possibili obiezioni del nostro nuovo amico, tutte le mosse false che potremmo commettere pur animati dalle migliori intenzioni.

Altrettanti, se non maggiori, sono i suggerimenti dedicati alla seconda metà della parte centrale del Dodicesimo Passo - un modo contorto per parlare della seconda metà del VII Capitolo -, la sponsorizzazione, il momento più importante del lavoro con gli altri. Mi viene sempre in mente la frase alla fine del Nono Concetto, dove Bill dice che le parole e il comportamento dello sponsor possono essere determinanti per la decisione dell'alcolista di affidarsi al Programma, *"spesso la decisione tra la vita e la mor-*

te". Il Potere Superiore ha voluto che il mio sponsor trovasse le parole giuste... e anche se oggi si chiede anche lui quali siano state - mi avevano dato tutti per spacciato ed ero così malridotto che anche lui disperava che ce la facessi - , di sicuro gran parte non può che averle trovate proprio lì, nel VII Capitolo del Grande Libro.

I suggerimenti sulle cose da fare e da dire, e soprattutto su quelle da non fare e da non dire, sono davvero tanti e particolareggiati. Ma è grande anche la nostra responsabilità che non dobbiamo evitare mai, dice Bill, (*"Potreste aiutarlo a distruggersi invece che a recuperare..."*) ma che dobbiamo avere la certezza di fare la cosa giusta assumendola. Certo, non c'è un metodo unico per essere o diventare un buono sponsor, non è che si "studi" per divenirlo, dipende anche dal nostro carattere, dalla qualità della nostra sobrietà, dalle esperienze accumulate insieme agli altri amici... ma sicuramente nessuno potrà commettere errori irreparabili se ha studiato con calma il VII Capi-

tolo. Per dirvela tutta, senza questo capitolo mi sentirei molto meno tranquillo nello sponsorizzare qualcuno, e sponsorizzare l'alcolista che soffre ancora, lavorare con l'altro alcolista, è una componente essenziale del nostro recupero, ricordiamolo. Ognuno di noi dovrebbe lavorare come sponsor, è essenziale per tenere lontano il primo bicchiere e alla nostra crescita spirituale e, ripetendo ancora che sono tutti sinonimi, alla crescita di A.A. come associazione.

Sarebbe interessante ripercorrere cosa questa parte del Grande Libro ci suggerisce nei confronti di tutte le possibili sfaccettature della vita personale e di relazione dell'alcolista appena sobrio, da quelle del rapporto con l'alcol a quelle familiari, religiose, economiche... che poi molto spesso, se non sempre, sono state tutte coinvolte dalla malattia. Anche qui Bill scende nei particolari, ed è impossibile essere più chiari di lui. Quando qualche amico da poco tra noi mi chiede un parere su come comportarsi circa il problema di un alcolista di cui

si sta occupando so già dove cercare la risposta e dopo avergliela data gli dico anche dove l'ho trovata, in una delle 16 pagine del VII Capitolo. Sarebbe bene leggerle più spesso nei gruppi. Sono un inesauribile tesoro di esperienza da unire a quella personale, pure indispensabile, dello sponsor.

Ma c'è un'altra cosa che mi preme dire sul Settimo Capitolo ed è che contiene tra le poche parole che mi colpiscono la prima volta che lessi il Grande Libro. Ero ancora molto malato allora, e non avrei smesso di bere ancora per lungo tempo. Fui colpito dalla descrizione della totale abnegazione che si deve dedicare nel lavorare col nuovo, nei rigli successivi al concetto che un atto gentile ogni tanto non basta, e che se necessario dobbiamo agire da buon samaritano ogni giorno, con la descrizione dei possibili problemi che ciò avrebbe potuto comportare. Come anche da quella riferita alla nostra necessità di portare il messaggio: *“Non dovrete esitare neanche a recarvi nel luogo più sordido della terra a questo scopo. Re-*

PROGRAMMA

state sulla linea del fuoco in questa vita e Dio vi guarderà da ogni pericolo". Sarà per l'enfasi e la forza con cui sono espressi ma questi concetti mi si stamparono in mente più di altri. Tempo dopo cominciai a metterli in pratica, alla lettera, come un matto. Non badavo

tanto alla teoria, ai motivi per cui lavorare con gli altri alcolisti serviva al mio recupero, né tantomeno comprendevo il francescano "È dando che si riceve".

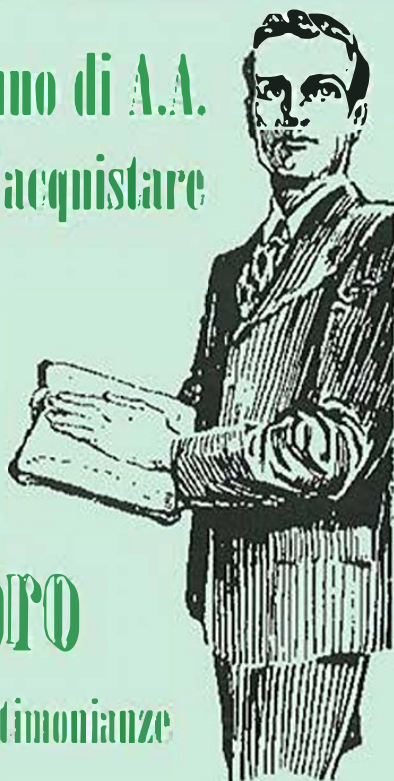
Ma cominciai le mie prime 24 ore senza alcol...

Enzo - Calabria

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

**la nuova
edizione del
Grande Libro**

con nuove e antiche testimonianze



Non restiamo tra quattro mura

Ci è giunta questa testimonianza, che volentieri pubblichiamo, in cui si parla di "Riunioni aperte" facendo anche riferimento a un articolo tratto da "Box 459" di qualche tempo fa. Abbiamo creduto opportuno modificare il testo del brano parlando di "Riunione di Informazione" che ci sembrava più appropriato. Sarà bene ricordare che le "Riunioni chiuse" sono quelle a cui sono ammessi solo i membri di A.A., "Riunioni aperte" sono quelle cui possono assistere tutti ma SOLO i membri di A.A. hanno diritto di intervenire. Infine esistono le "Riunioni di informazione" che NON sono riunioni di Gruppo e dove, quindi, tutti possono intervenire. Tutto questo non cambia, ovviamente, il valore della testimonianza della nostra unica toscana.

I due Gruppi di Pistoia tengono ogni tanto delle riunioni di informazione pubblica e così hanno fatto anche lo scorso 13 febbraio.

Sono stati contattati i due giornali della nostra città e, grazie al buon rapporto con alcuni giornalisti, non è stato difficile far pubblicare un articolo qualche giorno prima e inoltre un richiamo il giorno della riunione.

Ovviamente noi abbiamo provveduto a invitare giornalisti, medici, ecc.; quella sera era presente anche il vice Sindaco (col Sindaco abbiamo avuto un incontro un mese fa), l'Asses-

sore alle Politiche Sociali e una dottoressa del SERT. Qualcuno degli ospiti conosceva già la nostra Associazione mentre per altri è stata la prima esperienza di ascolto delle nostre testimonianze.

Gli interventi dei nostri amici mi fanno sempre effetto, sia che provengano da "nuovi" di pochi mesi sia che a parlare sia un Anziano con undici anni di sobrietà alle spalle. Però, stavolta, mi hanno colpito anche i discorsi degli amministratori cittadini che hanno parlato del maggior loro interesse nel partecipare a queste riunioni piuttosto che nell'incontrarci a ce-

...GRUPPI IN AZIONE...

na. Abbiamo così avuto l'occasione di diffondere il nostro Messaggio a tanta gente interessata al nostro problema e di parlare loro del nostro "metodo"; abbiamo regalato una copia del Grande Libro al vice Sindaco perché possa essere ancor di più informato sulla nostra Associazione.

Purtroppo, la partecipazione degli amici A.A. era molto limitata: forse c'è ancora molta paura e vergogna, a dispetto dei suggerimenti di Bill, a presentarsi in riunioni aperte o di informazione e questo è un vero peccato.

Se noi di A.A. vogliamo - e ne abbiamo bisogno - che siano gli altri a parlare di noi dobbiamo cercare di sfruttare al mas-

simo le possibilità che ci offrono riunioni aperte in occasione, magari, di compleanni e riunioni di informazione in cui sia possibile ai nostri ospiti fare domande e chiarire dei dubbi.

Se restiamo sempre chiusi tra le quattro mura del nostro Gruppo e ci spaventiamo ogni volta che sentiamo parlare di riunioni con degli "estranei", difficilmente raggiungeremo efficacemente il nostro scopo primario. Probabilmente, anche perché non abbiamo letto il bellissimo articolo apparso su *Insieme* numero tre dello scorso giugno in cui si chiarivano tutte le problematiche connesse con le riunioni aperte e chiuse.

Coraggio, amici!

Maleen - Toscana

"Noi dovremmo conservare il nostro anonimato a livello di stampa, radio e filmati"

Nelle altre occasioni il nostro Programma ci spinge a mostrare a tutti che abbiamo superato la vergogna e il pregiudizio. Come possiamo cambiare la mentalità della Società se noi stessi non ne siamo convinti?

CARO GRUPPO...

Caro Gruppo,
so per certo che qualunque cosa potrà accadere nella mia vita, qualunque sia il mio destino, ti porterò per sempre nel mio cuore e tu nel tuo, perché il mio cuore è il tuo cuore.

Non esistono effettivamente parole che possano descrivere veramente e realmente i miei sentimenti e ciò che provo per te, sono sentimenti così profondi, così radicati, così miei che ho grosse difficoltà a dirti quanto sei mio.

A te debbo la mia scoperta della vita, a te debbo la mia rinascita, a te debbo la mia luce, a te debbo, cosa impagabile, la scoperta che la vita è soprattutto Amore. A te debbo l'aver scoperto che la vita è una cosa semplice e meravigliosa.

Cullato fra le tue braccia mi hai ridestato da un sonno fatto di incubi e mi hai insegnato che un passo alla volta posso farcela da solo.

Mi hai fatto capire che la speranza e non l'aspettativa è la mia forza. Mi hai fatto capire molte cose che sono semplici ma che per troppo tempo avevo dimenticato.

Ricordo la prima volta che ti ho incontrato mi sono sentito subito bene, subito a casa. Una sensazione di benessere misto a curiosità si affacciò nella mia anima in subbuglio.

Per troppo tempo, per una infinità di tempo, ti avevo cercato avevo sperato di incontrare qualcuno come te che mi potesse sollevare lo spirito, che mi potesse far intravedere una via

..PARLIAMO DI...FORZA E SPERANZA.....

d'uscita dalla solitudine in cui mi ero rifugiato.

Solitudine disperata, piena di ansie, solitudine senza senso, solitudine bieca e profonda. Quella solitudine che solo noi possiamo capire che non è simile a niente se non a se stessa, solitudine di dolore e di insoddisfazioni, solitudine di incubi e di fantasmi, solitudine d'abbandono e di negazione d'amore.

Tu per la prima volta mi hai fatto capire che la vita c'è, esiste ed è lì. Inizialmente mi hai preso per mano e coccolato amorevolmente, amorevolmente mi hai dato la mano e condotto verso un punto da cui potevo e dovevo iniziare a camminare da solo...

Per la prima volta nessuno mi giudicava, nessuno pretendeva da me delle scelte nessuno mi escludeva. Hai permesso che stessi zitto in silenzio, ed ascoltassi: hai capito che non volevo parlare, ed hai evitato di rivolgermi la parola, hai permesso che mi leccassi le ferite e che guarissi, hai parlato per entrambi.

dere che le mie ferite si stavano rimarginando con i tuoi silenzi, con le tue pause mi hai spinto a parlare, ed è lì che è avvenuta la liberazione.

Hai trasformato senza coercizioni, senza imposizioni, senza consigli, senza paternali ma solo con tanto amore, i miei estremi e disperati tentativi di resistenza in una resa incondizionata.

È stato meraviglioso aprirmi, è stato stupendo mostrarti la mia vita il mio squallore, il mio sudiciume interiore, è stato bellissimo condividere con te il mio dolore.

Hai tutto il mio rispetto, la mia gratitudine, ed il mio amore. Mi hai insegnato ad unirmi prima a te poi agli altri, mi hai dato il tempo necessario affinché io capissi questo e nel momento stesso in cui ho iniziato a rendermi conto che ormai eravamo un'unica entità, nel momento stesso in cui con le mie parole ti avevo trasmesso tutta la mia rabbia, tutte le mie insoddisfazioni, tutte quelle che ritenevo le mie colpe, in quel momento anziché presentarmi un conto hai ini-

ziato a colmarmi di doni, doni non materiali ma non per questo meno importanti, doni che ho accettato con enorme gratitudine.

Mi hai dato l'onestà. L'ammissione dell'onestà ha significato per me l'ammissione della mia potenza ed insieme l'ammissione stessa della mia impotenza. Sono divenuto potente misurandomi quotidianamente con la mia impotenza. Mi hai donato il coraggio. Con il coraggio mi hai dato la forza di rivoltarmi, di osservarmi di analizzarmi di ammettere le mie debolezze e le mie forze.

Mi hai donato la fiducia, hai avuto fiducia in me, di riflesso io ho avuto fiducia in te e poi in me, ho iniziato a credere che avrei potuto farcela, che la vita era bella e che valeva comunque la pena di viverla in maniera corretta.

Mi hai donato l'umiltà, con l'umiltà ho dovuto riconoscere che ero un essere umano fra gli esseri umani e non una divinità perfetta, mi hai insegnato umilmente a chiedere aiuto.

È con l'umiltà che ho potuto

finalmente comprendere la mia natura è con l'umiltà che ho compreso che sono un tutt'uno con gli altri, che se offendo o penso male di qualcuno, penso male ed offendo me stesso

Mi hai donato l'amore e la speranza. La speranza di poter essere capace di camminare, la speranza che il mio cammino mi conduca verso lidi sereni. Senza speranza non avrei mai potuto immaginare che questo mio cammino mi avesse portato da qualche parte. La speranza è il mio futuro, non più aspettative, non più desideri di rivalsa, ma tanta speranza. La speranza è adesso il mio pensiero di azione.

Con l'amore invece ho potuto finalmente iniziare a vedere, ad aprirmi a restituire agli altri quello che tu mi hai dato senza chiedere nulla in cambio senza che con questo atto di restituzione mi sentissi in qualche modo privato o umiliato. È attraverso l'amore che ho capito il perdono, il perdono è la più alta capacità di mostrare l'amore, l'amore diventa una cosa mia purché impari a perdo-

CI VEDIAMO A

*Eccovi otto buone ragioni per
dal 29 giugno al 2 luglio del 2000*

IL BADGE:

*è il passaporto
per accedere a una
comunità di amicizia
e partecipazione, ti
dà veramente il senso
di appartenenza!*

RILUNIONI DI OGNI

*riunioni in ogni lingua in c
Quanti insegnamenti!*

GIOIA E FEST

Grandioso! Senza sosta!

L'ACCOGLIENZA:

*meravigliosi volontari
sono ovunque, all'aeroporto,
alle fermate, per accoglierti,
indirizzarti e guidarti!*

RILUNIONI A

*immagina 60.000 p
più di cinquant'anni
con così tante voci!*

LA CORSA AL SORRISO:

*sei lì con persone che vogliono divertirsi; e in
questa corsa gli ultimi raccolgono più sorrisi!*

PR

*I mir
un D*

MINNEAPOLIS!

*per andare a Minneapolis
per il 65° Compleanno di A.A.*

NI TIPO:

qui si condividono esperienza, forza e speranza...

TA:

Incredibile!

LA GENTE:

*ti senti avvolto da una sensazione
di partecipazione, dal calore schietto
dell'amicizia e della gratitudine. Wow!*

ALLO STADIO:

*persone felici di celebrare la loro sobrietà (anche
noi!) e la tua, immagina la preghiera della Serenità*

ESENZA DI UN POTERE SUPERIORE:

*racconti attorno ci confermano la vera forza di A.A.
l'amore che ci mostra la strada, un giorno alla volta.*

continua da pag. 23

nare. Che io possa perdonare dal più profondo di me stesso, che possa perdonare me stesso e gli sbagli che ho commesso.

Così ho amato, così ho ritrovato la luce, così ho trovato la pace. Così ho condiviso te e così mi è stato restituito amore felicità gioia. Così ho cominciato a vedere, così ho cominciato a sentire, così ho chiaro nella mia mente dove posso arrivare.

Con questi doni mi hai ridato la vita. Così ho iniziato ad ascoltare, a parlare e ad osservare. Ho iniziato ad osservare il tuo viso, era il mio.

Ho visto le tue membra, che alla stessa stregua delle mie, erano completamente ricoperte di cicatrici, alcune profonde al-

tre meno profonde. Ho visto i tuoi occhi che erano i miei occhi lucidi di gioia, occhi divenuti vitali, occhi che avevano visto ogni dolore ogni sofferenza ma che ora permettevano alla luce di passare, occhi non più ciechi.

Ho visto il tuo cuore che pulsava trepidante e felice ed era il mio cuore. Ho visto i nostri cuori sempre più disposti all'amore. Ho visto me appena nato che muove i suoi primi passi.

Grazie, amico mio, grazie di tutto, grazie per quella sedia che era lì e che mi ha aspettato per tanto tempo e che ora sarà per sempre mia.

Franco - Campania



LA CARICA DEI CENTO

Una sera di qualche tempo fa' ero sul balcone a osservare i treni che passavano nella stazione sottostante. Erano come i miei pensieri: alcuni andavano vicino altri lontano. Qualcuno correva, altri andavano piano ma alla fine tutti si sarebbero fermati. Era una di quelle sere piene di malinconia, il cuore si stava facendo pesante dandomi la sensazione che la vita stessa mi stesse scappando dalle mani. Anche dentro di me stavano calando le ombre dell'a sera.

Altre volte mi era successo e per sentirmi un po' meglio andavo a ripescare nella memoria le prime, care, vecchie Riunioni di Gruppo... In ognuna di esse c'era stata una testimonianza che mi aveva fatto bene, che mi aveva dato la "carica" o meglio la Forza per continuare ad amare la mia sobrietà, quindi ad amare quel prezioso dono

che è la vita. Ma quella sera mi serviva una riunione speciale e per averla lì, a portata di mano, avrei dovuto ripassare nella mente l'intero film della mia appartenenza ad A.A.. "Chissà", mi chiesi, forse avrei potuto fare un lavoro di selezione sul filo dei ricordi e mettere per iscritto le testimonianze più importanti scelte fra le Riunioni migliori. Così riunite avrebbero costituito una grande occasione per vedere di nuovo, qui, adesso, tutte quelle persone.

Ecco, ci siamo, la mia fantasia si è già messa in moto. Sono seduto in una sala con la centro un tavolo. Le sedie, tante, sono ancora vuote ma presto saranno occupate dagli amici che ho invitato, li ho invitati con il pensiero, saranno più di cento. Dal corridoio arriva il ticchettio di passi femminili,

poi alcuni rumori marcati di passi maschili. Sono due, tre, quattro persone, e subito dopo altri ancora, entrano alla spicciolata, appartengono ai più svariati ceti sociali e a diverse fasce di età. Mi ricordano le reti dei pescatori che quando le issano sulla barca vi trovano un'infinità di tipi di pesci che con mille contorsioni tentano di tornare in mare. Loro, no! Si abbracciano, si baciano e si ripetono i saluti di sempre: "Ciao, come stai?", "È una vita che non ti vedo, come va?". Poi il brusio diventa un vociare confuso, quasi assordante. D'improvviso si fa silenzio, la voce del Segretario ha cominciato a leggere, con voce grave e ben impostata, l'Enunciato. "Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro Esperienza, Forza e Speranza...".

Mentre la lettura prosegue, con lo sguardo faccio il giro del tavolo soffermandomi per pochi istanti sul viso di ognuno. Di rimpetto c'è una donna con un grande cappello e una piccola penna infilata nel nastro. "Sì, la ricordo, da anni

non frequenta più, ma sta bene, lo so". Oggi quel cappello è un po' démodé ma guardando nei suoi occhioni neri e quel sorriso da bambina felice mi dico: "Sta bene così!". Quel cappello la fa sembrare "donna", meno bambina. A suo tempo ci confessò che quel viso era stato il suo cruccio, diventato poi un complesso, che l'aveva spinto a chiedere aiuto all'alcol del quale rimase prigioniera.

Sposto gli occhi sull'uomo che le sta accanto: è sobrio da molto tempo. Come allora è ancora oggi irrequieto, non riesce a star fermo: guarda l'orologio in continuazione come se temesse di far tardi a un appuntamento. Di solito chiedeva di parlare per primo, faceva la sua breve testimonianza che era più che altro una lezione... analitica sui Passi e poi se ne andava. Si perdeva il meglio, le nostre esperienze, il nostro affetto. Tant'è che per noi, che ci snobbava, era quasi un estraneo. Che Dio lo aiuti.

Una testa bianca risalta nel gruppo è di una casalinga; non è italiana, forse tedesca. Alla sua seconda Riunione ci rac-

contò: “Questa mattina sono uscita a far la spesa e ripensando alla Riunione dell'altra sera, la prima per me, non sono entrata al solito bar e mi sono detta: qui non bevo, berrò al prossimo. Al secondo bar mi sono ripetuta la stessa cosa, e così via fino a che non sono tornata a casa. “Adesso” ci disse, “sono dodici ore che non bevo”. Dopo tre mesi aggiunse ancora una perla a quella sua bella testimonianza, eccola: “Dopo tre giorni di astinenza ero entrata in un bar per comprare il latte ed ebbi la sensazione che le bottiglie sulle mensole del bar si muovessero e che i disegni delle etichette sembrava che avessero gli occhi, anzi, mi facevano l'occholino. Ho lasciato il latte sul banco e sono scappata via. Nel Gruppo avevo imparato che per vincere contro l'alcol, l'unica strategia è la fuga”.

Nella sedia accanto c'è seduto un uomo sui trent'anni. Ha gli occhiali scuri e due stampe poggiate alla sedia, gli servono per camminare: è cieco e ha perso la forza alle gambe. La sua testimonianza è in-

solita ma ha come protagonista l'alcol. “Sono un lucidatore di mobili in un piccolo centro del Sud. Come quasi tutti ho cominciato a bere normalmente poi sempre più frequentemente aumentando la quantità fino a essere dipendente dall'alcol in maniera ossessiva e compulsiva. La mia famiglia per salvare l'onorabilità... decise di sorvegliarmi giorno e notte. Fratelli e cognati si avvicendavano a farmi la guardia, a casa, e sul posto di lavoro. Alla fine del mio lavoro ero ugualmente ubriaco. Il mistero è presto svelato. Le sostanze che usavo per lucidare i mobili dovevano essere diluite con alcol metilico (molto più dannoso di quello etilico) e quindi mi era facile berne piccoli e numerosi sorsi. Quel tipo di alcol, però, mi ha bruciato un centro nervoso chiamato chiasma ottico, causandomi la cecità, purtroppo irreversibile, e inoltre mi ha danneggiato qualcosa al midollo spinale per cui ho perso la forza alle gambe. Adesso, ci disse, spero che con il vostro aiuto possa continuare a non bere e tornare ad amare la vita

..PARLIAMO DI... FORZA E SPERANZA.....

anche se in queste condizioni non mi sarà facile. Per farcela mi servirà tanta Forza e tanto Coraggio, la Speranza c'è.

Senza imbarcarci in dissertazioni filosofiche ma rimanendo alla semplicità del linguaggio adoperato nelle riunioni di Gruppo non è difficile cogliere nelle testimonianze citate l'importanza fondamentale che ha avuto questa trilogia. Per fare un esempio, la Forza è stata necessaria per modificare uno stato d'inerzia come la dipendenza dall'alcol unitamente, però, al coraggio di cambiare il vecchio stile di vita e affrontare la vita senza più la "stampella". Ma ecco la domanda che quasi tutti ci siamo posti: "È sicuro che la mia vita cambierà in meglio? Come farò a vivere senza l'alcol?". "Non poniamoci queste domande", mi dissero allora alcuni amici, "Noi sobri siamo una testimonianza che il metodo di A.A. funziona". La Forza e il Coraggio è necessario chiederle a un Potere Superiore, Dio, per esempio. Il solo fatto di chiedere e (perché no?) pregare già fa nascere in noi la Speranza

che da qualche parte arrivino, dal Gruppo, per esempio.

La Forza e la Speranza sono due "figlie" gemelle che il Gruppo dà alla luce a ogni Riunione. Per poterle avere qui in braccio a noi è necessario fare di tutto per aprire la nostra mente e ribaltare l'atteggiamento, a noi naturale, di persone al centro dell'attenzione. Cominceremo, infatti, a placare i nostri conflitti interni, come orgoglio e commiserazione; cancelleremo i pregiudizi negativi verso la vita e le persone che ci vivono accanto e procederemo a un sincero e coraggioso inventario di noi stessi; è solo l'inizio: "Al resto provvederà il Gruppo!".

Tornando a quell'insieme di persone che la mia immaginazione ha riunito di nuovo, a distanza di anni, per farmi infondere ancora una volta una miracolosa dose di Forza e Speranza e il Coraggio per continuare a vivere affrontando serenamente le difficoltà, piccole e grandi, che ogni giorno la vita mi propina, mi convinco di quanto è stato vitale per loro e ovviamente per noi tutti, il

Gruppo, visto come un tutt'uno che, come una grande mamma provvederà a tutto.

La casalinga tedesca ha usato l'amore del Gruppo per far nascere in sé la forza per iniziare le prime dodici ore di astinenza; L'irrequieto e saccente amico che fuggiva all'inizio di ogni Riunione ha trovato in quel suo strano modo di far parte di A.A. la Forza per restare sobrio. Spero che sia migliorato; La donna con il cappello e il visino da bambina ha trovato nel Gruppo la Forza e il Coraggio di indossare quel cappello démodé sostituendolo ovviamente all'alcol. È Giusto? È sbagliato? Non lo sapremo mai: non sempre, in A.A., due più due fa quattro. Per poter parlare dell'amico cieco e disabile ci vorrebbe un fiume di parole. Ci commuove, il suo affidamento al Gruppo e la Speranza che nutre di trovare la Forza per vivere in quella situazione lontano dall'alcol, un giorno alla volta.

Se dovessi riassumere in poche parole il significato che diamo, noi A.A., a queste tre parole e indicarne con chiarezza la pratica applicazione nella vita, lo farei usando la formula dell'augurio: "Che Dio ti faccia dono del Coraggio necessario ad affrontare i cambiamenti, le sconfitte, i rifiuti, i fallimenti e perfino la solitudine e ricostituire tutto di nuovo più saldamente di prima; della Forza, non necessariamente fisica, della mente e del cuore per resistere, quando la Speranza vacilla e una mente che non cessi mai di stupirsi. Ti auguro la rara capacità di perdonare te stesso così come gli altri.

Gli invitati a quella Riunione erano cento e solo di quattro vi ho parlato; gli altri novantasei, ugualmente importanti li faccio sfilare nella mia memoria quando il cuore è pesante e dentro di me calano le ombre della sera. Sono certo che starò meglio.

Fernando - Luzzi



La mia esperienza di Coordinatore

Ciao a tutti mi chiamo Anna-Maria e sono un'alcolista

Quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, la prima cosa che mi sono chiesta è stata cosa potesse interessare della mia esperienza, se la parte organizzativa, le difficoltà trovate, le mie sensazioni o i miei dubbi. Non trovando risposte scriverò quello che mi è successo in questo anno e mezzo, così come testimonierai la mia sobrietà in una riunione di gruppo.

Quando circa due anni fa il Coordinatore della Zona di Milano, venne a dirmi che era stato fatto il mio nome come candidata "Coordinatore di Area" fui veramente molto perplessa. Per qualche tempo infatti io mi ero ritirata dal servizio in quanto alcuni episodi mi avevano fatto capire che non lo stavo considerando più solo un servizio ma una mia maniera di realizzazione al di fuori dell'ambito familiare e lavorativo dei quali ero completamente insoddisfatta.

32 Mi sembrava quindi strano che avessero proposto proprio

me che ero sparita e non mi facevo vedere in area da un po' di tempo. Aggiungo anche di aver provato molto piacere per la fiducia che mi si dimostrava.

Quello era per me un periodo particolare in cui, reduce da vicende familiari e lavorative pesantissime, ero riuscita a ritrovare il mio rapporto attivo con il "Mio" Potere Superiore e la mia gratitudine per A.A., che mi aveva dato questa possibilità, era ai massimi termini. Avevo bisogno di restituire e questa volta alla grande. Avevo bisogno di dire cosa aveva significato per me ritrovare la mia spiritualità e la mia voglia di vivere ed avevo bisogno di testimoniare tutto il mio amore per AA, così dissi sì.

Io ho sempre creduto che le esperienze personali devono essere condivise perché è solo così che si fissano nella mente, si chiariscono e danno la possibilità ad un'altra persona di usufruirne. Io l'ho sempre fatto: ho preso a man bassa le esperienze altrui e ci ho costruito sopra ed è per questo che metto le mie a

completa disposizione. Bando alle chiacchiere, continuiamo con la storia. Così quel fatidico 7 di febbraio 1998 sono stata eletta.

La prima cosa con cui mi sono trovata a combattere è stato il tempo. Io lavoro, ed anche tanto, e quindi il tempo che dedico ad A.A. non è poi molto.

Ho ben a dirmi che non è la quantità ma la qualità ma questo mi sembra più un'autogiustificazione che la verità. Considero però molto importante mantenere settori separati tra lavoro, affetti e servizio, in quanto il programma insegna a vivere pienamente la propria vita ed un buon equilibrio è sempre necessario.

Non ero all'oscuro dei contenuti teorici del servizio perché ero stata "Delegato" ed avevo lavorato in stretta collaborazione con l'allora Coordinatore di Distretto; quello che mi mancava era la conoscenza dei cambiamenti avvenuti nel periodo della mia assenza e, soprattutto, avevo perso la visione delle cose successe in Arca negli ultimi anni. Comunque il precedente Coordinatore mi aveva lasciato una guida perfetta delle cose avvenute e di quelle in sospeso e, cosa ancora più importante, il suo numero telefonico.

Ho iniziato così il mio servizio con problemi di tutti i tipi, dal telefono di un gruppo da spostare all'organizzazione delle riunioni di area e dei seminari, dai contratti da firmare all'organizzazione del centralino di area, dai problemi del servizio nelle carceri alla presa di conoscenza dei problemi di ben 10 zone e 110 gruppi. Per fortuna sono riuscita ad instaurare subito un ottimo rapporto con tutti i componenti del Consiglio di Arca (devo dire che sono persone meravigliose che amano il servizio come me e questo ha facilitato tutto) ed ho utilizzato il nostro motto "una cosa alla volta". All'inizio mi sono spaventata e mi è venuta una gran voglia di scappare ma poi mi sono detta che io potevo soltanto metterci tutta la mia buona volontà ed il Potere Superiore avrebbe pensato al resto. Così è stato. Certo che, se guardo quello che ho portato avanti è stato forse una piccola percentuale di quello che avrei voluto fare ma io devo basarmi sulle mie forze, sulle mie conoscenze e sul mio tempo, di più non posso fare.

La mia estrazione professionale mi ha permesso di non trovare difficoltà nel coordinare un'assemblea di più di 100 per-

sone oppure un seminario, quello che invece ho imparato a mie spese è stato che non posso portare avanti idee che non siano state ampiamente capite e condivise.

Mentre in un ufficio il contraddittorio è normale, in A.A. no. In A.A. il contraddittorio è fatto attraverso l'azione (gli amici disertano le riunioni), o il "gruppo del telefono", cioè quegli amici che dicono la propria opinione soltanto al telefono. Ho imparato a cercare di capire dai visi se le mie parole sono state capite e ho imparato ad adeguarmi all'idea della maggioranza anche se non è la mia. Questo è, secondo me, quello che è richiesto ad un Coordinatore: riportare l'opinione dell'area nella maniera più obiettiva possibile, far cadere qualunque accenno di polemica, e riferire quello che gli è stato detto distinguendo tra i fatti e la sua opinione, tenendo come guida fissa le Tradizioni.

Coordinare un'area così grande significa mettere in comune tra zone e gruppi tutte le esperienze, significa mantenersi in contatto con le altre aree e con i Servizi Generali e riferire tutto al Consiglio di Area ed all'Assemblea perché se ne possa discutere.

Quello che non è proprio facile è cercare di non far trasparire la propria opinione fino a che non sono state espresse quelle degli altri perché essi non ne siano influenzati. A volte questo non è facilissimo ma io ci provo.

Durante le discussioni in Assemblea cerco sempre di intervenire quando ritengo siano necessarie maggiori informazioni oppure quando secondo me ci si dimentica dell'obiettivo essenziale, che è quello di trasmettere il messaggio. L'esperienza fatta come Delegato mi ha permesso di "vivere le Tradizioni" in quanto ho sentito tante esperienze di servizio che me ne hanno chiarito il significato ed inoltre l'appartenenza al Comitato della Letteratura mi ha permesso di leggere in modo approfondito le esperienze fatte dai nostri fondatori.

La mia natura è irruenta e ho faticato a "cambiare velocità", così come ho faticato a mettere da parte il mio protagonismo; per me prendere una decisione è una cosa quasi immediata, non è così per tanti altri ed io devo seguire il ritmo del più lento se voglio che l'Area si muova tutta insieme. In A.A. c'è il diritto delle minoranze ed il diritto di petizione ed io trovo che questo

sia bellissimo perché parliamo tanto di senso di appartenenza ma è solo permettendo a tutti di partecipare che lo realizziamo pienamente. A volte ho dovuto decidere sull'opinione della maggioranza, mettendo in atto il principio di leadership perché mi sono accorta che certe resistenze non avevano una seria giustificazione, ma credo di aver permesso a tutti di esprimere la propria opinione.

La mia guida sono la V e la IX Tradizione e, quando non so che pesci prendere, le richiamo alla mente e tutto diventa più facile.

L'area può esprimere la sua opinione solo se l'informazione arriva a tutti i livelli e questo deve essere fatto attraverso le zone ed i comitati; un altro importante strumento sono i seminari che permettono di avvicinare al servizio quegli amici che sono chiusi nei gruppi. Cerchiamo anche di avvicinare le zone più lontane attraverso seminari interzona e definire le azioni da fare per aiutare i gruppi!

Inoltre c'è un'altra parte, della quale ero completamente digiuna: il rapporto con le Istituzioni. Ho dovuto imparare cos'è una ONLUS e come è il funzionamento del Sistema Sanitario Nazionale, perché stiamo parlando

con la Regione per definire delle linee guida di comportamento. Stiamo cercando di organizzare un comitato per l'Esterno che lavori in stretto collegamento con quello del Consiglio ma, come sempre, combattiamo con amici che sono molto occupati con il lavoro, me compresa, e siamo costretti a fare i turni.

Sto iniziando anche a pianificare i miei spostamenti perché mi sono ripromessa di cominciare a muovermi di più per raggiungere anche quelle zone che non ho ancora visitato.

Ritengo che il lavoro di coordinamento dia dei buoni frutti solo se i comitati e le zone funzionano bene e se i gruppi partecipano. Noi ci troviamo di fronte un momento di cambiamento in cui l'alcolista che arriva non ha un alcolismo molto pesante ed ha bisogno di sentire soprattutto quello che Bill chiama "Il linguaggio del cuore". Dobbiamo aiutare i nostri gruppi a parlare solo quello e possiamo fare ciò solo portando la nostra esperienza e mettendo in contatto gli uni con gli altri. La sponsorizzazione dei passi spirituali ed il rapporto con l'esterno sono le due linee guida che stiamo cercando di seguire; la prima ci permetterà di aprirci ai nuovi molto

più facilmente, perché quello che un nuovo sente bene è l'amore che siamo in grado di trasmettere quando parliamo, mentre la seconda ci aiuterà a far aprire i gruppi ed a permettere a nuovi amici "non A.A." di conoscerci meglio. La XI tradizione ci dice che A.A. deve essere pubblicizzata dai suoi amici e noi cerchiamo di farcene tanti.

La mia esperienza mi dice che è molto importante, per un servizio come questo, aver prima fatto servizi che ti mettano in contatto con tutte le realtà di A.A., dalla Valle d'Aosta alla Sicilia. Il lavoro fatto in Conferenza mi ha permesso di capire che le realtà dei gruppi A.A. è estremamente variegata, e questo è ben rappresentato nella nostra regione che passa dai gruppi di Milano, capitale del Business, ai gruppi della Valtellina o del Mantovano, a volte molto isolati proprio per la posizione geografica o per carattere. A Milano è tutto facile in quanto lo scambio è tra 19 gruppi, mentre ieri ad esempio abbiamo avuto un incontro interzona con la Valtellina dove i gruppi sono distanti e chiusi proprio perché muoversi sono ore di viaggio. Dobbiamo fare in modo che questi gruppi, per i quali venire in Area è un

viaggio, non si sentano abbandonati, ma sentano che noi ci siamo e possiamo aiutarli. Stiamo promovendo una serie di incontri di questo tipo, che ritengo molto belli ed utili; mettiamo in pratica il proverbio: "Se Maometto non va alla montagna è la montagna che va da Maometto" e ci spostiamo noi.

Anche gli incontri con le regioni limitrofe sono bellissimi perché permettono la "Condivisione" di problemi e, ancora meglio, di soluzioni.

La struttura di A.A. che prevede Area e Zone è veramente ben fatta e noi dobbiamo cominciare a farla funzionare come si deve. Quando sono arrivata in Area la struttura esisteva adesso la stiamo "mettendo in moto", con tutti i problemi di una fase di assestamento. Io ritengo che le nostre zone siano molto presenti e che lavorino molto bene; quelle che hanno problemi verranno aiutate dalle altre, così come è logico che sia.

Quello che ci manca ancora è un buon collegamento di informazioni e una condivisione di comportamenti che stenta a decollare. D'altra parte non si può pretendere che una struttura così delicata funzioni subito, dopo anni in cui eravamo abituati a

muoverci in maniera diversa; c'è uno dei nostri slogan che dice "dai tempo al tempo" ed io ci credo perché io per prima, dopo aver smesso di bere, ho passato ancora anni di sofferenza prima di lasciarmi andare e capire veramente il significato del Programma.

Il problema dell'informazione in A.A. è un annoso problema di difficile soluzione perché l'alcolista tende sempre a "interpretare" piuttosto che ad ascoltare. Noi dobbiamo abituarci ad ascoltare senza filtri, tenendo aperta la mente, e poi a valutare le informazioni. Non sempre è così, e sono questi i momenti in cui nascono incomprensioni e polemiche.

Mi sono accorta che le riunioni sono molto produttive solo quando si parla di cose molto pratiche, si discute, ci si confronta e si esce convinti di aver fatto qualcosa, anche cose piccole. Non è necessario fare grandi cose, basta farne piccole e tante per avere la netta sensazione di aver lavorato bene.

Per quanto riguarda il rapporto con i gruppi, siamo convinti che i Rappresentanti di Gruppo spesso hanno bisogno di maggiori informazioni di quante se ne possano dare in un'Assem-

blea. Infatti arrivano, magari per la prima volta, e si trovano di fronte un linguaggio che non conoscono e delle strutture che, anche se hanno letto il manuale di servizio, non riescono a identificare. Per questo abbiamo deciso di riproporre le riunioni tra Rappresentanti di gruppo, guidate dai delegati, in modo che possano confrontarsi sulle difficoltà incontrate e sui problemi di incomprensione.

Concludendo ritengo che un Coordinatore di Area debba conoscere il funzionamento delle strutture di A.A., non solo da manuale di servizio, ma anche dalla propria esperienza, che debba essere un mediatore, che debba tener bene a mente che rappresenta tutte le componenti dell'area, anche e soprattutto quella più lontane dal proprio modo di vedere, che abbia quella necessaria sobrietà che gli permetta di affidare alla cura del Potere Superiore tutto ciò che non è in grado di fare.

Oggi, ad un anno e mezzo dall'inizio dell'incarico, sono molto contenta di quello che stiamo facendo insieme e così spero, con me tutti i servitori ed i gruppi della Lombardia.

Serene 24 ore a tutti.

Anna Maria - Lombardia

Insieme a Perugia

La Conferenza del 1998 aveva auspicato che si organizzassero almeno tre seminari di Interarea per dare l'opportunità alle varie Aree di iniziare a lavorare insieme. Sulla base di queste indicazioni alcuni amici delle Aree Umbria, Marche e Toscana, incontratisi a Rimini in occasione del Raduno, decisero di riunirsi per valutare la possibilità di rendere fattibile quest'idea. L'intenzione fu portata a conoscenza delle Aree che dettero il loro benestare e si cominciò così a discutere le problematiche connesse con l'attuazione di un seminario.

Dopo un sereno e costruttivo confronto tra tutti i servitori coinvolti nell'iniziativa, si arrivò alla stesura del programma dell'incontro che si decise si sarebbe svolto in due giorni-

te; la prima dedicata all'Informazione Pubblica e la seconda al tema della Conferenza 1999: Il Senso di Appartenenza.

Cosa molto gradita fu che anche le Aree Abruzzo-Molise, Emilia-Romagna, Lazio e Sardegna si dichiararono desiderose di partecipare. Ognuno ricevette un incarico che venne svolto mettendo in comune con gli altri lo sviluppo del lavoro. Prima della data del seminario, dato che questo si sarebbe tenuto a Perugia, venne svolta nell'Area Umbria una preventiva opera di Informazione Pubblica tramite la stampa e le TV locali.

Cominciò così l'attesa. Inutile dire che la trepidazione e l'ansia per l'esito del seminario, per la buona riuscita del quale si era lavorato con molto amore e dedizione, erano forti

in tutti coloro che si erano impegnati per la sua realizzazione. I dubbi erano molti, ma ognuno era fiducioso che, confidando nel Potere Superiore, tutto sarebbe andato per il meglio. E così fu! Infatti, con molti giorni di anticipo rispetto alla data del seminario scoprimmo, con sorpresa e con grande gioia, che le prenotazioni superavano di gran lunga le nostre più rosee aspettative.

Giunse così il 13 marzo, giorno del seminario. Il tempo ci era favorevole e il posto scelto, la Casa del Sacro Cuore di Montebello di Perugia, offriva una splendida vista sul paesaggio umbro. Fin dalla mattina cominciarono ad arrivare gli amici alcolisti: chi in treno, chi in auto e lo spettacolo era davvero entusiasmante. L'emozione di essere di nuovo insieme era grandissima ed evidente in tutti.

All'ora stabilita ebbe inizio la riunione di Informazione pubblica alla presenza del Dr. Allamani (fiduciario non alcolista), del Dr. Aliotta (responsabile della clinica Villa Silvia di Senigallia), del Prof. Federi-

ci (Università degli Studi di Perugia) e della Dr.ssa Marchionni (psichiatra). Tutti gli interventi degli ospiti hanno evidenziato l'importanza, sempre più crescente, che Alcolisti Anonimi comincia ad assumere nell'ambito del recupero dall'alcolismo. È superfluo dire che, anche in questa occasione, è risultato evidentissimo quanto sia importante, per la nostra associazione, avere amici tra coloro che l'alcolismo lo trattano da un punto di vista medico. È chiaro che noi di A.A. abbiamo bisogno di avvalerci della loro collaborazione e per ottenerla dobbiamo sempre, e soltanto, esercitare quella sana attrazione che deriva dal dimostrare con i fatti e con molta umiltà come operiamo nel recupero spirituale degli alcolisti. Tutto questo, nel corso del seminario, si è verificato ed è stato veramente interessante e gratificante vedere come tra noi A.A. e i nostri ospiti non alcolisti si sia creata una vera e profonda amicizia.

Le testimonianze degli alcolisti sono state numerose e coinvolgenti; graditi sono stati

gli interventi di alcuni AIA non e Alaten; particolarmente commovente è stato l'intervento di Fra' Mario, un frate francescano, nostro amico da poco tempo, ma molto grato ad A.A. perché, tramite il suo messaggio spirituale riesce a dare la serenità a tanta gente che soffre.

Alla fine della manifestazione la gioia e la soddisfazione di tutti i partecipanti erano più che tangibili e questi sentimenti hanno continuato a manifestarsi anche durante la cena: eravamo molti e felici di essere insieme; felici di avere l'opportunità di scambiarsi opinioni e pareri; felici di ritrovarci uniti nell'operare affinché A.A. possa crescere e portare, sempre più validamente, il proprio Messaggio.

Il giorno seguente è stato dedicato al tema del seminario. La cosa più entusiasmante è stata che ci siamo ritrovati a essere ancora di più: infatti molti amici, che non erano potuti intervenire il giorno precedente, non hanno voluto mancare all'appuntamento e così, alla fine, eravamo più di duecento.

Questa la cronaca di due giorni vissuti intensamente e con la consapevolezza di essere un alcolista anonimo e di essere solo uno dei tanti. Questo seminario è stato per me un momento assai importante e l'esperienza che ne ho tratto mi ha molto arricchito: ho imparato a lavorare insieme agli altri in maniera umile e anonima; ho potenziato la capacità di accettare le decisioni scaturite da un sano e responsabile confronto; ho imparato ad apprezzare le opinioni altrui e a fortificare le mie; sono diventato ancora più consapevole che, per il bene di A.A., non serve avere dei capi, quello che occorre è delegare chi riteniamo capace a svolgere un determinato servizio. Quest'esperienza mi ha fatto capire ancora meglio cosa significa e cosa ci suggerisce la Dodicesima Tradizione: è solo lavorando per A.A. nel più stretto anonimato spirituale che potrà conquistare quell'umiltà necessaria a stemperare, ventiquattr'ore dopo ventiquattr'ore, la mia superbia, il mio orgoglio, la mia voglia di apparire e di dominare gli altri.

Altra cosa importante che ho imparato è che, per sentirmi veramente membro di A.A., devo uscire dall'ambito ristretto del mio Gruppo e vivere A.A. nel suo insieme perché vivere A.A. ha la valenza di ampliare il mio orizzonte e di cercare di capirne appieno la grandezza; di sentirmi un uomo libero e consapevole di appartenere a una grande realtà. Appartengo ad A.A. perché mi ha accettato senza condizioni e sento, sempre più crescente, il desiderio di ricambiare, almeno in parte, quanto ho ricevuto, mettendo in pratica, in modo totale e senza riserve, quanto mi suggeriscono le Dodici Tradizioni, perché solo co-

sì potrò vivere la mia vita in modo sobrio e responsabile.

Ho capito che l'Unità è vitale sia per me, come individuo, che per l'intera A.A. ed è proprio perché dò al principio di Unità questo valore che devo imparare a difenderla e a costruirla; per farlo, devo rispettare le opinioni di tutti, difendere le mie e accettare le decisioni che vengono dalla Coscienza di Gruppo, perché è attraverso essa che si manifesta il Potere Superiore. Ho imparato a "fare" e a non affliggermi se nel "fare" a volte posso sbagliare perché è proprio attraverso gli errori che faccio esperienza e posso migliorare.

Alberto - Umbria

Una nuova vita

Sì, esiste un sostituto e anche qualcosa di molto di più. Si tratta di entrare a far parte degli Alcolisti Anonimi... La vita finalmente avrà un significato per voi.

(ALCOLISTI ANONIMI, PAG. 169)

Storia di un Comitato

A seguito dell'approvazione della nuova struttura di A.A. italiana durante l'Assemblea Straordinaria del gennaio '95 anche la Toscana si costituisce in Area. Questa lavora attraverso i suoi Comitati, tra cui quello per la Stampa.

Già nel primo verbale del successivo marzo, incontrandosi per la prima volta, gli amici disponibili al lavoro del Comitato sottolineano l'importanza di sfruttare la grande ricchezza dell'Associazione che risiede nella sua letteratura. Non si tratta tanto di incrementare vendite e abbonamenti (obbiettivo, peraltro, auspicabile), quanto di mettere a disposizione di tutti questo nostro patrimonio.

Altro compito del Comitato è quello di evidenziare eventuali errori che si possano rile-

vare nei vari testi in modo da segnalarli ai Servizi Generali per le opportune correzioni.

Nella seconda riunione dello stesso anno viene eletto un Coordinatore del Comitato che farà da riferimento per il Consiglio d'Area. Purtroppo, l'interesse degli alcolisti non è troppo grande e la partecipazione è scarsa. Si decide di riunirsi nella sede dell'Area subito prima delle Assemblee o delle riunioni di Consiglio; poi, in tempi successivi, si decide di spostare le riunioni del Comitato nelle sedi dei vari Gruppi (sia pure in orari diversi da quelli delle riunioni) al fine di stimolare il coinvolgimento di altri amici.

Oggi l'auspicio è che ogni Gruppo elegga un proprio Rappresentante per la Stampa il quale, partecipando alle riunioni-

ni del Comitato, informi il proprio Gruppo: ma questa, per ora, è solo un'utopia e ci accontentiamo di lavorare in sei o sette, quanti siamo attualmente.

Inviando con regolarità a tutti i Gruppi i nostri verbali e anche nelle riunioni di Area si parla sempre della Stampa. Cerchiamo di sottolineare l'importanza della nostra rivista che rappresenta la nostra riunione stampata e che offre sempre interessanti spunti per dei temi da trattare in Gruppo. Cerchiamo, quindi, di lavorare "per attrazione", di spingere sempre più i nostri amici a inviare le loro testimonianze alla redazione di Insieme.

Sfruttiamo anche le giornate

dedicate ai Seminari, dove è sempre presente un nostro banco con libri e opuscoli. Queste giornate sono sempre un valido spunto per la conoscenza e l'approfondimento dei nostri testi.

Non abbiamo niente da insegnare a nessuno ma ci fa piacere mettere a disposizione di tutti la storia di questo nostro Comitato e di ricordare a tutti il valore della nostra letteratura anche nell'ottica della settimana Tradizione.

Siamo convinti che per fare parte di un Comitato come il nostro non occorra essere degli "esperti" ma amici che amano leggere e che vogliono bene alla propria Associazione.

Il Comitato Stampa dell'Area Toscana

**Perché non scrivi qualcosa
per la tua rivista?**

**Se non hai voglia di scrivere, registra
una cassetta e inviala alla redazione.**

**'Insieme in A.A.' vive della nostra
partecipazione, proprio come il nostro Gruppo!**

E inoltre...

Nella Letteratura di A.A., mondiale e italiana, capita spesso di leggere nomi di sacerdoti che hanno dato il loro contributo alla storia di Alcolisti Anonimi; a volte come consiglieri, altre - le più numerose - come alcolisti lasciandoci loro scritti su esperienze personali, interpretazioni e commenti chiari e ricchi di spiritualità sui Passi e le Tradizioni. Alla redazione di Insieme è giunta la testimonianza di un sacerdote di Roma, Padre Marco, dedicata al tema della "Appartenenza". Per i soliti motivi di spazio ne stralciamo qualche frase significativa: "Appartenenza vuol dire prendere parte, condividere i principi guida, le finalità e lo stile di vita con l'obiettivo di condividere il Programma e salvare altre persone oltre che se stessi. Quindi, non una comoda casa dove riposare ma un nucleo da cui partire per andare verso la propria crescita spirituale". Conclude poi suggerendoci di non trincerarci dietro gli handicap relazionali, tipo: "Noi siamo suscettibili; noi siamo insopportabili alle imposizioni; noi siamo fatti così; questo non è un Programma che faccia guarire; ecc. ecc.. Dobbiamo invece dimostrare la gratitudine continuando a dare, dimentichi di noi stessi".

Sempre sul tema della "Appartenenza", Giacomo di Paderno sul Grappa ci racconta che prima che il suo problema con l'alcol divenisse serio e drammatico (tanto da fargli pensare seriamente al suicidio) si era adoperato affinché il Gruppo potesse avere in affitto dal Comune i locali. Fu invitato all'inaugurazione ma, ci dice: "Girai alla larga". Quindici anni dopo fu lui che vi si recò spontaneamente armato della sola sua forza della disperazione; oggi che è sobrio ci parla della sua appartenenza ad A.A. con estrema gratitudine ed un completo affida-

mento, e aggiunge: "Ogni giorno è una vita in miniatura".

Un A.A. del Lazio ci ha mandato, in occasione del suo primo compleanno, una lunga testimonianza in cui descrive minuziosamente lo svolgimento della riunione e quello che ha letto sui volti dei presenti: gioia, condivisione, identificazione e diverse lacrime di commozione. Adesso che è consapevole di essere un miracolato si è proposto di portare ad altri il Messaggio di A.A. e - tanto per cominciare - ha dato la sua prima candolina a un alcolista da poco nel Gruppo: tanti auguri a entrambi!

Per un'accusa infondata - dovuta anche alla nomea di alcolizzato che si era fatto - l'amico Giovanni di Vercelli è finito ingiustamente in prigione: "Sì, è vero, sono un alcolista ma quel reato non l'ho commesso". La verità che lo scagionava è venuta dopo, quando già era in carcere e lì - guarda caso - c'era un Gruppo A.A. di cui cominciò a far parte con entusiasmo. Nella parte finale della sua lettera Giovanni si augura che Dio l'aiuti a conservare la sobrietà ma non gli viene in mente che forse quell'accusa non è capitata per caso ma che il Potere Superiore l'abbia voluta per fargli incontrare quel Gruppo. È un'ipotesi, certo, ma chissà?

Del Gruppo ci parla anche Annamaria di Potenza: "Mi sono isolata e ho ricominciato a soffrire, a rivivere il passato: sono tornate paure, ansie, risentimenti. Ma, una sera, la richiesta di aiuto di un'amica alcolista mi ha ridato la consapevolezza che l'azione in A.A. ci farà dire - come è scritto nel Grande Libro - La vita acquisterà un significato nuovo e questo è, in fondo, la conferma che È dando che si riceve.

Il Comitato di Redazione

Buone Vacanze a tutti!

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 Benvenuti in A.A., *Emiliano - Lazio*
5 Invito ai giovani, *Stefano - Veneto*
7 Il deltaplano, *Maurice - Veneto*
9 C'è gruppo e Gruppo, *Luigi*

PROGRAMMA

- 11 Lavorare con il Quarto Passo, *Cristina - Lazio*
14 Il nostro grande dono, *Enzo - Calabria*

GRUPPI IN AZIONE

- 19 Non restiamo tra quattro mura, *Maleen - Toscana*

PARLIAMO DI... FORZA E SPERANZA

- 21 Caro Gruppo..., *Franco - Campania*
27 La carica dei cento, *Fernando - Lazio*

FACCIAMO SERVIZIO

- 32 La mia esperienza di Coordinatore, *AnnaMaria - Lombardia*

NOI & NOI

- 38 Insieme a Perugia, *Alberto - Umbria*
42 Storia di un Comitato, *Il Comitato Stampa dell'Area Toscana*

- 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