

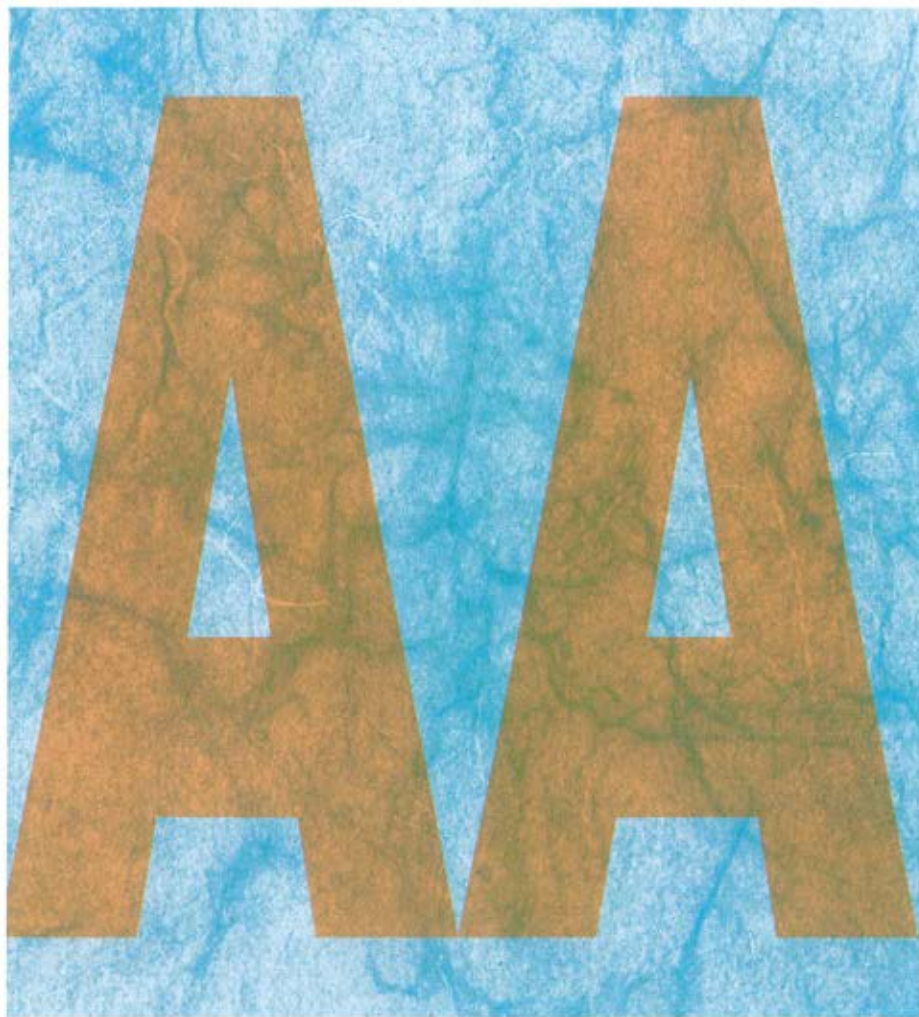
INSIEME

IN A.A.

A.A. Via Di Torre Rossa, 35 - 00165 ROMA

Anno XIX n.2 Bimestrale

2/2000



I DODICI PASSI DI A.A.

1. Noi abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci 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 arrecare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro 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 e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

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

Bill

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 un 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 esse-
re retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

Sommario 2

Benvenuto in A.A.

Il timido venditore di lavatrici	3
Ho sospeso una condanna	6
Caro Diario	8
Il regista controllato	9
Ieri, oggi... e domani	10
Riflettori su Rimini	13

Programma

Riflessioni (anche) sul terzo concetto	14
Considerazioni sul "mio" Nono Passo	16
Le nostre Tradizioni	18

Parliamo di...

Che cosa mi dà il servizio	20
"Il servizio"	22
Ogni motivo è buono	25
A una cara amica	27

Pausa caffè

I quattro amici in A.A.	31
Omaggio di Bruno Bozzetto	34

Facciamo servizio

Una Riunione Europea di servizio	35
Come vivo il servizio?	37

Noi & Noi

La "mia" conferenza	40
Sharing Meeting	43

Noi & gli altri

Riflessioni sulla collaborazione	46
La storica corrispondenza tra Bill W. e C.G. Jung (1961)	49

La parola agli anziani

Mi chiamo X e sono un anziano	54
Non lo faccio per me (o almeno non più)	58

Torre Rossa

Come definire il "Grande Libro"	60
Caro insieme in A.A.	62
La solitudine di un A.A.	63
Temi su cui riflettere	64

Il timido venditore di lavatrici

Sono Matteo, un alcolista cinquantenne che ha trovato in A.A. la salvezza, la serenità e la sobrietà.

Ho incominciato a perdere il controllo sull'alcol verso i venticinque anni, ma già da ragazzo, a ripensarci, "promettevo bene".

A diciassette anni, rimasto senza arte né parte per il crac totale della mia famiglia, incominciai a cercare lavoro.

Negli anni cinquanta, spesso, quelli come me andavano a fare i venditori porta a porta; i più fortunati e tenaci diventavano commessi viaggiatori, con tanto di automobile della casa madre.

La mia casa madre fu una famosa fabbrica americana di lavatrici. Un breve corso di sei giorni a Milano, per imparare i

trucchi del mestiere: le arti e gli imbrogli dialettici finalizzati ad appioppare alla malcapitata massaia una lavatrice ... in "comode rate mensili". Poi via per le strade, alla prova del fuoco.

Camicia e cravatta, fissavamo una serie di appuntamenti per un bucato dimostrativo a domicilio. Erano ben poche le donne che rinunciavano a un simile regalo. Il "trasportatore", un omaccione alto due metri, portava la lavatrice e, nel giorno stabilito, tornavamo noi a fare il "bucato gratis". Durante quest'operazione, buttavamo giù la maschera d'agnello, mostrandoci lupi famelici a caccia di contratti di vendita. Ma accadeva che molte signore, per nulla affascinate dalla nostra dialettica appresa durante il corso di ven-

dita, si facevano lavare un sacco di biancheria, spesso panni lerci e puzzolenti e, ringraziandoci, ci mettevano alla porta. E io, timidissimo, non riuscivo a vendere una macchina. Mi vergognavo a dover lavare tutte quelle zozzerie e, in più, non mi andava di raccontare tutte quelle balle che mi avevano insegnato al Corso.

Ero disperato: il mio povero papà era malatissimo e bisognoso di medicine; mamma era morta l'anno prima. La miseria era alle porte.

Notai che il più "forte" della squadra era il "Peppin", un tipo segaligno, sulla quarantina, con due baffetti a spillo. Riusciva a vendere una lavatrice al giorno.

Prima di partire per l'appuntamento del famoso "buca-to gratuito", buttava giù un bel grappino, tutto d'un fiato, salutava, e, dopo un'ora, tornava al bar dove ci riunivamo con il contratto.

Nonostante fossi astemio, decisi di provare anch'io. Contai le monete che avevo in tasca e ordinai un grappino. Lo buttai giù d'un colpo, bruciandomi la

gola, e partii tossendo verso il mio appuntamento. Miracolo! Non dico che incominciassi a vendere una lavatrice al giorno, ma una a settimana sì. Però, dopo circa dieci grappini quotidiani, bevuti a stomaco vuoto (soldi per mettere qualcosa sotto i denti non c'erano), arrivavo a casa, la sera, ubriaco fradicio. Dopo due mesi ero già ridotto male e decisi di lasciare perdere quel lavoro: troppo alcolico per me. Chiesi la liquidazione: in due mesi avevo venduto otto lavatrici. Mi dettero ottantamila lire, come convenuto, vale a dire un milione e ottocentomila lire di oggi.

Comprai subito le medicine che servivano a mio padre, ma col resto, un milione e mezzo, comprai una bella motocicletta di seconda mano: una Aer Macchi bicilindrica da 250 cc, da zero a cento chilometri all'ora in sette secondi. Con le ultime lire comprai un giaccone di pelle nero, tipo Marlon Brando nel film "Il selvaggio", e presi a scorrazzare per le vie di Busto Arsizio. Passata l'esaltazione alcolica, rivendetti la

moto, rimettendoci naturalmente un sacco di quattrini, e mi iscrissi ad una scuola serale.

Trovavo i lavori più diversi ma, quando avevo bisogno di affrontare gli altri, dovevo chiedere aiuto all'alcol. Ne diventai schiavo in pochi anni.

Per fortuna, il buon Dio mi ha fatto conoscere A.A. in tempo. In A.A. e con il Programma, ho scoperto che non c'è forza maggiore della sobrietà e della serena lucidità di mente per affrontare il mondo, altro che il

grappino da buttare giù tutto d'un fiato!

Che il Signore accolga nella Sua luce infinita Bill e Bob, i fondatori e gli ideatori di Alcolisti Anonimi, questa meravigliosa "filosofia di vita" che mi ha salvato dalla rovina e che ha aiutato milioni di alcolisti a recuperare e a condurre una vita "normale", in armonia con se stessi, con gli altri e in pace con Dio.

Matteo

Quanto più siamo disponibili nel dipendere da un Potere Superiore, tanto più siamo realmente indipendenti. Quindi la dipendenza come la mette in pratica A.A., è veramente un mezzo per raggiungere la vera indipendenza dello spirito.

da "Come la vede Bill", p. 26

Ho sospeso una condanna

È da tempo che ho voglia di raccontare qualcosa di me ma ho sempre paura di spiegarmi male, anche perché sono una frana nello scrivere: non ho mai frequentato scuole. Ero troppo occupato a bere.

Mi chiamo Zefferino e sono un alcolista. Ho cominciato a bere a tredici anni, solo la domenica; poi, a sedici bevevo e mi drogavo tutti i giorni. Ho usato ogni tipo di droga: più ne trovavo e più ne buttavo giù. E in più continuavo a bere.

Ne ho combinate di tutti i colori, finché a venticinque anni, pieno di droga e alcol, ubriaco, ho ucciso un mio caro amico. Eravamo uno più ubriaco dell'altro e, in pochi millesimi di secondo, l'ho accoltellato più volte. Appena successo il fattaccio, sono scappato in Germania, ma, dopo due mesi di latitanza, mi hanno arrestato.

In prigione ho continuato a bere, assumendo anche psicofarmaci.

Dopo qualche mese di detenzione, ho cominciato a frequenta-

re dei corsi di recupero per alcolisti. Per i primi cinque anni non pensavo che avrei potuto smettere, cambiare: non credevo più a nessuno. Riuscivo a non bere per un paio di mesi, poi ricordavo il passato e continuavo a mentire a me stesso. Dentro di me pensavo di essere pazzo e che per me fosse finita. In seguito, sono stato trasferito al carcere di Fossombrone, nelle Marche. In una cella singola, in completo isolamento, avevo modo di riflettere.

La famiglia, nel contempo, si è adoperata con la Direzione del carcere, con il Ser.t e una psicologa affinché si mettessero in contatto con Alcolisti Anonimi di Fano. Così, è nato il Gruppo di A.A. del carcere di Fossombrone. Per questo sono infinitamente grato alla Direzione.

Praticando il Programma di A.A., restando uniti nel Gruppo, condividendo le esperienze degli altri membri e affidandomi al mio Potere Superiore, con le faticose ventiquattr'ore e la potente Preghiera della Serenità, si è realizzato il miracolo anche

per me che non credevo assolutamente ai miracoli!

A.A. mi ha insegnato a dare valore alla mia persona, ad accettare con serenità le cose che non posso cambiare, a trovare la forza di cambiare quelle che posso e infine la saggezza di conoscerne la differenza. Mi ha insegnato ad amarmi e ad amare, aver fede e costanza e che, soprattutto, si può vivere senza alcol e droghe. Giorno dopo giorno, nel recupero, sto cambiando il mio stile interiore di vita senza più disperarmi. Da un anno e mezzo sono sobrio e non prendo neanche più una pillola per il mal di testa.

Credetemi: con affianco il mio Potere Superiore, il carcere che sto scontando da sobrio non è più un tormento. Quando vivevo con l'alcol era una prigione crudele.

Ora mi accetto e accetto la mia condizione, il mio passato. Mi ritengo un ragazzo fortuntissimo: grazie ad A.A. ho sospeso la mia condanna all'alcol. Ora resta quella giudiziaria.

Ogni giorno cercherò di tagliare un traguardo, per poter dire, alla sera, "Anche oggi ce l'ho fatta a tener botta alle ventiquat-

tr'ore". Oggi ho 33 anni e sono felicissimo di guardarmi allo specchio. Da sobrio mi sento vivo. Mi ripeto che forse è meglio che tutto questo sia successo a me: molti non sono sopravvissuti. In quasi 8 anni di carcere, ho visto una ventina di detenuti che non hanno resistito: la maggior parte erano tossicodipendenti, forse anche alcolisti, e, credetemi, è squallido e triste vedere degli esseri umani che la fanno finita per la disperazione. Anche io avevo perso ogni speranza, ero arrivato a toccare il fondo, però A.A. mi ha tirato su e mi ha ridato fiducia, fede e speranza nel Potere Superiore che, secondo me, formiamo tutti noi A.A. messi assieme. L'importante è crederci. Ed io adesso credo in A.A. Amo vivere con serenità e amore le mie giornate, nonostante i miei enormi problemi. Dietro le sbarre, nell'isolamento della mia cella, non sono più solo: ci siete tutti voi amici A.A. Serene ventiquattr'ore a tutti. Ciao, Zeffferino!

Dal carcere di Fossombrone,
8 ottobre 1999

Caro diario

Giovedì 18 marzo 1980

Cara amica,

Siamo di nuovo insieme, mi sono rifugiata in soffitta perché è qui che ti trovo pronta a consolarmi. È successo. Ancora una volta sono stata presa di mira e scaventata come se fossi un sacco di spazzatura. Ho la schiena che mi brucia: non sono riuscita a capire con che cosa mi colpiva; ho le braccia intorpidite, probabilmente mi verranno gli ennesimi lividi, testimoni del dolore. Ho il viso gonfio, come gli occhi e le orecchie.

Sono stanca di essere presa di mira, sono stanca di vivere così. Per fortuna ci sei tu: ti tengo per mano e mi fai compagnia. Devi farmi dormire, così non sentirò più il dolore. Sei l'unica amica che mi consola. Dormirò per non pensare, perché la paura mi prende e mi porta giù nel suo vuoto. Mi ha detto che prima o poi mi ucciderà. Voglio dormire, non voglio sentire la paura.



Domenica 16 gennaio 2000

Cara amica,

Ho capito, dopo venti anni della tua compagnia, che non eri sincera come lo ero io. Ho capito, grazie a un gruppo di amici, che eri una cattiva compagna e che dovevo lasciarti andare. Sono circa tre mesi che ti ho abbandonato e non sento la tua mancanza.

Ho capito che bere il tuo contenuto non fa stare affatto bene, perché la disperazione, le paure e la solitudine arrivano proprio alla fine della bevuta. Oggi è una bella giornata e così dovrà rimanere.

Il mio non è correre. So che tu sarai sempre presente dovunque io possa guardare ma ho anche gli strumenti per non ascoltarti e per lasciarti andare. Oggi ho la consapevolezza che non ti ascolterò, che non ti berrò. Domani so che se mi affiderò e ascolterò il mio Potere Superiore avrò la forza di lasciarti andare.

Un'ultima cosa voglio dirti: oggi, dopo venti anni, ho ritrovato una amica sincera che per tanto tempo non avevo ascoltato, che mi voleva bene e che avevo sempre messo da parte. Ho ritrovato la vita.

Assunta (Campania)

Il regista controllato

È trascorso il primo anno di sobrietà, chi l'avrebbe mai detto? La sensazione principale è ancora la meraviglia, la sorpresa di poter vivere, e vivere bene senza alcol.

Oggi posso pensare, studiare, lavorare, viaggiare, conoscere altre persone e me stesso senza la deformazione mentale e comportamentale dovuta alla sostanza. Provo libertà. Non ho risolto i miei "problemi", ancora convivo con la mia metà "malata", origine di tanta negatività ma, oggi, ho speranza, con il tempo, il lavoro su me stesso (onestà!), l'aiuto degli altri (Gruppo). Vedo che le cose non possono che migliorare. Posso crescere interiormente. Ho tutti gli strumenti (Programma) e le possibilità per farlo. Basta volerlo.

Mi chiedo, cosa è cambiato?

Tante volte mi sento diverso e tante altre identico al Davide che ricordo in "attività". La strada per il cambiamento è indicata dal nostro Programma. L'ho capito? L'ho vivo? Il dubbio permane fin dal "primo passo".

Sicuramente non è stato facile per il mio orgoglio accettare il fatto di non poter controllare a mio piacimento la bottiglia. Ho sempre creduto che la mia volontà fosse superiore a ciò che è a me esterno.

Ma riguardando, come in un film, gli ultimi anni della mia vita, onestamente non posso vedere altro che l'incapacità di portare a termine qualsiasi idea o progetto, cioè l'impossibilità di poter costruire qualcosa per me stesso.

Fallimento è la parola che meglio descrive gli ultimi tre o quattro anni passati con il bicchiere in mano. In quest'anno ho raggiunto più obiettivi materiali e spirituali che negli ultimi dieci, affidandomi a ciò che è fuori da me (Potere Superiore + Gruppo). Oggi mi riconosco dipendente da sostanze, situazioni, emozioni, persone In tutto ciò posso vedere "l'incontrollabilità" della mia vita. Io che credevo di poter controllare me stesso e la realtà esterna. Quante volte mi sono ritrovato in luoghi e con persone non desiderate. Quante volte ho fatto cose che non volevo. Solo oggi che non bevo me ne rendo conto. Io che mi sentivo il "regista" della mia esistenza e di quella degli altri, invece venivo "diretto" dall'alcol e da tutte quelle persone o circostanze a cui lo permettevo. Terribile. Oggi, uscendo da me stesso, confrontandomi, fidandomi, provando e riprovando, riesco a controllare la mia vita per quanto mi è possibile.

Davide

Ieri, oggi... e domani

Oggi è un bel giorno: festeggio i due anni di sobrietà. In questi ventiquattro mesi, non so quanti giorni di astinenza o di completa sobrietà ci siano stati. È stato un cammino piacevole e, sempre con maggior entusiasmo, continuo il percorso. Mi sento in dovere di ringraziare tutta l'Associazione di A.A., tutti gli A.A. che ho conosciuto durante l'arco di queste ventiquattr'ore. Un grazie particolare va agli amici del Gruppo al quale appartengo, perché mi sono sempre stati vicino. Credevo fosse impossibile vivere senza alcol, ma ancora più difficile credevo fosse continuare a vivere senza alcol. Eppure, fino ad oggi, ci sono riuscito, grazie anche a tutti voi. Non so fino a che punto del Programma sia arrivato ma so che A.A. mi ha insegnato tante cose. Ho capito che

vale la pena di vivere la vita nella sua interezza, nella sua completa realtà. Con tutti i risvolti negativi, con i problemi che essa comporta, con tutte le difficoltà che dovrò incontrare. A.A. mi ha dato e mi sta continuando a dare il coraggio e la determinazione di affrontare la realtà della vita. Il coraggio di vivere con le altre persone, di poter dialogare con loro, di mettermi in discussione, di ascoltare gli altri. Queste cose, prima di conoscere A.A., non mi appartenevano. Ho cominciato a considerare i miei simili uguali a me, allo stesso livello, né inferiori né superiori. Invece, quando ero nel problema, consideravo le persone non per quello che realmente erano. Pretendevo che fossero come volevo, secondo il mio modo di pensare, secondo lo stato d'animo del momento. A.A. mi ha

dato e mi dà l'opportunità di intraprendere, in questo lungo cammino, una ricerca, una conoscenza sempre maggiore di me stesso. Conoscere i miei difetti, cercare di correggerli, di convivere con loro, di tenerli sotto controllo e cercare di modificare certi miei comportamenti, mi ha reso le cose più semplici. So che vi sono cose che non conosco e che forse non conoscerò mai, ma questo non mi dà più fastidio. Quello che non conosco, semplicemente non lo conosco. Questo concetto l'ho capito e accettato quando sono entrato in A.A., perché prima, quando bevevo, ero convinto di sapere e conoscere tutto e guai a contraddirmi. Quando ripenso ai vecchi tempi, alle colossali sbornie, mi vengono in mente solo episodi spiacevoli. Ricordo il mio comportamento: non era mai quello che le persone cosiddette normali si aspettavano. Mi sono chiesto tante volte del perché mi comportavo in maniera sconsiderata. Ho ritrovato l'amore per il prossimo. Quando vedo le altre persone stare bene

e sentire che sono sereni, avverto anch'io un benessere interiore, una gioia, in poche parole sono contento. Mentre una volta, quando il nostro alcol era dentro di me, ero invidioso di queste persone, mi urtava, mi dava fastidio la felicità degli altri. Volevo, desideravo che tutti, tutto il mondo provasse le sofferenze e i miei stessi problemi. So di non essere arrivato alla fine della mia ricerca, perché il percorso del nostro Programma continua per tutta la vita. Però ora posso dire con tutta sincerità che mi sento già molto più libero nel poter scegliere in che modo reagire alla realtà che mi circonda. Non mi sento più solo, so di poter contare su molti amici, nel caso avessi bisogno. Ora mi sento vivo, so di esistere, so d'essere presente e disponibile. Ho riacquisito fiducia in me stesso. La parola responsabilità adesso ha un senso. A.A. non mi regala niente, tutto quello che riesco a fare mio, tutto quello che riesco ad imparare e prendere su, me lo devo guadagnare giorno dopo giorno, perché non è scontato, non è ovvio che io debba non

...BENVENUTO IN A.A.

bere. Non voglio tornare a vivere come una volta, prima di conoscere A.A. Questo so che dipende solo da me, io sono libero di scegliere, libero di decidere se vivere o morire. Ricordo ancora l'ultima mia sbornia, ricordo con quanta difficoltà arrivai a casa. Non la voglio più dimenticare. In ogni modo, non devo mai scordarmi di essere un alcolista e di esserlo per sempre; ma questo adesso non mi fa più

paura, anche se accettarlo non è stato facile. Alle volte penso d'essere fortunato ad essere un alcolista, perché così ho avuto l'opportunità di conoscere voi tutti e il nostro meraviglioso Programma. Sono contento di appartenere al popolo delle 24 ore. Auguro a voi tutti di trovare la vostra serenità e la vostra pace interiore.

Pino (Emilia Romagna)

Nessuna soddisfazione è stata più profonda e nessuna gioia più grande di quella provata in un lavoro da Dodicesimo Passo fatto bene. Osservare gli occhi di uomini e donne aprirsi con stupore, quando passano dalle tenebre alla luce, vedere la loro vita riempirsi prontamente di un nuovo scopo e significato e, soprattutto, osservarli prendere coscienza della presenza di un Dio amorevole nella loro vita – queste cose sono l'essenza di quel che riceviamo, quando portiamo il messaggio di A.A.

da "Come la vede Bill", p. 29

Riflettori su Rimini

Mi chiamo Geremia e sono un alcolista. Sentire la "conta" durante il Raduno: da trentacinque anni di sobrietà fino a solo poche ore. Un conto che mi porta un nodo alla gola. Da dodici anni faccio parte di A.A. e tante sono state le partecipazioni agli incontri di Rimini. Sono andato anche per servizio, come delegato alla Conferenza, per dare il mio piccolo contributo, il mio senso d'appartenenza. In A.A. non solo mi sento protetto, ma parte integrante. Fin dal principio mi sono identificato, credendo fermamente nei suoi principi. Io, Geremia alcolista, come umile servitore, ho cercato di dare tutto ciò che era nelle mie possibilità, e tuttora non sento di aver dato abbastanza. Non importa se le mie capacità sono limitate, mi affido al concetto che siamo tutti utili per la causa di A.A., ma nessuno è indispensabile. Tutti soggetti all'errore. Anche Bill aveva previsto che gli A.A. del domani, attraverso la crescita, avrebbero avuto scossoni e sofferenze. Ma sono convinto, e

credo che ne siamo convinti tutti, che il Potere Superiore alloggia in noi. Tutto dipende dalla nostra buona volontà. Senza A.A. non avrei avuto speranza. L'alcol non solo aveva distrutto il mio fisico, ma aveva anche deformato la mia mente. Ero alla fine: stavo impazzendo, solo la morte poteva essere la soluzione. Le prediche dei medici, le imprecazioni di mia moglie: tutte parole inutili, ormai ero soffocato.

Sedici ricoveri in quindici anni d'inferno. Ero diventato un peso, non solo per me stesso, ma anche per la mia famiglia. Chi l'avrebbe detto che un gruppo di amici, in una piccola stanza, avrebbe potuto compiere quel miracolo, liberandomi da quella ossessione, facendomi sì che io abbandonassi per sempre il lettino della clinica dove andavo a smaltire i postumi delle mie sbornie.

Grazie amici. Vi abbraccio tutti. Serene ventiquattr'ore. Se Dio vuole, ci vediamo a Rimini 2000.

Geremia (Abruzzo)

Riflessioni (anche) sul terzo concetto

In qualsiasi struttura od organizzazione, esistono norme che regolano l'ordinato svolgimento delle attività, assegnando ad ogni soggetto precisi diritti ed altrettanti precisi doveri.

Il nostro terzo concetto assegna ai nostri servitori, in senso lato, un diritto di decisione che nel mondo "civile" è il "dovere" di decidere e di effettuare delle scelte, ognuno sulla base delle proprie competenze.

Analizzando questo terzo concetto, trovo, dettagliatamente descritti, la totalità – forse – delle situazioni ipotizzabili e, altrettanto dettagliatamente descritti, i pro e i contro di ogni soluzione.

Tutto è regolato da una giusta contrapposizione di "poteri". Bill lo ricorda nella premessa ai concetti, quando precisa che, conoscendo le nostre inclinazioni verso un comportamento au-

toritario, gli stessi concetti devono basarsi su un sistema di controlli ed equilibri.

È per questo motivo che vengono dedicate ben cinque pagine al terzo concetto, che tra l'altro è il più breve, anziché liquidarlo con poche righe, ricordando che tutto è regolato da un reciproco rapporto di fiducia. Bill non poteva non sapere, scrivendoli dopo vent'anni di esperienza, che i Concetti sarebbero stati letti, studiati, discussi e forse applicati da milioni di uomini che condividevano la sua stessa malattia: l'alcolismo.

Leggendo il terzo Concetto, e non solo questo, per troppe volte ho ricacciato un cattivo pensiero. A mio avviso, i Concetti rappresentano la più feroce critica che possa essere mossa agli alcolisti che prestano servizio. A titolo esemplificativo, si citano i rischi che potrebbero derivare

dal comportamento dei gruppi, i quali, avendo l'autorità finale, potrebbero essere portati a dare ai Delegati istruzioni ferree su qualsiasi questione riguardante A.A., prevaricando così l'opinione della Conferenza. Parlando dei Delegati, sempre a titolo esemplificativo, si analizza il rischio che potrebbero in Conferenza usare la loro autorità in maniera sconsiderata, mentre i Fiduciari potrebbero usare la loro assoluta autorità per dirigere in ogni dettaglio l'attività delle società di servizio.

Ma allora il mio non è un cattivo pensiero. È il rischio a cui vado incontro quando presto servizio senza aver svolto il programma in maniera adeguata?

La risposta può sembrare semplice o semplicistica: fondamentalmente poco Programma svolto. Continuo a leggere i Concetti come se fossero un contratto, frutto dello scontro tra due gruppi contrapposti alcolisti / alcolisti servitori, dove

gli interessi delle parti sono chiari, ed ognuna sostiene con entusiasmo, grinta e passione le proprie idee, ritenendole le migliori.

Finché non mi libererò da questa visione ristretta, che in molte occasioni ho avuto l'impressione di condividere con tanti alcolisti, continuerò ad avere una visione conflittuale alcolisti / alcolisti servitori (che decidono). La cosa ancora più drammatica è che ognuno di noi, a seconda delle situazioni, è alcolista e servitore, vittima e carnefice nello stesso tempo.

Forse mi sono chiarito qualche idea. Ma fino a quando continuerò a "vedere" i Concetti come uno strumento da utilizzare per contrastare, piuttosto che come una "guida sicura per ben governare", non percorrerò molta strada, ed anche la mia associazione poca strada percorrerà.

Vladimiro (Lazio)



Considerazioni sul "mio" Nono Passo

Confesso: la prima volta che mi sono accinto a compiere questo Passo, sono stato preso quasi dal panico e ho rimandato. Riuscivo a trovare ogni sorta di scusa: a chi mai dovrei rivolgermi per fare ammenda, visto che, quando bevevo, facevo del male solo a me stesso? Ed inoltre: anche trovando qualcuno veramente leso da me, probabilmente era tutta colpa sua. Insomma, le solite false scappatoie. In buona sostanza, rifiutavo le mie responsabilità. Non volevo confrontarmi con gli altri. Avevo il terrore d'uscirne perdente.

Poi, trascorso un più lungo periodo di sobrietà serena e dopo aver toccato con mano quanto fossero false le giustificazioni dietro le quali mi nascondevo, mi resi conto che dovevo in qualche modo supe-

rare le paure e riconoscermi per quello che ero: uno che del male agli altri ne aveva fatto! E che se volevo in qualche modo essere sereno, dovevo darmi da fare e agire una volta per tutte.

Ma come sarei riuscito a ricordare tutti quelli con cui mi ero comportato male? È una volta trovati, cosa dovevo fare? Non mi posi il problema di fare elenchi su elenchi, perché così facendo sicuramente avrei dimenticato gli episodi più importanti, limitandomi a cercare le persone con cui era più agevole fare ammenda. Sarei così sfuggito a quello che doveva essere il mio compito: riparare ai torti fatti.

Alla fine, decisi di non fare nulla per cercare le persone con le quali dovevo fare ammenda, ma avrei smesso di sfuggirle, visto che molte le incontravo nella vita lavorativa,

nello svago e nelle relazioni sociali. Confesso che la paura fu tanta - almeno le prime volte - anche perché non sapevo bene cosa fare o dire.

Per mia gran fortuna, una delle prime persone fu una compagna di scuola. Non la vedevo da moltissimo tempo. Ci incontrammo per puro caso in un Supermercato. Mi disse: "Che piacere vedere che hai una bella cera. Cosa ti è successo? Hai finalmente smesso di bere? Stavamo in pena per te". Come tanti alcolisti, m'illudevo che la mia condizione d'ubriacone fosse nota solo a me e a pochi parenti ed amici.

A quel punto, cominciai a capire cosa volesse dire agire e non solo pensare di farlo. Le paure che avevo erano solo mie, non degli altri. La vergo-

gna che avevo provato era un sentimento solo mio. Gli "altri" non ci pensavano più di tanto. Misi da parte l'orgoglio: cominciai ad affrontare la situazione con più decisione e serenità, cercando, questa volta, quelli che in qualche modo potevo aver ferito. Volevo spiegare loro che cosa m'era successo, che cosa potevo fare per porre rimedio al male arrecato. Così ho fatto e continuo a fare, nella certezza che non sempre sarà facile, che qualche volta potrà anche essere impossibile e che commetterò sicuramente degli errori, ma che comunque è una cosa da fare se voglio essere accettato come persona responsabile, ovunque io abbia la ventura di vivere.

Alec (Piemonte)



Le nostre Tradizioni

Ho conosciuto A.A. nel mese di aprile ed ho subito smesso di bere, per mia fortuna, ma che fatica!

Gli anziani mi dicevano che per poter stare bene senza alcol dovevo mettere al suo posto qualcosa altro: il Programma. Mi sono buttato a capofitto sui Passi, frequentavo più gruppi, volevo "recuperarmi" in fretta. Avevo intravisto la possibilità di vivere bene e volevo avere tutto e subito. I miei amici mi raccomandavano di non aver fretta, che bisognava aver pazienza: quello che avevo perso in tanti anni di vita disordinata e folle non ritornava in quattro e quattr'otto. Ma pensavo: "dite così perché state bene, ma io...".

Avevo intuito che il recupero dipendeva da come riuscivo a vivere i Dodici Passi, e mi seccava che ogni tanto si dedicasse la riunione ad una Tradizione.

Che cosa importava a me delle Tradizioni, avevo bisogno di scrollarmi di dosso i sensi di colpa, i rimorsi, i risentimenti e la vergogna, altro che storie. Solo i Dodici Passi mi avrebbero veramente aiutato!

Sono passate un po' di 24 ore, sono sereno e quasi sempre contento di come vivo. Se qualche volta mi capita di non esserlo, so dove trovare la medicina per ... guarire. Pensando ai primi tempi in A.A. ed al mio atteggiamento nei confronti delle nostre Tradizioni, sorrido. Ero davvero molto sprovveduto quando pensavo che per me fossero poco importanti. Invece, sono state determinanti per il mio ingresso in A.A. e per il mio successivo recupero.

Sono stato attratto dal fatto che al Gruppo, esisteva un *gruppo*, quindi più persone assieme (unità, prima Tradizione); nessuno mi ha chiesto

chi ero, cosa facevo, dove vivevo (anonimato, undicesima e dodicesima Tradizione); nessuno mi ha chiesto che religione professavo, per quale partito simpatizzavo. Non dovevo essere né bello, né ricco, né giovane, né biondo, né bianco né nero, ecc.. ecc.. Desideravo smettere di bere? Benissimo! Bastava (terza Tradizione). Quanto c'era da pagare? Niente! I pochi soldi che ci servono, se vogliamo, li mettiamo nel capello, niente quote o tasse (settima Tradizione). Va bene, ma chi comanda qui? A chi devo rispondere dei miei comportamenti? A nessuno, mi dissero, siamo tutti uguali (seconda Tradizione). Non è che poi saltano fuori storie, che bisogna fare questo o quello? Occuparci di beneficenza o di politica o di qualcos'altro? No! Solo di star lontani dall'alcol (quinta Tradizione). Per star bene, mi dissero, hai bisogno di parlare, di dire ciò che senti, anche se sono cose delicate non preoc-

cuparti, nessuno ti giudicherà e tanto meno andrà a raccontarlo in giro (anonimato).

Se non ci fossero state queste premesse (le Tradizioni), e se i miei amici del Gruppo non le avessero conosciute e rispettate, dove sarei io adesso? Che cosa sarebbe stato di me e di tutti quelli che come me cercavano disperatamente aiuto per uscire dall'incubo dell'alcol?

Ecco perché amo le nostre Tradizioni, ecco perché tutti noi dovremmo amarle e rispettarle. Sono determinanti per la vita della nostra Associazione, quindi della mia, della nostra vita.

Ed ai nuovi amici, che come me smaniano per crescere e ritengono le Tradizioni meno importanti dei Passi, raccomandando di non commettere il mio stesso errore. Amiamole, sono parte integrante ed inscindibile del Programma. Sono la nostra vita.

Fausto (Friuli)



Che cosa mi dà il servizio

Una semplice domanda per mantenere aperto il confronto. Abbiamo raccolto di seguito alcune risposte.

Il Servizio mi ha ridato il coraggio di affrontare le situazioni che di giorno in giorno la vita mi presenta. Mi ha dato la voglia di informarmi per poter essere sempre pronto nell'informare; mi ha fatto una trasfusione di fiducia e ha iniziato a farmi sentire di nuovo umano.

Il Servizio ha significato per me riuscire a dare di nuovo agli altri, mi ha fatto crescere.

Lo faccio per una questione di coscienza. Io sono responsabile... Attraverso il Servizio mi sento di appartenere ad una milizia. La trasmissione della mia esperienza per far nascere la speranza autoalimenterà la mia convinzione che posso vivere. Questo mi darà il Servizio appena mi sentirò pronta.

Sul Servizio vado in contraddizione con me stesso, forse lo dovrei fare per una questione di auto-aiuto?

Il Servizio mi ha aiutato ad assumere le mie responsabilità, non mi ha fatto più sentire vuoto, mi ha fatto sentire di nuovo utile.

Nel Servizio mi ci sono sempre trovata, ma mi sono sempre tenuta fuori, perché come nella vita combatto ancora con il tempo.

Se ho ricevuto devo pur dare qualcosa in cambio.

Il Servizio mi ha dato la possibilità di conoscere la verità su me stesso e su le mie possibilità, inoltre mi ha infuso tanto coraggio.

Sul Servizio... sì, dunque, il Servizio è importante.

Il Servizio mi ha regalato la possibilità di sbagliare, di non essere più perfetto.

Attraverso il Servizio ho ricevuto un impegno a vita: con me stesso.

Il Servizio mi ha regalato la capacità, dopo anni di chiusura,

di aprirmi e di accettare tutto con serenità. Se riuscissi solo ad avere più tempo, farei ancora più Servizio.

Non faccio Servizio perché il mio Al-Anon non vuole.

Il Servizio non è né facile né difficile, è come io voglio che sia. Certo è che attraverso il Servizio sono riuscito a conoscer meglio me stesso.

Il Servizio mi ha dato una forte spinta verso una spiritualità di vita, una maggiore fiducia, la voglia di sponsorizzare.

Il Servizio mi ha regalato un recupero più sobrio e completo.

Non riesco a capire cosa stia succedendo: si sta parlando troppo di testa e poco col cuore. Ricordo quando abbiamo iniziato noi anziani, non avevamo letteratura, non avevamo strutture, non avevamo nulla, solo la voglia di fare. Siamo andati avanti con determinazione, con coraggio, senza preoccuparci. Quando ho iniziato, non stavo più in casa, andavo a portare il messaggio

dappertutto. Ho fatto decine di dodicesimi passi e voi ora parlate di Servizio, di linee guida, di letteratura. Ma parlate col cuore e provate un poco più di riconoscenza.

Ho iniziato a fare Servizio attivo in A.A. quasi per caso: tornata al mio gruppo "d'origine", mi venne chiesto se volevo svolgere il servizio di R.G.S.G. dopo essere stata a un seminario dove avevo manifestato la voglia di poter fare Servizio. Accettai con entusiasmo, anche se ero un po' spaventata.

Ancora oggi ho quell'entusiasmo nello svolgere il mio incarico. Cerco sempre di migliorare me stessa, il mio modo di essere, il mio stile di vita.

Fare Servizio in A.A. mi ha aiutato a crescere, ha aumentato la mia autostima, la fiducia in me stessa e negli altri, e soprattutto mi ha fatto diventare responsabile, verso me stessa e verso l'associazione. Non dimentico mai che sono un' alcolista e che devo la mia vita ad A.A.

Perciò io sono responsabile.



“Il servizio”

Appena entrato in A.A. ebbi l'impressione che fare Servizio significasse sbrigare le mille incombenze, atte a far funzionare il gruppo. E non mi spiegavo come mai gli "anziani" gli dessero tanta importanza.

Poi, dopo un po' di 24 ore dietro le spalle, ho cominciato a capire.

Il Servizio è iscritto in uno dei lati del triangolo che formano il nostro simbolo, insieme al Recupero e all'Unità.

Tutto ciò non mi sembra, e certamente non è, casuale. Infatti, Unità, Recupero e Servizio sono, a mio avviso, i tre momenti inscindibili del nostro percorso spirituale, attraverso il quale, gradualmente, passiamo dalla schiavitù del bere alla libertà del nostro essere autentico, così come esso è strutturato dai vari fattori innati ed ambientali che concorrono a determinare la nostra personalità.

Bill e gli altri pionieri ci hanno fatto dono anche di strumenti operativi, se così posso dire, per realizzare (o meglio mettersi sulla via della realizzazione) i tre Legati del Recupero, dell'Unità e del Servizio. Questi strumenti sono, rispettivamente: i Passi, le Tradizioni ed i Concetti.

Si tratta, per me, di un percorso rigido, lo vivo come tappe successive e concatenate dai Passi alle Tradizioni ai Concetti.

A loro volta, ognuna di queste tre grandi categorie (Passi - Tradizioni - Concetti) è suddivisa in dodici tappe, che si possono anche percorrere a salti, diciamo così, ma che, a mio avviso, andrebbero fatte in ordine successivo, se non altro perché ognuna presuppone la familiarità con la precedente.

Purtroppo, capita spesso, ed è capitato anche a me, di voler prendere delle scorciatoie: è troppo affascinante - per esem-

pio riguardo ai Passi - la prospettiva della rinascita spirituale e della trasmissione del messaggio, dopo aver fatto il Primo.

Ma, come recita un proverbio della mia regione, "La gatta frettolosa ha fatto i figli cicchi"! E se io non faccio in ordine successivo le varie tappe costitutive di ognuno dei Legati, può finire che la mia maturazione sia più apparente che reale, con la conseguenza che non sono capace di portare in modo efficace il messaggio, con le frustrazioni che ne conseguono. E cosa c'è di meglio contro le frustrazioni che un buon bicchiere?

Almeno per me, all'inizio, le cose stavano come ho detto finora, poi le amiche e gli amici del gruppo mi hanno fatto capire, senza che se ne parlasse esplicitamente, che ero in errore e che "per altra via" dovevo arrivare dove mi sono proposto di arrivare.

È stato così che sono giunto a dare nuovi significati al Servizio. Ed è stato così che esso, oggi, mi sembra uno dei doni più grandi che A.A. ci possa dare.

E allora, cosa mi dà il Servizio? Provo ad elencare ciò che ha dato e dà a me.

Mi ha dato la capacità di imparare ad essere umile, poiché umile non ero e mi sembrava non dignitoso, ad esempio, svuotare il portacenere o spazzare per terra o andare da un ubriaccone a perder tempo con lui.

Mi ha dato la capacità di imparare davvero cosa sia la democrazia, nel senso che ho imparato non solo a tollerare, ma addirittura ad accettare chi non la pensa come me, chi ancora si ostina a bere a dispetto del messaggio che gli porto.

Mi ha insegnato a condividere con gli altri, e non solo nel gruppo, emozioni, stati di animo, sentimenti, idee.

Mi ha insegnato ad ascoltare gli altri, cioè a partecipare in sintonia emotiva ai loro stati di animo, alle loro sofferenze, alle loro gioie.

Mi ha insegnato cosa sia la serenità nell'accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio nel cambiare quelle che posso e la saggezza (ma mi sembra una parola ancora troppo grossa e impegnativa) nel riconoscere la differenza fra le une e le altre.

Mi ha insegnato ad agire, nel senso di essere attivo, propositivo e, in definitiva, ottimista, vin-

cendo la mia pigrizia di meridionale tipico.

Ma non vorrei dare l'impressione che, facendo Servizio a vari livelli, io abbia conquistato tutte le cose dette finora nella loro compiutezza. In primo luogo perché ciò non corrisponderebbe alla verità, e poi perché credo che sarà già tanto se al momento di concludere la mia vita potrò dire di essermi avvicinato abbastanza alla loro compiutezza.

I doni che il servizio ci dà sono talmente grandi e impegnativi che di sicuro non basta una vita a realizzarli del tutto.

E poi, posso io ergermi ad arbitro di me stesso nel decidere e giudicare di aver raggiunto una qualsiasi tappa del mio percorso verso la sobrietà, intesa come condizione dello spirito e non come semplice astinenza dal bere?

E qui, forse, entra in gioco il discorso sul Potere Superiore. Chi, infatti, se non una essenza

che mi trascende ed a cui io posso affidarmi, è in grado di giudicare il mio percorso?

Certo, ci sono i cambiamenti che ognuno di noi realizza nel suo comportamento esteriore, e su questi possiamo essere giudicati dagli altri, specialmente dagli altri che condividono con noi l'esperienza di Alcolisti Anonimi, ma nella loro essenza e sussistenza intima codesti cambiamenti di sicuro non possono essere giudicati, o almeno io credo così, da un essere umano.

E forse questa mia affermazione è un dono ulteriore che mi fa il Servizio, perché mi sono quasi spaventato nel rendermi conto di aver scritto la frase che ho appena scritto: io, infatti, sono agnostico dal punto di vista religioso e non so proprio cosa mi stia succedendo: ma non mi preoccupo, lascio che queste cose accadano in me e basta.

Nestore (Calabria)



Ogni motivo è buono!

Sono Roberta e sono un'alcolista molto grata al mio Potere Superiore che attraverso A.A. mi ha concesso la grazia di fermare la mia malattia e mi ha concesso il privilegio di servirla come unico mezzo che posseggo per pagare un debito che non sarò mai capace di ripagare interamente.

Quindi servire A.A. è un impegno fondamentale nella mia vita di alcolista.

Sei mesi dopo essere entrata in A.A., nel corso di una riunione di distretto un amico che crede profondamente nel principio della rotazione e nella importanza della partecipazione dei giovani A.A. nel servizio, mi propose di servire A.A. come vice-delegato.

Con un po' di incoscienza, ma con tanto entusiasmo accettai convinta che avrei sempre trovato aiuto e così è stato.

Questa prima assunzione di

responsabilità è stata la molla che ha risvegliato in me quella voglia di agire di essere utile a me stessa ed agli altri che tanti anni di alcolismo attivo avevano progressivamente assopito.

Da allora ho il privilegio di servire A.A.

Vorrei mettere in comune con voi il significato che ha per me l'impegno di servire A.A.

Il servizio mi richiede tempo, rinunce, costanza. Ma tutto ciò non mi è mai pesato, perché l'amore, la gratitudine per A.A., l'aiuto di tanti amici e della mia famiglia, mi fanno superare ogni difficoltà e gioire di ogni piccolo successo.

In base alla mia esperienza considero indispensabile per un buon servizio, una profonda conoscenza del programma di A.A. e, più importante ancora, il mettere il programma in azione per poter acquisire doti come

l'onestà, l'umiltà la pazienza la tolleranza, la comprensione, la responsabilità, l'amore, la fiducia, la speranza.

In questo modo si possono compiere importanti passi in questo processo di 24 ore ed essere così in qualche modo utili a coloro che hanno bisogno di noi: gli alcolisti che in questo momento, in ogni angolo del mondo, barcollano tra la vita e la morte, vittime di questa malattia della quale noi per grazia di Dio, ci siamo liberati.

I nostri legati "Recupero - Unità - Servizio" sono stati tracciati in tale maniera che per me è impossibile considerarli singolarmente: infatti essi fanno parte di un tutt'uno ed il servizio è il mezzo con cui cerco di preservare l'avvenuto recupero e rendere più stabile e serena la mia sobrietà e camminare verso una vita migliore.

Mi sono peraltro resa conto che servire A.A. comporta qualche volta affrontare momenti di sfiducia, di scoramento e anche qualche disillusione.

Ma è proprio in questi mo-

mente quanto il dottor Bob ebbe a dire nel suo ultimo grande discorso tenuto a Detroit nel 1948.

"Io penso che il tipo di servizio che conti veramente è il dare se stessi. Il che significa compiere degli sforzi e concedere del tempo: Io penso che è tutto ciò che Bill imparò a New York e che io, invece non imparai ad Akron fino a quando non ci siamo incontrati."

Alla fine del discorso parlò del futuro di A.A.: *"Avrà uno sviluppo d'ora in avanti? Beh, questo dipenderà da ogni membro di A.A.: è possibile per noi crescere oppure no...se ci ricorderemo che il nostro lavoro è di diventare sobri e di aiutare il nostro fratello meno fortunato a fare la stessa cosa, noi allora cominceremo a crescere, ad avere successo e prosperare."*

Vi assicuro amici che proprio attraverso il superamento delle difficoltà il servizio mi ha aiutata a comportarmi finalmente da persona più matura, dandomi la personalità che per anni ho cercato attraverso l'alcol ed un equilibrato senso di responsabilità nella mia vita.

Roberta (Marche)

A una cara amica

Dopo una riunione di servizio, siamo stati avvicinati da un'amica. Ci ha dato una lettera, dicendoci:

"Al mio gruppo si è parlato di Servizio, ho cercato di riordinare le mie idee su questo argomento. Sono ancora molto confusa, ma di certo, forse prematuramente, sento dentro di me un grande desiderio di portare la mia testimonianza. È per questo che ho voluto scrivere questa lettera ad una amica che forse un giorno varcherà la nostra porta. Spero che leggendomi possa capire e vedere una luce. Inoltre, scriverla mi ha fatto star bene ed ha aumentato in me l'entusiasmo. Non è forse anche questo servizio?"

Cara amica,

ho deciso di scrivere questa lettera, con la speranza che ti possa aiutare a ritrovare la serenità che tanto cerchi.

La mia storia con l'alcol è iniziata presto. Senza rendermi conto sono riuscita a bruciare le tappe più importanti della mia adolescenza e della mia giovinezza.

Ricordo gli anni della scuola superiore, dove a malapena riuscivo a rimanere sobria per poter superare le interrogazioni.

Fu proprio quando dovevo sostenere un'importante interrogazione di storia che capii che l'alcol stava diventando un problema, ma ero ancora troppo fragile per poter reagire.

La sera prima dell'interrogazione, approfittando dell'assenza dei miei cari, travasai del vino in una piccola bottiglia di succo di frutta e la nascosi nello zaino. La mattina, arrivata a scuola, corsi in bagno e bevvi tutto. L'interrogazione andò bene, ebbi otto, ma alla fine della lezione, fui chiamata in disparte dall'insegnante; mi chie-

se il motivo che mi aveva spinto a bere, mi pregò di non mentirgli perché l'alito parlava per me. Risposi che avevo solo sorvegliato un po' di vino per calmarmi e la supplicai di non riferire l'accaduto alla mia famiglia. Giurai che la cosa non si sarebbe ripetuta, così con una bugia riuscii a cavarmela.

In seguito i miei voti calarono paurosamente e l'insegnante di prima tornò a chiedermi il motivo dei miei problemi scolastici, mi fece capire chiaramente che lei sapeva del problema alcol e che se volevo essere aiutata lei sapeva a chi rivolgersi.

Non so perché non l'ascoltai, ebbi paura e vergogna, incominciai a dire un mucchio di bugie e le dissi che già ero in terapia da uno psicologo. Gli promisi che mi sarei messa a studiare in modo serio, lei si fidò delle mie parole e mi lasciò perdere.

Per un po' di tempo non bevvi e riuscii a superare l'esame di maturità con ottimi voti.

Subito dopo, la mia vita con l'alcol riprese, mi fece perdere

amicizie, amori, fece aumentare la mia solitudine.

Dopo il matrimonio, il bere aumentò paurosamente: facendo la casalinga potevo gestire il mio tempo come meglio volevo.

Un giorno vidi in televisione un film sulla S.A.F. (sindrome da alcolismo fetale) in cui donne alcolizzate partorivano neonati con gravi disturbi fisici e mentali. Rimasi sconvolta: anche io aspettavo un bambino. Riuscii a non bere per tutta la durata della gravidanza. Il mio bambino, tanto voluto, doveva nascere sano. E così fu.

Quando poi, per una serie di circostanze, non potei allattarlo, fui liberata da quella responsabilità e ritornai a bere. Fortunatamente non ho mai messo a repentaglio la vita di mio figlio.

Di guai nella mia vita ne ho combinati tanti, ma le bugie che sono riuscita a dire hanno lasciato un segno indelebile in me. Non riesco a dire la verità, non riesco a spiegare: cose gravi non mi erano capitate. Tranne mio padre, che mi aveva sempre scambiato per un sac-

cone da box. Ma mio marito voleva una spiegazione. Stanca delle sue continue domande e completamente ubriaca, il mio cervello formulò la più terribile delle bugie, tanto da compromettere in modo definitivo il rapporto fra me, mio marito e la mia famiglia. Di questo sono dispiaciuta moltissimo, ma non ho ancora la forza interiore di chiedere scusa.

Mio marito, ormai stanco di vedermi sempre ubriaca, mi propose di provare con A.A.

Non dimenticherò mai quel giorno: proprio allora misi il tappo alla bottiglia.

Entrai in una stanza, c'era solo una persona: ci venne incontro sorridendo, mi persi nei suoi occhi senza poter dire nulla; avevo compreso che quell'uo-

mo, mai incontrato prima, sapeva già tutto di me.

Mi parlò con grande serenità della sua vita con l'alcol e come era riuscito a liberarsi. Mi chiesi: "Come può un uomo vivere in maniera così serena senza bere?"

Oggi sono appena tre mesi e 24 ore che non bevo, grazie a A.A. ed alla mia volontà ho ritrovato un po' di quella serenità interiore che da tempo non riuscivo più a trovare.

Ho ritrovato il mio potere superiore che in fin dei conti non mi aveva mai abbandonato.

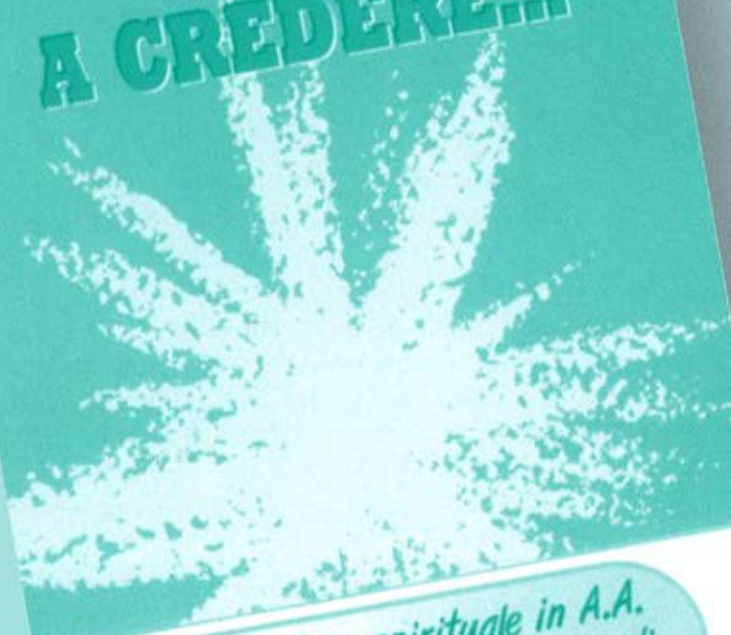
Ho ritrovato la gioia di vivere.

Un'alcolista anonima

P.S. Credimi ti voglio bene.



GIUNSI A CREDERE...



*L'avventura spirituale in A.A.
attraverso le testimonianze di
alcuni alcolisti anonimi*

I quattro amici in A.A.

Questo che vado a raccontarvi è la storia di quei quattro amici che frequentano assiduamente il nostro Gruppo e che si chiamano: **Chiunque**, **Nessuno**, **Qualcuno** ed **Ognuno**.

Un giorno successe che c'era da fare un lavoretto ed **Ognuno** era sicuro che **Qualcuno** lo avrebbe fatto. Avrebbe potuto farlo anche **Chiunque**, ma non lo fece **Nessuno**.

Qualcuno, quando si rese conto, andò in collera perché era il lavoro di **Ognuno**.

Ognuno aveva invece pensato che l'avrebbe fatto **Chiunque**, ma **Nessuno** immaginò che **Ognuno** non lo avrebbe fatto.

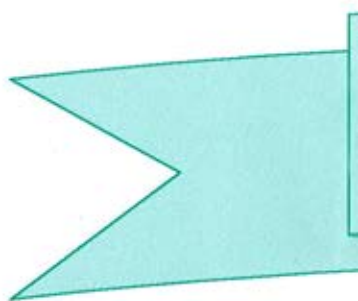
Finì così: **Ognuno** biasimò **Qualcuno** quando **Nessuno** fece quello che **Chiunque** avrebbe potuto fare.

Fu deciso allora di cercare **Qualcuno** affinché aiutasse a trovare **Chiunque** per metterli in contatto con **Ognuno** affinché **Nessuno** avesse a mancare.

Il Gruppo così si ricompose e si unirono altri amici, **Tutti**, **Tanti**, **Insieme** ed altri ancora. Fu così che **Tutti** e **Insieme** ottennero **Tanti** risultati che fecero la gioia di **Chiunque**. **Ognuno** allora si impegnava e **Qualcuno** divenne tanto efficace che **Nessuno** più si lamentò.



CONFERE



**Un nuovo s
secondo il
di Alcolist**



ENZA 2000

**Accettazione e
autoaccettazione**

**stile di vita
Programma
di Anonimi**

**L'anonimato
spirituale**

LA CULTURA DI A.A.

Omaggio di Bruno Bozzetto

BEVO PER DIMENTICARE
CHE NE MUOIONO PIU' PER
ALCOOLISMO CHE PER DROGA



Una Riunione europea di servizio

Cari amici, mi è stato chiesto di fare una relazione sulla Riunione europea di Servizio, ma più che una relazione vorrei solo condividere con voi la mia esperienza.

Sin da quando ho iniziato a fare Servizio ed ho preso tra le mani il Manuale, ho avuto dubbi sulla necessità di avere i Delegati Mondiali-Europei. Non riesco a capire perché A.A. dovesse spendere dei soldi per mandare due delegati alle riunioni europee, figuriamoci a quelle mondiali! Ritenevo che A.A. avrebbe avuto bisogno di quei soldi, magari per fare più informazione.

Per diversi anni, c'è stata la questione dei Delegati Mondiali-Europei: se fossero o meno fiduciari ecc... ed ho pensato: "Perché non li togliamo, così il problema sarebbe risolto".

Il problema fu risolto, poi, con la nuova struttura di A.A.. E così, all'ultima Conferenza, sono stata eletta Delegato Mondiale-Euro-

peo e ringrazio il Potere Superiore e gli amici che hanno avuto fiducia in me. Ringrazio il Potere Superiore perché da quando sono in A.A. ho potuto constatare che nulla succede per "caso", trovando, con un pizzico di attenzione, degli insegnamenti da vivere dentro A.A. e fuori, nel mondo. Il mio servizio di Delegato Mondiale-Europeo mi ha portato a partecipare alla mia prima Riunione Europea di Servizio nel mese di ottobre. Sono partita il 22 per Francoforte, non convinta sulla necessità della mia partecipazione.

L'accoglienza dei servitori, alla registrazione, è stata calorosa, come avviene ovunque in A.A.. Subito dopo, nella hall dell'albergo, abbiamo iniziato a scambiare le nostre esperienze con gli altri delegati, come se ci conoscessimo da sempre. Questa è una delle cose che più mi ha attratta in A.A., il sentirmi sempre a mio agio.

Alle 17.00 sono iniziati i lavori

con la lettura dell'enunciato della Riunione Europea " Lo scopo primario della Riunione Europea di Servizio è uguale a quello di tutte le altre attività di A.A. — trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora, ovunque sia, qualunque lingua parli ..." e già qualcosa stava cambiando nel mio modo di pensare. Lo scopo era uguale, ma non riuscivo neanche in quel momento a mettere a fuoco l'utilità per A.A. Italiana.

Il giorno 23, al mattino, c'è stata la riunione dei vari Comitati e, il pomeriggio, dei Gruppi di Lavoro. Io partecipavo al Comitato della Stampa e Letteratura. Ci siamo scambiati le nostre esperienze, le difficoltà e le soluzioni alle diverse problematiche.

Nel pomeriggio è successo esattamente come al mattino. Scambi di esperienze. A sera, da sola, in camera mia, ho riflettuto sulla giornata appena passata, una sorta di Decimo Passo. Mentre mi assolvevo dalle mancanze, una vocina continuava a dirmi: "Alvара, da tanti anni sostieni che rimanere isolata in un solo gruppo non ti aveva fatto crescere molto. È stato solo quando hai cominciato a girare e partecipare alle riunioni in altri gruppi che ti si è

aperta un po' la mente. Dici che è da quando fai Servizio e partecipi alla vita dell'Associazione che hai potuto constatare una crescita in te e che tutto ciò si riflette nella vita di tutti i giorni (famiglia, lavoro, vita sociale). Come puoi sostenere ancora l'inutilità di questa riunione?". Ho cercato di zittire quella vocina senza riuscirci. Pian piano ho rifatto il decimo Passo, questa volta senza fare resistenza. Ho dovuto ammettere che questi scambi di esperienza sono stati utili: per me e per A.A.. Recitando la Preghiera della Serenità mi sono addormentata. Domenica 24 ottobre sono partita da Francoforte convinta che anche questa riunione significa trasmettere il messaggio di A.A..

Ora penso che i Delegati Mondiali-Europei sono utili ad A.A., a patto che questi si diano da fare per trasmettere ciò che è stato condiviso nelle varie riunioni a cui partecipano. Ora mi aspetta il lavoro di tradurre e trasmettere a voi i verbali della Riunione Europea di Servizio. A proposito, come dicevo all'inizio, non tutto succede a "caso".

Alvара (Toscana)

Come vivo il servizio?

Ciao a tutti sono Lisa e sono un alcolista. Sono passate un po' di 24 ore da quando ho conosciuto A.A. e sento la necessità di condividere con voi l'esperienza vissuta fino ad oggi. Chiedo scusa se non mi esprimo bene, ma mettere sulla carta i pensieri non è mai stato il mio forte.

Quando sono entrata in A.A. non avevo più niente da perdere. Era la mia ultima speranza. Ero disposta a tutto pur di raggiungere un po' di felicità o serenità. Ma sono partita con il piede sbagliato, il tutto è subito mi ha portato dopo 5 mesi al punto di partenza. Però questa volta avevo imparato la lezione e, facendo il primo passo per intero, cioè accettando Lisa, ho cominciato con il vostro aiuto il mio cammino verso il recupero.

Il gruppo che frequentavo era senza segretario e così, do-

po 6 mesi, gli amici mi hanno dato fiducia ed ho cominciato a prestare Servizio. Non mi sembrava vero che qualcuno si fidasse ancora di me, e questo mi ha dato tanta forza ed energia. Le idee erano tante e trovare un equilibrio non era facile. Ma piano piano ho imparato a chiedere aiuto e lavorare insieme agli altri. C'erano amici che mi stimolavano a girare in altri gruppi e presto ho visto che A.A. non era solo il "mio" gruppo, ma qualcosa di molto più grande.

Per curiosità ho partecipato alle riunioni dell'Area e, dopo circa un anno, ho cominciato a fare Servizio nel comitato per la pubblica informazione e rapporti con le istituzioni. Non era sempre facile, spesso in buona fede sbagliavo e mi sentivo anche molto sola. Tutto questo perché volevo fare di testa mia: sapete com'è quando

spunta l'orgoglio e non c'è modo di sentire ragioni. Ma facendo servizio cominciai a vivere le tradizioni. Se è vero che il nostro simbolo è un triangolo chiuso in un cerchio con scritto: "Unità • Recupero • Servizio" mi tocca chiudere questo cerchio, se voglio un recupero vero. Vivendo le tradizioni, che per me sono la chiave verso la libertà, perché mi insegnano ad essere me stessa, mi suggeriscono di dire sempre quello che penso anche a costo di rendermi antipatica a molti.

Spesso mi viene in mente il testamento di Bill che dice:

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.

Quando ho trovato A.A., per me c'era qualcuno, perciò il minimo che possa fare è che altri amici abbiano la stessa possibilità.

Dieci mesi fa gli amici mi hanno chiamato ad un altro Servizio, molto difficile ma anche molto bello ed importante

per la mia crescita. Adesso sono un servitore di A.A. italiano e in maggio ho partecipato alla mia prima conferenza, dove ho vissuto delle cose belle e brutte. Mi hanno fatto capire quanto è nocivo, per me e per l'associazione, il personalismo, invece di cercare di lavorare insieme. Ma a prescindere da questo, mi è servito a conoscere e vivere i concetti. Solo vivendoli ho cominciato a capirli.

Dopo la conferenza ero ben felice di girare i gruppi, per portare i suggerimenti venuti fuori dalla conferenza, ma ben presto mi sono resa conto che non bastava l'entusiasmo e che sono abbastanza impotente riguardo a quello che accade nei gruppi. Come si fa a combattere i vari padri-padroni, o cosiddetti anziani, che esistono in tanti gruppi e che, dall'alto dei loro anni, predicano cosa si debba o non si debba fare, non permettendo così la crescita del gruppo stesso? Come si fa quando ci sono gruppi che chiudono nel loro giorno di riunione solo perché c'è festa?

Come posso dimenticare

che quando ho trovato A.A. Un gruppo era aperto e che fino ad oggi mi sono salvata?

Perciò ho la sensazione che tante cose che noto non hanno niente a che fare con A.A. Questo non è il vero spirito di Alcolisti Anonimi.

So che devo accettare le cose che non posso cambiare e spesso ci riesco, ma scrivendo mi chiedo se questo non sia l'ennesimo autoinganno, perché è più comodo accettare invece di chiedere "Aiuto a tutti voi", finché insieme possiamo far sì che la nostra amata associazione ci aiuti nel nostro recupero e che noi possiamo trasmettere agli amici che soffrono ancora. E' quello il nostro scopo.

Mi auguro che presto possa partecipare a delle riunioni do-

ve si sente l'unità e di conseguenza la spiritualità; devo ammettere che mi mancano tanto.

Non saprei come svolgere il mio Servizio, se non portando i suggerimenti venuti fuori dalla conferenza. A me, personalmente, servono tanto, ma se non vengono accolti nei gruppi, noi delegati cosa andiamo fare alla conferenza?

Scusatemi se non sono stata sempre positiva, ma io vivo questa realtà.

Con chi se non con voi mi posso confrontare?

Sono però altrettanto convinta che insieme possiamo farcela, basta un po' di buona volontà e responsabilità.

Vi abbraccio tutti, augurandovi serene 24 ore

Lisa (Emilia Romagna)



La «mia» conferenza

Mi chiamo Renzo, sono un alcolista.

Mi è stato chiesto di scrivere qualche mio pensiero per "Insieme", la nostra riunione stampata, che riguardasse l'esperienza di Delegato alla Conferenza.

Per me sarà un appuntamento particolare: avrò il compito di Coordinatore della Conferenza.

Dall'approvazione del nuovo Manuale di Servizio (Conferenza 1999), questo incarico spetta a un Delegato precedentemente eletto. Un incarico importante, una situazione nuova e, come tutte le cose nuove, per me che sono un alcolista, mette ansia, paura di non essere all'altezza della situazione. Come posso dimenticare la paura di essere giudicato!

Non ho la pretesa di dirvi chissà quali cose (né mi è stato chiesto), ma solo di mettere in

comune quelle che sono le mie sensazioni immediate e quella che è stata la mia esperienza in A.A.

Questo mi riporta inevitabilmente indietro nel tempo, a riflettere e fare alcune considerazioni sul mio passato, sulla mia sobrietà, sull'esperienza fatta quando ero un Rappresentante di Gruppo e partecipavo alle mie prime Assemblee di Distretto, impaurito, disorientato, incuriosito, con tanta voglia di capire quello che stava succedendo.

Quante volte sono ritornato a casa deluso di me stesso, per non essere riuscito a dire neppure una parola!

Un'esperienza molto importante, dove avvertivo la necessità di confrontarmi con gli altri. Era finito il periodo dell'isolamento dal mondo. Col tempo, il disagio e la paura lasciavano il

posto alla voglia di fare, di agire, di dire le mie opinioni, le mie idee. Sentivo che quello che stavo facendo mi dava coraggio e benessere, soprattutto per me, per la mia sobrietà (in tante occasioni messa a dura prova). Ritengo, questa è una mia personalissima opinione, che il Servizio di Rappresentante di Gruppo sia un passaggio fondamentale per chi si rende partecipe della vita di A.A..

Accettarmi un alcolista, impotente di fronte all'alcol, non è stato poi tanto difficile; accettare la mia vera malattia, quella dell'anima, quella emotiva e caratteriale, lo è stato. Ho dovuto toccare il fondo un'altra volta, per l'ennesima volta! Adesso guardo avanti, con spirito diverso, più sereno. E' trascorso qualche anno da quando ero un Rappresentante di Gruppo, sono cambiato: questo lo avverto molto chiaramente.

Se non c'è unità in A.A., difficilmente avrò benessere e recupero, anche in questa prospettiva di responsabilità individuale vedo il mio compito di Delegato.

Ho sempre avuto fiducia, ho avuto e ho tuttora amici che stimano, ai quali sono legato da vera e profonda amicizia.

Il mio primo sponsor al Servizio: un alcolista straordinario, per le capacità, per la caparbia a non mollare, ad andare sempre avanti con fiducia, un grande riferimento!

Sono stati pezzi di un mosaico straordinario, della mia vita in Alcolisti Anonimi.

Ho riflettuto tante volte sul come sono andate le cose nelle due precedenti Conferenze alle quali ho partecipato, devo ammettere con onestà che alla prima, pur mettendoci impegno e buona volontà, mi è stato difficile partecipare attivamente, avevo bisogno di apprendere, nonostante il mio imbarazzo: l'esperienza mi è servita per l'anno successivo.

Mi ero documentato, preparato (passatemi il termine), ma in A.A. tutto è imprevedibile. In un momento, come per incanto, tutto è sfumato. Le posizioni di ognuno di noi sono svanite, lasciando il posto ai principi fondamentali.

Unità, senso di appartenenza. Il mio benessere personale dipende dall'unità di A.A.. È prevalso l'amore per A.A.

È stata come una liberazione, al di là delle decisioni prese, condivisibili o no, la Conferenza ha svolto i propri compiti con serenità.

Sono ritornato tranquillo: avevo fatto del mio meglio. A.A. finalmente poteva andare avanti.

Adesso, è tempo di pensare alla Conferenza del 2000, per me l'ultima del mandato, la più impegnativa. Non posso rimandare o demandare ad altri questa responsabilità, anche se il

mio istinto naturale di alcolista mi spinge ad avere di questi pensieri.

Adesso guardo al domani con animo sereno, consapevole che in Alcolisti Anonimi è sempre tempo d'apprendimento e, in questo momento, è tempo di partecipazione attiva, di responsabilità, di azione. L'ho appreso in A.A., ne ho parlato a voi come se fossi in una riunione di Gruppo, questo mi sarà di aiuto, ne sono certo.

Ringrazio Dio di avermi fatto conoscere Alcolisti Anonimi.

Con affetto

Renzo (Lombardia)

Lo faccio (il servizio) per questi quattro motivi:

- per senso del dovere,
- perché per me è un piacere,
- perché così facendo pago il mio debito di gratitudine verso chi ha speso il suo tempo a trasmettermi il messaggio,
- perché ogni volta che lo faccio mi assicuro una maggiore garanzia contro ogni possibilità di ricaduta

Dalla storia del D^o Bob (Alcolisti Anonimi, pp. 180)

"Sharing Meeting"

Incontriamoci per condividere

Ciao a tutti, mi chiamo Birgitta e sono un'alcolista. Sono diventata sobria dopo trent'anni di bevute. Per ventitré anni ho bevuto ogni giorno, tranne che per un breve periodo di una settimana. Ho toccato il mio fondo, mi sono arresa, ho trovato un'identità: ero un'alcolista. Non una malata mentale o una pazza.

Ho trovato A.A. e un gruppo di appartenenza, dove ho cominciato ad aprire la porta, a fare il caffè e a partecipare al lavoro del gruppo. Avevo bevuto per così tanti anni e con così brevi periodi di astinenza, che i miei sentimenti e i miei pensieri erano negativi, cinici e confusi. Durante il primo anno è stato assai difficile per me accettare il Programma: era troppo doloroso e mi era assolutamente impossibile credere in un Potere Superiore o lavorare sui Passi.

Così ho letto le Tradizioni e le ho capite: erano qualcosa di pratico e le ho trovate facili da accettare. L'anonimato, nessuna iscrizione, nessun requisito, il desiderio di smettere di bere, nessuna affiliazione con entità esterne, niente capi, niente tasse... Splendido!

Già nell'Enunciato trovo otto delle dodici Tradizioni: la Prima, la Terza, la Quinta, la Sesta, la Settima, la Decima, l'Undicesima e la Dodicesima e leggiamo l'Enunciato all'inizio di ogni riunione.

Alcune Tradizioni sono state particolarmente significative per il mio recupero e trovo che Passi e Tradizioni si integrino a vicenda.

La prima Tradizione: il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo. Il recupero personale dipende dall'unità di A.A., significa per me

che debbo ridimensionare il mio egoismo e che l'intera mia vita dipende da A.A.. Se metto me stessa e il mio personale benessere in primo luogo tornerò sicuramente a bere e presto morirò.

La seconda Tradizione: per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio di amore, come Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri capi non sono altro che dei servitori di fiducia, essi non governano. E' stato molto difficile da accettare quando ho cominciato a fare Servizio. I miei peggiori difetti di carattere sono la mancanza di umiltà e l'ipocrisia e mi sono trovata a dover ascoltare gli altri e ad accettare le decisioni della coscienza di gruppo, malgrado fossi convinta di avere ragione e che gli altri avevano torto. Anche se sono sobria da alcuni anni, è ancora difficile accettare questa Tradizione, così come trovo difficoltà a capire che ci vuole molto tempo per prendere e mettere in pratica una decisione.

aiutata molto a lavorare sui miei difetti è la Dodicesima: l'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità. E' stato sempre difficile per me porre i principi in primo luogo, ma come recita la forma lunga di questa Tradizione: ... dobbiamo realmente praticare una sincera umiltà. Tutto ciò affinché le nostre grandi benedizioni non possano mai rovinarci, affinché possiamo sempre vivere nella grata contemplazione di Colui che presiede tutti noi

Il tema di questa riunione di servizio è: Unità: principio vitale di A.A. E' l'unità il cuore di tutte le nostre Tradizioni, strumenti per i gruppi.

Nel mio paese, la Svezia, non sempre ci sono riunioni sulle Tradizioni. Molti dicono: "Sono scritte bene, dicono tutto, quindi non c'è niente da aggiungere o da discutere. Parliamo di qualcos'altro". Ma molti gruppi si battono per avere questo tipo di riunioni e leggono e commentano le Tradizioni. Per esempio, proprio durante que-

sto weekend, si sta svolgendo a Stoccolma un seminario che ha come tema, appunto, le Dodici Tradizioni. Sono certa, come è stato dimostrato nei 64 anni di esperienza di A.A., che i gruppi che non lavorano sulle Tradizioni non durano a lungo.

Tutte le Dodici Tradizioni sono importanti, ma sono convinta che le seguenti tre sono assolutamente essenziali per la sopravvivenza di A.A.: la seconda Tradizione che riguarda il principio della rotazione; la Settima che riguarda l'autonomia finanziaria e la Dodicesima che riguarda l'anonimato.

Concludendo, voglio citare un brano da A.A. Diventa Adulta, circa il sacrificio personale: "Quando il primo gruppo

A.A. prese forma, apprendemmo presto molto sull'argomento. Capimmo che ciascuno di noi doveva volontariamente fare dei sacrifici per il gruppo stesso, sacrifici per il comune benessere. Il gruppo, a sua volta, comprese che doveva rinunciare a molti dei suoi diritti in favore della protezione e del benessere di ciascuno dei suoi membri e di A.A. nel suo insieme. Tali sacrifici dovevano essere fatti o A.A. non avrebbe potuto continuare a esistere". Su questo è importante riflettere sia come individuo, sia come membro di un gruppo, sia come servitore di Alcolisti Anonimi.

Grazie per avermi ascoltato.

Birgitta (Svezia)



Riflessioni sulla collaborazione

I rapporti con le Istituzioni e, quindi, la collaborazione con le realtà sociali esterne ad A.A. non servono altro che ad aumentare le potenzialità dell'associazione e a trasmettere il Messaggio verso coloro che soffrono ancora. Qualunque mezzo è legittimo per portare il messaggio ma l'esperienza dell'Associazione ha posto una serie di indicazioni, nelle nostre Tradizioni, nei Principi e nell'esperienza, che ne limitano e ne circoscrivono il raggio di azione. Agli albori dell'Associazione, ma anche in seguito, A.A. ha cooperato con i vari comparti sociali affinché il programma o "metodo" fosse recepito dal maggior numero di persone e entrasse nel tessuto connettivo delle Istituzioni. I non A.A., in quei frangenti, hanno compendiato in maniera egregia le prestazioni dell'Associazione che

non contemplavano un intervento diretto nei riguardi di alcune problematiche che ruotano attorno alla malattia. A.A. non entra, insomma, nella sfera delle competenze professionistiche o professionali o quant'altro diverso, se non nella condivisione della sofferenza sulla malattia e il programma di recupero. Ora, queste limitazioni possono rappresentare un gap per svolgere al meglio il lavoro con le Istituzioni ma nel contempo rappresentano, invece, la salvaguardia dell'Associazione che professionale non è (e che fa già uno sforzo enorme a svolgere bene il lavoro per cui è nata e si è sviluppata). La comunicazione, la comprensione e il rispetto tra Alcolisti Anonimi e tutti coloro che si occupano dei malati di alcolismo sono i paradigmi di cui l'associazione si avvale. Quindi è necessario, per avere

un buon rapporto con le Istituzioni e mantenere un'armonia nell'Associazione, sapere molto bene quello che A.A. non fa. Proviamo ad elencare di seguito alcune cose che sono facilmente individuabili e che A.A. non fa.

Non si occupa di ricoveri ospedalieri, di disintossicazione, non fornisce medicine, non fa diagnosi e/o trattamenti psichiatrici e medici, non fa assistenza infermieristica. Anche se alcuni A.A. professionisti, individualmente, possono fornire tali prestazioni come parte delle loro competenze.

A.A. non fornisce alloggio, vestiario, vitto, denaro e altri servizi sociali.

Come sopra in casi urgenti e in modo individuale gli A.A. si possono impegnare a risolvere temporaneamente il problema senza entrare nel campo di attività dell'Associazione.

Non fa assistenza pubblica, non si impegna in procedimenti legali e iniziative legislative in merito all'alcolismo, nella ricerca scientifica, nell'insegnamento o addestramento, anche se come sopra, in alcuni campi, lo

fanno come cittadini e non come rappresentanti dell'Associazione.

A.A. non si interessa sulle cause iniziali e sulle motivazioni dell'alcolista, che nega ancora di esserlo. Non fornisce lettere di referenze all'autorità giudiziaria e ai suoi ausiliari, organizzazioni sociali, datori di lavoro etc.

L'unità e la comunicazione fra i membri, insieme ad una buona informazione preventiva, sono gli elementi che determinano la riuscita nel rapporto con le Istituzioni. Noi dobbiamo recuperarci per poter prestare Servizio e il Servizio può essere prestato solo nell'Unità. Le questioni che possono coinvolgere A.A. nel suo insieme dovranno essere trattate nel rispetto delle nostre Tradizioni e in particolare la Quarta e la Sesta, se viene coinvolta l'immagine di A.A. I comitati che operano con le Istituzioni dovrebbero sviluppare un confronto preventivo tra loro e il Consiglio dei Servizi generali fino a coinvolgere la Conferenza, se necessario, prima di aderire ad inizia-

tive legislative nazionali o locali. I Comitati che sono a stretto contatto con le pubbliche Istituzioni, proprio per la delicatezza dei rapporti e per mantenere la correttezza nelle intenzioni e nelle opere, dovrebbero fare delle riunioni "formative" per i loro servitori, per chiarire gli aspetti controversi, per dirimere posizioni anomale, per individuare "pericoli" o situazioni che possono non essere in linea con la filosofia di A.A. e con le sue tradizioni e Principi. Se il Servizio si fa nell'Unità si raggiunge attraverso una coscienza informata e responsabile. Ecco perché diviene necessario l'incontro tra i membri del comitato alla presenza di un Fiduciario che aiuta ad analizzare situazio-

ni che possono essere o diventare di "pericolo". Queste riunioni, oltre a rafforzare l'unità dei servitori e a risolvere eventuali problemi, hanno lo scopo di far rafforzare la crescita spirituale, poiché il Servizio è comunque ispirato dall'amore e dalla condivisione verso coloro che soffrono ancora e, attraverso il Servizio, abbiamo l'opportunità di raggiungerli con il messaggio di A.A. Non bisogna considerare il Servizio solo come una questione tecnica e arida che non ha nulla di coinvolgente da un punto di vista spirituale. Esso è il donare noi stessi, al servizio di A.A., per gli altri sofferenti.

Ugo (Lazio)



La storica corrispondenza tra Bill W. e Carl G. Jung (1961)¹

Nella sua lettera a C. Jung del 23 gennaio 1961, dopo essersi presentato, Bill scriveva:

"... Dubito che lei sia consapevole del fatto che una sua conversazione all'inizio degli anni '30 con uno dei suoi pazienti, un certo Sig. Rowland H., abbia avuto un ruolo determinante nella fondazione della nostra associazione...Questo è quanto ricordiamo del resoconto di Rowland H. riguardo alla vostra frequentazione.

Attorno al 1931, dopo aver cercato con ogni mezzo di recuperarsi dal suo alcolismo, senza ottenere alcun successo, Rowland H. diventò suo paziente. Credo sia rimasto in cura da lei per circa un anno. L'ammirazione che nutriva nei suoi confron-

ti era illimitata, e si congedò infine da lei con un sentimento di grande fiducia.

Con sua grande costernazione egli ricadde però nell'intossicazione. Sicuro che lei rappresentasse per lui l'ultimo "appello", si riaffidò di nuovo alle sue cure. Seguì allora la conversazione che era destinata a diventare il primo anello nella catena di eventi che condussero alla fondazione di Alcolisti Anonimi.

Prima di tutto, lei disse francamente a Rowland che non aveva alcuna speranza di ottenere risultati da ulteriori trattamenti medici e psichiatrici. Questa sua sincera e umile asserzione fu senza dubbio la pietra miliare sulla quale, da allora, la nostra associazione è stata costruita.

¹ Bill Wilson : co-fondatore di A.A.

Carl G. Jung (1875-1961): fondatore della psicologia analitica, denominazione della psicologia del profondo elaborata da Jung che si staccò dal pensiero psicoanalitico freudiano nel 1912 con l'opera "Simboli della trasformazione".

L'effetto di questa affermazione, pronunciata da lei, persona tanto ammirata e di tale fiducia, fu enorme. Quando egli le chiese se ci fosse qualche altra speranza, lei gli disse che una speranza c'era, a patto che lui fosse protagonista di un'esperienza spirituale o religiosa, in breve di un'autentica conversione. Lei mise in evidenza che, se avesse avuto quell'esperienza, avrebbe potuto trarne motivazioni altrimenti impossibili da ottenere. Lo avvertì inoltre del fatto che queste esperienze, pur avendo a volte l'effetto di guarire gli alcolisti, erano piuttosto rare.

Gli raccomandò inoltre di inserirsi in un contesto religioso e di sperare per il meglio. Credo che questa fosse la sostanza del suo consiglio.

Poco tempo dopo, il signor H. si associò al gruppo Oxford, movimento evangelico che era allora all'apice del suo successo in Europa, e che lei deve senza dubbio aver ben conosciuto.

Ricorderà la loro grande enfasi sui principi dell'autoesame, della confessione, del risarci-

mento e del servizio al prossimo. Insistevano molto sulla meditazione e la preghiera. In questo ambiente Rowland H. ebbe un'esperienza di conversione che lo liberò per il momento dalla sua compulsione al bere."

La lettera, molto lunga nel suo insieme, continuava raccontando a Jung come il messaggio avesse raggiunto Bill quando lui si trovava nella fase più acuta del suo alcolismo, descrivendo il suo risveglio spirituale, la successiva fondazione di A.A. e le esperienze spirituali delle sue molte migliaia di membri. Bill lo esprime così:

"Questo concetto si è dimostrato essere il fondamento del successo che Alcolisti Anonimi ha ottenuto fin d'allora, rendendo l'esperienza della conversione... disponibile su base quasi unanime."

Bill, al termine della lettera, era al massimo della gentilezza:

"...Come lei vedrà ora chiaramente, questa stupefacente catena di eventi iniziò di fatto molto tempo fa nel suo studio medico, fondandosi direttamente sulla sua umiltà e profonda intuizione.

Moltissimi intellettuali, membri di A.A., studiano i suoi scritti. Lei ci è particolarmente caro per la sua convinzione che l'uomo sia qualcosa di più che l'intelletto, emozione e un composto chimico del valore di due dollari... La prego di star certo che lei occupa un posto di massimo rilievo nell'affetto e nella storia della nostra associazione".

Ecco il testo completo della risposta di Jung, scritta da Kusnacht, Zurigo, in data 30 gennaio 1961:

"Caro signor Wilson, la sua lettera è stata davvero gradita. Non avevo più notizie di Rowland H. e spesso mi sono chiesto quale fosse stato il suo destino. La nostra conversazione, che egli le ha adeguatamente riferito, aveva un aspetto di cui egli stesso non era a conoscenza. Il motivo per cui non fui in grado di dirgli tutto era che in quei giorni dovevo stare molto attento a quello che dicevo: avevo infatti appreso che le mie idee venivano fraintese in tutti i modi. Perciò, quando parlai a Rowland H., stetti molto attento, ma quello che pensavo veramente

era il risultato di molte esperienze con persone del suo genere. Il suo desiderio insaziabile di alcol era l'equivalente, a un livello più basso, della sete spirituale che il nostro essere ha della totalità. Essa, espressa in linguaggio medioevale, è l'unione con Dio. Come si potrebbe formulare questa intuizione usando un linguaggio che non sia oggi frainteso?

L'unico modo legittimo e giusto perché questa esperienza accada nella realtà è quello di camminare sul sentiero che conduce a una comprensione superiore. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso un atto di grazia, un contatto onesto e personale con amici, oppure grazie a un atteggiamento mentale che superi i confini della mera razionalità. Vedo dalla sua lettera che Rowland H. ha scelto la seconda via che, date le circostanze, era ovviamente la migliore.

Sono fermamente convinto che il principio del male prevalente, oggi nel mondo, trasformi il bisogno spirituale non soddisfatto in perdizione, se esso non

viene neutralizzato da un'autentica intuizione religiosa o dal muro protettivo di una comunità umana. L'uomo normale, non protetto da un'azione che giunga dall'alto e isolato nella società, non può resistere al potere del male, che è chiamato "diavolo" in modo molto appropriato. Ma l'uso di parole come questa origina tali e tanti errori, che è necessario tenerse-ne a distanza quanto più possibile.

Questi sono i motivi per i quali non ho potuto dare a Rowland H. la spiegazione completa e sufficiente che sto ora ar rischiando con lei perché, dalla sua lettera, adeguata e onesta, concludo che lei ha maturato un suo punto di vista sui fuorvianti luoghi comuni che di solito si sentono sull'alcolismo.

In latino alcol si dice *spiritus*: la stessa parola viene dunque utilizzata per indicare la più alta esperienza religiosa e il veleno più perverso. La formula utile è quindi: *spiritus contra spiritum*."

La risposta di Bill alla lettera del dottor Jung, datata 20 marzo 1961, dice:

"La sua osservazione che le motivazioni del bere spesso includono quella di una ricerca di valori spirituali ha attirato il nostro particolare interesse. Sono sicuro che, ripensandoci, migliaia dei nostri membri potrebbero confermare che questo valeva anche per loro, nonostante spesso bevessero per dimenticare, per manie di grandezza e per altri indesiderabili motivi. A volte sembra sfortunatamente che l'alcol, preso in eccesso, deformi la consapevolezza e diventi una specie di droga.

Anni fa, alcuni di noi lessero con grande giovamento il suo libro intitolato "L'uomo moderno alla ricerca di un'anima", nel quale lei osservava che la maggior parte delle persone, giunte all'età di quarant'anni senza aver raggiunto alcuna conclusione sulla propria identità, collocazione e destino a livello "cosmico", incontrarono nevrosi crescenti. Lei osservava inoltre che è probabile che questo accada indipendentemente dal fatto che le loro speranze giovanili riguardino il sesso, la sicurezza e la posizione sociale, siano state

soddisfatte oppure no. In breve, essi non possono continuare a volare alla cieca, senza alcuna destinazione, in un universo che in apparenza ha ben poco scopo o significato per loro. Nemmeno i buoni propositi, la speculazione filosofica, o un superficiale condizionamento religioso, possono salvarli dal dilemma in cui si trovano. Finché non fanno esperienza di un risveglio spirituale diretto, ottenendo così la consapevolezza, il loro conflitto è destinato semplicemente ad aumentare.

Queste sue opinioni, dottore, hanno avuto un'enorme influenza su alcuni dei primi membri della nostra associazione A.A.. Ci siamo resi conto che lei aveva descritto perfettamente la situazione senza via d'uscita in cui noi una volta ci eravamo trovati, ma dalla quale ci siamo liberati attraverso il nostro risveglio spirituale. Questa "esperienza spirituale" doveva essere la nostra chiave per la sopravvivenza e la crescita. Capimmo che l'impotenza dell'alcolista poteva essere trasformata in un vantaggio vitale: ammet-

tendo la propria impotenza egli poteva ridimensionarsi profondamente, raggiungendo così la prima condizione di un'esperienza di conversione profondamente motivante.

Quanto detto sopra è un ulteriore esempio del grande giovinetto che noi membri di A.A., nel periodo di formazione dell'associazione, ricevevmo da lei. Le sue parole sono state ancora più autorevoli in quanto giunteci da uno studioso che non sembra un teologo nel vero senso della parola, né uno scienziato puro. Lei sembra quindi stare con noi in quella terra di nessuno che si trova tra i due estremi, e che è lo stesso luogo in cui molti di noi si sono trovati. La sua identificazione con noi è dunque profonda e convincente; lei ci ha parlato con il linguaggio del cuore, un linguaggio che noi eravamo in grado di comprendere."

Non ci fu alcuna risposta alla seconda lettera di Bill. Due mesi dopo, il 6 giugno di quell'anno, il dottor Jung morì.

Mi chiamo X e sono un *anziano*

Mi chiamo "X" e sono un alcolista. Questo è l'inizio canonico di ogni testimonianza nei Gruppi A.A. di tutto il mondo. Mi presento come "una entità esistente" ed in più comunico, a chi mi ascolta, qual è il mio "delicit primario", affinché, affidandomi completamente possa essere aiutato. Comunico ai presenti, in fin dei conti, che io sono venuto al Gruppo non per proclamarmi "il più bello del reame", ma per dire a tutti che, anch'io, come loro, sono qui per essere aiutato a conservare e fortificare la mia sobrietà ed acquisire quell'equilibrio che ancora non ho trovato. In più per impegnarmi, quando mi sarà data l'occasione, a portare un Messaggio di vita a quegli amici che sono ancora in balia dell'alcol. La nostra Letteratura dice che il cuore di A.A. è "un alcolista che porta il Messaggio ad un altro alcolista". E tutto questo io l'ho imparato,

nel tempo, da chi mi ha preceduto: dagli "anziani" in A.A.

Ma chi sono, in realtà, questi "anziani" che vengono così facilmente o esaltati o vituperati? Sono coloro che per primi hanno ricevuto in dono, dal loro Potere Superiore, la vita, con l'obbligo morale di trasmetterla ad altri, secondo lo spirito di A.A. Sono gli strumenti con cui il Potere Superiore si serve per indicare ai neofiti la via da seguire, via che va percorsa secondo i principi dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni e dei Dodici Concetti, e non secondo le idee o i capricci personali che possono spuntare nella mente di chi, dall'alto della sua anzianità, dimentico del miracolo di cui è testimone vivente, cerca di imporre ai nuovi venuti. Le nostre Tradizioni ci fanno presente in maniera quasi ossessiva, e i Dodici Passi ce lo ribadiscono, di non lasciare la via dell'umiltà e dell'u-

nità, se non vogliamo andare incontro all'unico disastro che per noi è fatale. Non scordiamoci mai il monito che ci viene dalla nostra Letteratura: "Il desiderio del potere rende sterile il nostro cuore e contribuisce solo all'accrescimento del proprio io, per poi, non si sa quando, sprofondare nella delusione più completa". Ma l'anziano che vuole spadroneggiare, non si dimentichi, che prima o poi, il nuovo venuto, se veramente vive il Programma, aprirà gli occhi e chiederà all'anziano di mettersi da parte, per dare vita ad una vera coscienza di Gruppo. Senza una forte coscienza di Gruppo, saggia e ben informata, i nostri gruppi non potranno progredire.

Lo spirito vero e sano di A. A. fa chiaramente capire che, come nella vita reale, anche nella vita di A.A., le cose devono scorrere in maniera naturale. Abbiamo le varie età, che vanno vissute così come si presentano e con il ruolo specifico che ognuna di esse ha: i nonni, i padri e i figli. Ognuno ha un ruolo, ed ognuno ha un suo tempo per viverlo e svolgerlo nel migliore dei modi. Quando, malauguratamente, i

ruoli si sovrappongono o non vogliono essere abbandonati, ecco sorgere il caos, le lotte intestine e la rottura dell'unità, principio fondamentale per la nostra Associazione. Ma perché l'anziano ha così tanta difficoltà nel lasciare il suo ruolo alle nuove leve? Non si rende conto che lui era ed è solo uno strumento nelle mani di Colui che tutto può? E' così bello sponsorizzare i nuovi venuti, mettersi nell'angolo e vedere il progresso di chi giorno dopo giorno fa passi da gigante nella via della sobrietà, di chi viene a chiederti aiuto, a chiederti un consiglio per decisioni da prendere, di chi vede in te, "anziano del Gruppo", un punto di riferimento e non di discordia. La mania di essere il primo della classe, l'insostituibile, colui che tutto sa, che tutto dispone, che tutto decide, che senza di lui tutto crolla, non è altro che la chiara ed evidente dimostrazione che questo individuo non vive il Programma di A.A., non vive e non conosce lo spirito ed il contenuto della nostra Letteratura.

Benedetti quegli anziani in A.A. che sono la ricchezza e la

saggezza del Gruppo, coloro che intervengono quando è il loro turno, si mettono a disposizione del Gruppo per i servizi di cui il Gruppo abbisogna, che non fanno pesare la loro anzianità, ma, anzi, sono sempre disponibili verso gli amici del Gruppo, non creano disunione, ma cercano di pesare il meno possibile, anche se è naturale che le giovani leve tendano a mettere sempre più in disparte coloro che ormai di 24 ore ne hanno parecchie, evento naturale che capita nelle migliori famiglie.

Grossa responsabilità dell'anziano è anche quella di dare le giuste informazioni sulla conduzione del Gruppo, sulla Settima, sul Piano Compleanni, sul come comportarsi con i Gruppi vicini, con la Zona, con l'Area, con i vari Comitati, stimolando al Servizio e dandone soprattutto l'esempio, sempre rispettando il grande ed inviolabile principio della "rotazione", che lui, per primo, cercherà di mettere in pratica. Ricordarsi che la sua anzianità non gli dà diritto ad essere esentato dalle critiche, dai pettegolezzi e dalle altre cattiverie, che purtroppo esistono

sempre dove si trovano più persone con caratteri e modi di pensare così diversi. Ma da buon nonno, l'anziano A.A., ci sorride sopra, perché sa bene che tutto ciò dipende esclusivamente dall'invidia e dalla gelosia, madri di tutti i mali del mondo. Il non aver dato adito a queste cattiverie, gli farà continuare il suo lavoro in tranquillità e serenità.

Ricordo una frase dettami molti anni fa da una giovane amica A.A.: "Santino, stai attento a quello che dici e come parli, perché ogni tua parola viene presa come fosse Vangelo!". Lì per lì, non ci feci caso, ma pensando su, ho capito che i miei anni di appartenenza ad A. A. facevano molta presa sui nuovi venuti, come del resto mi ha fatto sempre male il sentire dire: "Santino mi mette soggezione", oppure "quando c'è Santino non ho il coraggio di parlare". E dire che ho sempre cercato, almeno lo credevo, di mettere tutti a loro agio, sia nelle riunioni che fuori. Non tolleravo invece, come non lo tollero tuttora, quando c'era il rischio, e a quei tempi era molto frequente, di infrangere le Tradizioni, specie la Settima.

Essere anziani è bello. Significa tanti anni vissuti bene, nel vero senso della parola, ma comporta anche una grossa responsabilità. Dare l'esempio, aiutare e farsi aiutare, cercare la pace e l'unione, attivarsi per fare attrazione e cercare di espandere la conoscenza della nostra Associazione, invogliare gli amici al Servizio, sponsorizzare le nuove leve, non essere di peso agli altri, non provocare spaccature nel Gruppo o nei Gruppi, non essere un esempio negativo o indirizzare male i nuovi venuti, accettare le critiche costruttive e non badare a quelle critiche generate solo dall'invidia, ma soprattutto sapere che non sei solo e che tutti sono a tua disposizione per darti una mano nel momento della sofferenza.

A tutti coloro che saranno arrivati alla fine di queste righe, senza sbadigliare o dire: sono cose che non mi riguardano, dico soltanto di fare tesoro di quello che è lo spirito della Quinta Tradizione, perché prima o poi, se Dio lo vorrà, noi tutti diverremo anziani in A.A. Non abbandoniamo l'anziano, che molte volte ha più bisogno lui del nostro aiuto che il

nuovo venuto. Sta a noi capirlo ed aiutarlo, perché l'anziano non sempre, purtroppo, ha il coraggio e l'umiltà di confessare la propria debolezza. Ho visto amici con oltre 23 - 24 anni di sobrietà ricadere e morire soli, proprio perché non avevano più il coraggio di confidarsi con i giovani.

Dio voglia che i nostri anziani, siano sempre un fulgido esempio per i nuovi venuti, una sicurezza per chi intende intraprendere una nuova vita, l'orgoglio del Gruppo a cui appartengono, uno stimolo per la diffusione del nostro Messaggio ed il perno della unione e della forza del nostro Programma. Ma, soprattutto, se vogliamo loro veramente bene, salviamoli dalla malattia del protagonismo, molte volte siamo noi stessi inconsapevolmente a farli ammalare, smettiamo di innalzarli su falsi piedistalli, cadendo si farebbero troppo male; e non incensiamoli falsamente ma aiutiamoli a vivere con serenità, affinché il loro bagaglio di esperienza e sobrietà non venga disperso, ma resti perenne patrimonio di tutta l'A.A..

Non lo faccio per me (o almeno non più)

Ricordo bene quella prima sera, a Via Napoli, verso la fine della riunione. Mi avevano convinto, potevo farcela anch'io. Desideravo fare una vita serena come loro, senza alcol. Mi si era riaccesa la speranza!

Chiusi gli occhi, mi proiettai in un futuro molto prossimo, mi vidi sereno, con al fianco i miei due figli sorridenti. Avevo iniziato il cammino. L'avrei fatto per me, per i miei figli.

Dopo, un amico mi disse: "Sei stato fortunato!".

Non credo, rispondo adesso. Sono stato graziato ed insieme a me tutta la famiglia, e forse altri ancora. Desiderare il mio bene in contemporanea al bene dei miei ragazzi entrava in contraddizione con il Programma?

Certo, anch'io, quando vengo a contatto con amici nuovi che dicono: "lo faccio solo per i

miei figli", "solo per non sentire più le prediche di mia moglie", suggerisco: "Cerca di mettere al centro dei tuoi interessi la malattia, la tua malattia, perché sei tu che dovresti essere curato per primo, al rapporto con gli altri potrai pensare subito dopo".

Non è egoismo occuparsi del proprio benessere: è nostro dovere. Ma se poi tutto si ferma lì? Se seguito per tutta la vita a mettere al centro il mio benessere, senza condividere, senza farmi strumento di altro benessere? E se portato all'estremo il mio benessere lo conquisto a scapito di quello degli altri? È vero e duraturo benessere? O solo una sensazione emotiva legata magari all'aver vinto?

Chi non ricorda di aver sentito almeno da bambino la pa-

rabola del figliol prodigo? Il figlio minore dopo aver dilapidato tutto, costretto a rubare il cibo ai maiali, probabilmente vinto dalla vergogna e provato dalla sofferenza, rientrato in sé, disse: "Mi alzerò e andrò da mio padre".

"Mi alzerò, andrò da mio padre".

La presa di coscienza, il recupero della dignità, l'attrazione dell'amore del padre.

Lo faccio per me attratto dall'esempio e dal Dio d'amore del gruppo. L'amore per sé non è fine a se stesso, ma è parte di una dinamica collettiva. Non lo sento perché ancora sordo, ma sono stati gli altri a mettere in moto la dinamica del recupero basato sull'amore. Poi capirò.

Metto il naso fuori dalla tempesta, vedo il sole, sento che mi riscalda, provo il piacere per la vita, scelgo di vivere.

Prima Parte.

Capisco che non è merito mio, ci ho messo soltanto la mia parte, è stata l'associazione, gli amici, quel Dio d'amore

della seconda Tradizione a farsi strumento della mia serenità.

Seconda Parte.

Infine, crescendo, entro a far parte della stessa dinamica che ha permesso ai miei amici di aiutarmi. Divento io stesso strumento, inizio ad aiutare gli altri, a dare. Qui parte, secondo me, il vero sentiero di libertà: sono passato dal chiedere al dare, in evoluzione dalla Preghiera della Serenità (Terzo Passo), sempre valida, alla Preghiera di San Francesco, (Undicesimo Passo): "E' dando che si riceve".

Mettersi al Servizio! Fare Servizio è alla base della gioia di vivere del dodicesimo Passo; intorno a me c'è l'armonia che anch'io ho seminato, facendo la mia parte nell'insieme. Non ho bisogno di prendere, sono gli altri che mi danno, non ho più bisogno di farlo per me.

Sperimento quel genere di dare che non chiede ricompense.

Ciao.

Come definire il «Grande Libro»

Un "Miracolo", forse questa e' proprio la definizione esatta.

Un Miracolo, basti pensare alla stessa persona che l'ha scritto. Una persona la cui vita fu percorsa da momenti molto dolorosi e difficili a causa dell'alcool, ma soprattutto una persona che fino a quel momento si era occupata solo di affari puramente finanziari e solo in merito a questi aveva scritto. Bill, infatti, era stato agente di Borsa, ovviamente fino a quando l'alcool glielo aveva consentito.

Ed aveva soltanto 3 anni di sobrietà quando cominciò a scrivere questo testo, collaborando con altri alcolisti. Perciò questo non può che essere definito un "Miracolo", un miracolo che si rinnova ogni giorno in tutto il mondo, perché il Grande Libro trasmette il messaggio,

trasmette la gioia e la libertà di vivere una vita senza alcol. E per fare ciò da' tutti gli strumenti e le notizie necessarie, affinché ognuno trovi, attraverso un proprio cammino personale, la via per raggiungere la sobrietà. Lo fa attraverso il "Magico" programma di A.A., il programma che ha cambiato e continua a cambiare la realtà delle nostre vite.

I vari capitoli sono strumenti essenziali per poter mettere in pratica i cambiamenti che un alcolista, una volta superata la fase della "disintossicazione", deve potere e dovere attuare per non permettere più all'alcool di insinuarsi nella propria vita.

Nel capitolo "all'opera", per esempio, troviamo tutte le indicazioni per poter iniziare e proseguire il processo di cambiamento su noi stessi, passo dopo passo, partendo da un onesto

inventario, proseguendo nel cercare di riparare ai danni provocati, fino ad arrivare ad ammettere i nostri torti di fronte a Dio e ad un altro essere umano. Questo spronarci continuamente all'azione è indubbiamente importante dopo il lungo letargo a cui ci siamo sottoposti durante il nostro alcolismo attivo, e la frase: "la fede senza le opere è morta" ne riassume tutto il significato. Ora dobbiamo agire, dimostrare con i fatti la nostra vera volontà di cambiare, di crescere una volta per tutte, così facendo rendere-

mo felici chi ci vive accanto, ma soprattutto renderemo felici noi stessi perché diverremo delle persone libere.

Il senso di gratitudine verso chi ci ha fatto questo grande dono, che ci permette di festeggiare nelle nostre ritrovate famiglie i doni della sobrietà, non ha confine. Tutto quello che abbiamo oggi lo dobbiamo al messaggio del Grande Libro, messaggio che continuerà a trasmettersi e a tramandarsi di generazione in generazione.

Nicoletta (Dolo)



Questa rubrica è dedicata a quegli amici che non sentono la necessità di scrivere un vero e proprio articolo ma che hanno comunque qualcosa da comunicare, da raccontare. Questo spazio è riservato quindi ai loro contributi

Caro Insieme in A.A.

Il vento si sente ma non si vede e non si riesce a fermare. Così credo che sia la nostra anima racchiusa nell'involucro del nostro corpo: c'è e non si vede. E noi rappresentiamo quello che gli altri vedono solo al di fuori. Non sentono i nostri dolori, l'angoscia profonda. Chi di noi avrebbe voluto essere un alcolista?

Una malattia mentale che poi diventa fisica. Ed io che ci sono passata, ed ancora combatto, so che grande fatica è uscire (questione mentale o dipendenza fisica?).

Esempio: quando mi sento persa in tutti questi problemi della vita (che oggi amo tanto),

ecco che scatta un meccanismo che non saprei dire o definire: la voglia di bere (vino) che mi dà euforia e inganno momentaneo, perché intontisce i miei centri nervosi, fornisce la temporanea sensazione di felicità, che poi pago con lo star male (disprezzo, disistima di me stessa, sensi di colpa). Dopo un anno di Gruppo, ho capito che il mio problema era quello di aver sostituito la mancanza del mio compagno, violento ed orribile, con le bottiglie di vino e che la paura degli uomini mi teneva ben lontana da loro perché il vino non mi lasciava brividi di fuori. Ma dentro?

Stella

La solitudine di un A.A.

L'alcolista quando è nel problema è sempre solo.

Perché è solo?

Primo, nessuno può aiutarlo, nessuno lo vuole.

L'alcolista è un menefreghista, per questo gli altri se ne fregano.

L'alcolista non sta mai in mezzo alla gente, è come se non ci fosse, cerca sempre di evadere per cercarsi da bere.

Per aiutare un alcolista ci vuole un altro alcolista.

Oggi ho aperto una porta chiusa.

Oggi sono un uomo libero.

Oggi vivo in mezzo alla gente.

Oggi io vivo.

P.S. Come vivo con me stesso?

Stare dalla parte di quelli che guardano e capirsi diversi

*Riflessione di Antonino
(Area Lombardia)*

Non fateci
mancare
le vostre lettere!



Temi su cui riflettere

A pag. 18, Fausto ci dimostra come le Tradizioni siano parte determinante del nostro recupero. Spesso esse sono considerate nei gruppi dei *regolamenti* che non riguardano direttamente il nostro progresso nel Programma, e non sono quindi oggetto di riflessioni e di confronto nelle nostre riunioni. Questo articolo ci fa capire quanto questa convinzione sia errata.

Conosco le Tradizioni? Ho riflettuto profondamente sulla importanza delle Tradizioni per il mio recupero?

Nella sezione "Noi e gli altri" Ugo mette in comune le sue considerazioni su un argomento che è estremamente dibattuto in questo periodo in A.A. italiana: "collaborare con gli altri". Creare le condizioni perché il nostro messaggio arrivi all'alcolista che ancora soffre, collaborare quindi con quelle persone e strutture che in qualunque modo hanno contatti con gli alcolisti, ci consente di fare quei 12° Passi che altrimenti non ci sarebbero stati possibili.

Penso che questa collaborazione sia utile? Ho paura che A.A. possa perdere la sua specificità aprendosi all'esterno? Cerco di affrontare con mente aperta questo argomento?

Proprio quasi a conferma di quanto espresso nell'articolo precedente, troviamo subito dopo la famosa corrispondenza fra Bill W. e C.G. Jung, che ci dimostra come le intuizioni di un non A.A. siano state fondamentali per la fondazione di Alcolisti Anonimi e come abbiano favorito il recupero attraverso l'esperienza spirituale che il Programma ci indica come indispensabile per il nostro recupero.

Affronto questo argomento con mente aperta, oppure penso che l'"esperienza spirituale" del Programma sia qualcosa che non mi riguarda?

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 un 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 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 piuttosto 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 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: Barbara Leccisotti

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 Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00165 ROMA - Novembre 2000
Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: sagr.tipografia@cittanuova.it

Signore, concedimi
la serenità
di accettare le
cose che non
posso cambiare,
il coraggio di
cambiare quelle
che posso,
la saggezza di
conoscere
la differenza