

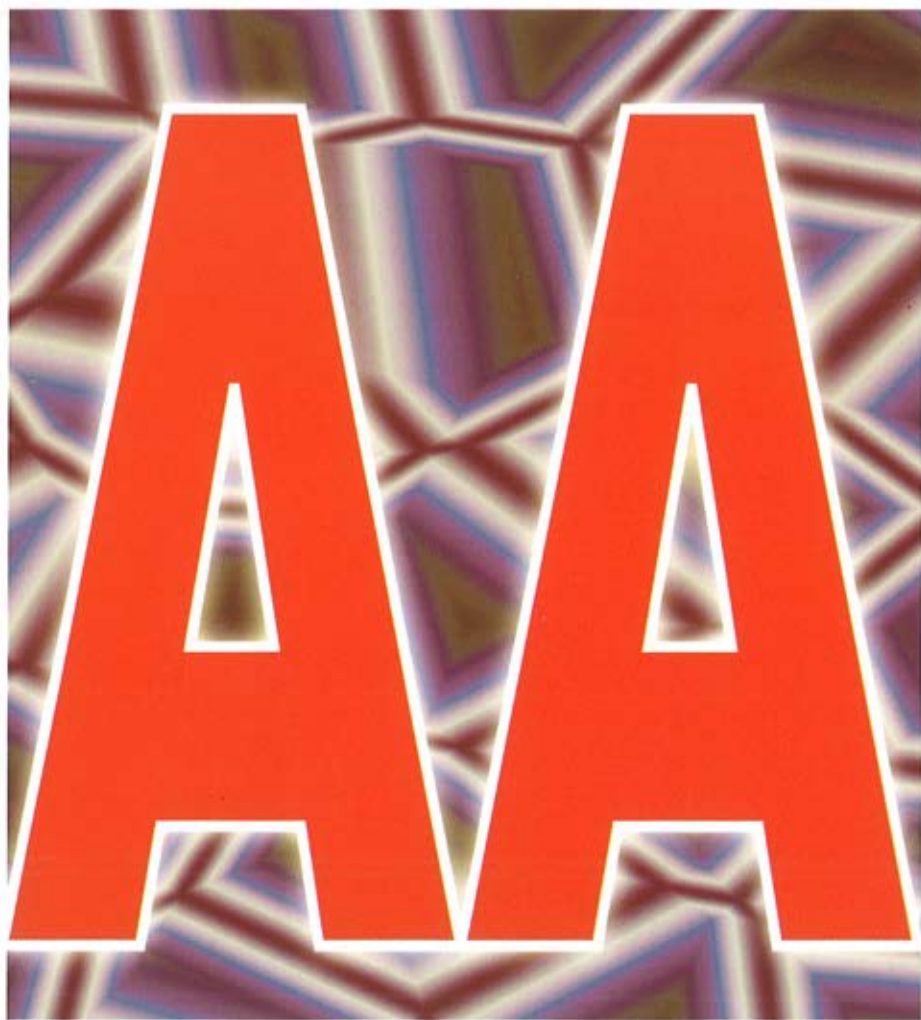
# INSIEME

IN A.A.

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

Anno XIX n.4 Bimestrale

4/2000



## 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 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

## Benvenuto in A.A.

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Quei 180 minuti <i>Alessandro VI (Lazio)</i>                | <b>3</b>  |
| Il sole dopo tanto buio <i>Augusto (Alcolista trentino)</i> | <b>7</b>  |
| Una donna alcolista <i>(Veneto)</i>                         | <b>12</b> |

## Programma

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Il vaso incrinato                                                   | <b>14</b> |
| L'erede di Bill e del dott. Bob <i>Enzo (Calabria)</i>              | <b>16</b> |
| Dalla relazione del Responsabile dell'U.S.G.<br>alla XVI Conferenza | <b>20</b> |

## Parliamo di...

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Lavorare insieme <i>Corallina (Lazio)</i> | <b>21</b> |
|-------------------------------------------|-----------|

## Facciamo servizio

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| Fsssh... bum... <i>José C. (Portogallo)</i> | <b>25</b> |
|---------------------------------------------|-----------|

## Noi & noi

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Conferenza 2000. La cultura di A.A. <i>Barbara L.</i>    | <b>30</b> |
| Il nostro stile di vita <i>Contributi da vari gruppi</i> | <b>39</b> |

## Noi e gli altri

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| Ho 9 anni <i>Vincenzo (Calabria)</i> | <b>50</b> |
|--------------------------------------|-----------|

## La parola agli anziani

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Finalmente a casa <i>Santino M. (Friuli Venezia Giulia)</i> | <b>51</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------|

# Quei 180 minuti

**S**ono passate non troppe 24 ore da quando ho deciso di smettere di torturarmi con il primo bicchiere ma ancora resta vivo in me il ricordo di quello che era la mia maggior sofferenza: il vuoto interiore che mi assaliva in *quei 180 minuti*.

Infatti le tre ore tra le diciassette e le venti di ogni giorno di ogni stagione da diversi anni erano diventate per me una vera ossessione. Avveniva in me un vero e proprio processo di trasformazione sia mentale che comportamentale dove l'alcol assumeva il ruolo di gioioso organizzatore prima e di spietato usuraio poi.

Già nel pomeriggio, durante l'orario di lavoro, la mia mente costruiva quei 180 minuti in funzione di dove, come, quan-

to, con chi io potessi bere per poter fuggire le responsabilità di una persona (normale?) come me.

E allora cominciavo a fare il conto alla rovescia aspettando con ansia l'orario di fine lavoro che coincideva sia con l'inizio dell'intensificarsi della mia solitudine sia con il violento bisogno di fuga da me stesso. Potevo alternare la scelta del luogo e delle persone per salvaguardare quel perbenismo esteriore che mi ero costruito; ma riguardo al come ed al quanto io potessi bere non avevo dubbi che *la mia dose* poteva solo aumentare e raramente diminuire.

Per ravvivare una noia crescente che pian piano si stava trasformando in rabbia e rancori verso tutto e tutti potevo deci-

dere il personaggio che avrei interpretato recitando la mia parte meglio se in un luogo nuovo e tra persone sconosciute.

Infatti l'alternativa alla solitudine era per me proprio quella di ingannare gli altri recitando un personaggio senza pensare affatto che l'ingannato ero principalmente io. Mi riconoscevo comunque discrete doti nel trasformarmi e questo non faceva altro che accrescere il mio *io* già deformato all'eccesso. Diventavo ogni volta regista, protagonista, critico sceneggiatore di me stesso. E' così ho impersonato un medico specialista in ginecologia, un banchiere di alta finanza, un corridore di automobili un esperto cuoco e via di seguito a seconda delle circostanze contingenti. La capacità stava nell'immedesimarmi anima e corpo nel personaggio, fuggendo completamente dalla realtà ed alimentando contestualmente tramite l'alcol, la menzogna ed il continuo godimento nell'inventare, nell'immaginare ma soprattutto nel credere che quell'illusione fosse vera. La

fuga da me stesso stava avvenendo, lo scopo era raggiunto e l'alcol ne era stato il prezioso mezzo.

Dovevo sentirmi più degli altri, dovevo imporre le mie inequivocabili verità ed avere consensi ed approvazioni. Tutto questo potevo comprarlo semplicemente offrendo da bere ad i miei interlocutori fingendomi generoso e senza alcun problema economico.

Mi tornano in mente questi interlocutori: essenzialmente dovevano avere delle caratteristiche principali: essere persone socialmente e intellettualmente inferiori a me ed avere un qualsivoglia loro problema che io potevo e sapevo risolvere meglio di qualsiasi professionista.

Istrionicamente consigliavo, sentenziavo, obbligavo, plagiovo, convincevo, mi imponevo comunque al di sopra di loro godendo nel manipolarne la mente e talvolta anche i loro sentimenti. Il tempo continuava a scorrere ed io continuavo a bere; intensificavo, non controllandolo, questo pericoloso

gioco di forti emozioni che mi logoravano mente ed anima ma delle quali non potevo farne a meno. I sentimenti negativi soppraffacevano ormai agevolmente quelli positivi ma la mia capacità intellettuale cominciava nel tempo a non assistermi più e il mio bere, all'inizio mio alleato per disinibirmi stava diventando signore e padrone della situazione facendomi trovare in situazioni sempre più incresciose che talvolta mi facevano provare vergogna di me stesso. Cominciai ad essere contraddetto prima, scoperto poi e via via anche deriso. Da padrone divenni ben presto *servo* dell'alcol. Avevo perso la mia guerra ma non mi arresi ancora peggiorando i miei rapporti interpersonali e quel poco rispetto di me stesso che in cuor mio mi riconoscevo ancora. Tutto avveniva in quelle tre ore giornaliere.

La realtà era divenuta che l'alcol ora proponeva il personaggio dell'alcolizzato fisicamente, emozionalmente e spiritualmente in fase di costante distruzione.

I miei personaggi, grazie all'alcol, erano stati smascherati e con loro anch'io.

Credo che questa sia la fase dove io ho toccato il mio fondo. Potevo certo cambiare luogo di bevuta e spesso lo facevo, frequentando altri spettatori e facendo ben attenzione ad evitare quelli che già avevo incontrato, ma l'intensificarsi del potere alcol sui miei comportamenti e l'assenza di volontà di provare a non bere mi stavano facendo perdere la dignità della mia persona.

Tante volte, al mattino, tornando in me, provato sia fisicamente che moralmente, con la mente in un disordine indescrivibile, mi ripromettevo che quella della sera prima sarebbe stata l'ultima ma inevitabilmente con il passare delle ore esplodeva in me quell'irrefrenabile voglia di bere e di violentarmi mentalmente, l'ossessione cresceva sempre di più e non avevo alcuna capacità di controllo.

Ero disperato e nei pochi momenti di lucidità mi ripeteva che ce l'avrei fatta e ci sarei

riuscito da solo. Già anni prima avevo smesso di assumere alcol con la scusa di diete dimagranti ma credo di aver soltanto assopito allora questa feroce malattia.

Allora che fare se non continuare.

Quei valori morali che mi erano stati tramandati vacillavano, il mio secondo matrimonio vacillava pericolosamente, al lavoro la mia efficienza scemava velocemente, amici non ne avevo più, mi rendevo conto che il mio perbenismo stava per essere scoperto e tutte queste sarebbero state le cose peggiori che mi potessero capitare. Ma la cosa peggiore era che mi sentivo solo ed incompreso.

Questa consapevolezza mi fece scoprire l'angoscia ed ecco che arrivai a provare, da una parte la crescente paura, bloccante, che ti toglie forze e ti lascia senza fiato; dall'altra la debolezza ed il rifugio nell'illusione che tutto sommato continuare a bere sarebbe stato l'antitodo alle mie inadeguatezze nel mondo. Pur cosciente di

continuare a distruggermi non facevo nulla per mutare questo stato di cose, pensai al suicidio un paio di volte ma anche in quell'occasione rimandai.

Pensavo di essere stato abbandonato anche da Dio oltre che dalle persone a me vicine, ma tramite un amico di un amico conobbi la nostra Associazione. Lui stesso non ebbe vergogna a raccontarmi alcune sue esperienze che somigliavano proprio a quelle che io stavo vivendo. Mi disse che potevo vivere senza *tiranni*.

Detti fiducia a quell'uomo e frequentai i Gruppi.

Smisi subito di bere e fui disposto a credere che qualcosa potesse cambiare anche per me e che forse ero ancora in tempo.

Oggi sono qui a testimoniare che qualcosa di molto bello sta avvenendo in me: vivere la possibilità di salvarmi e di continuare a vivere meglio, insieme, per me ed anche per voi e per tanti come noi.

Buone 24 ore

*Alessandro VI (Lazio)*

# Il sole dopo tanto buio

**V**orrei raccontarvi brevemente la mia esperienza con l'alcol durata circa 16 anni. Premetto che oltre a tutta una serie di brutti avvenimenti, l'alcol ha rovinato anche la mia carriera di cuoco.

Ho cominciato a bere come tutti un poco alla volta in compagnia, la sera dopo il lavoro con i miei stessi colleghi. Mi pareva che assumendo alcol mi trasformassi in un gigante e acquistassi forza e coraggio. Devo dire che nelle mie infanzia sono stato un po' timido e vergognoso nei confronti della gente e soprattutto con le ragazze. Allora pensavo che l'alcol oltre al coraggio di andare avanti sul lavoro senza paure, fosse per me indispensabile come una medicina per superare gli ostacoli della mia adolescenza. Quando bevevo fuggi-

vo ai miei pensieri, via lontano dal mondo reale, dal vivere quotidiano. Così giorno dopo giorno, inconsciamente, diventavo suo schiavo e senza accorgermene bevevo moltissimo. Passati alcuni anni di tolleranza vennero i momenti brutti. Sul lavoro diventavo irascibile mi arrabbiavo per un niente, l'alcol mi paralizzava, mi comandava: mi comportavo da stupido. A casa non c'ero mai, spendevo tutto quello che guadagnavo e i miei famigliari, notato questo mio comportamento, cominciavano a richiarmarmi e con mio padre c'era sempre da litigare perché mi comportavo diversamente dai miei fratelli. Non capivo che tutto il casino che combinavo era dovuto al mio alcolismo. Non so dirvi quante nottate insonni ho trascorso, quando non

avevo di che bere, pregando che arrivasse presto mattina.

Al mattino mi accorgevo di essere tutto un tremore e sudore, bastava un bicchierino per tornare normale, almeno era quello che pensavo. Incominciarono i primi ricoveri ospedalieri. Sul lavoro o mi licenziavano o ero io stesso con un po' di orgoglio rimasto ad andare via. Ai miei famigliari raccontavo sempre la stessa bugia, cioè che quel posto non mi piaceva, non mi trovavo bene e che c'era troppo lavoro e responsabilità. Da venti anni, subito dopo il servizio militare, fino a trenta anni circa la mia vita è stata un inferno; raramente c'erano tempi gioiosi e sereni. Mi ubriacavo spesso e quando finivano i soldi erano guai grossi. Alcuni mi facevano credito, altrimenti vivevo di espedienti e se era necessario mi procuravo il denaro rubando. Mi ricordo che una sera, convinto che mio fratello non se ne accorgesse, gli ho sfilato dal portafoglio 100.000 lire, pronto a berle la sera stessa. Ma mentre ero allegro al bar, lui è arrivato a prendermi. Allora, scappai di casa con la

macchina e stetti via alcuni giorni senza dare notizie.

Quanto ho fatto soffrire mia madre.

Andavo in giro come un automa e dormivo dove mi capitava. Un giorno mi sono trovato a Milano, nella stazione, e non mi rendevo conto di come ero arrivato. Ho passato una notte anche in guardina per un piccolo furto di motorino, mentre io pensavo di averlo preso in prestito da amici. Non vi dico la mia disperazione fra quelle mura, senza un goccio d'alcol, il mio cervello era impazzito e mi pareva di crepare.

Quella notte ho visto mostri orribili e sentito voci demoniache.

Buoni propositi quanti ne ho fatti, a medici, conoscenti, famigliari ma senza risultato. Ormai per loro ero spacciato, irrecuperabile. So che horbotavano fra loro di mandarmi in una comunità. Più di una volta mio padre mi disse che la cosa più bella che potessi fare, per non far soffrire nessuno, era quella di buttarmi dal ponte e mettere fine a tutto. Avevo perso tutto, lavoro, soldi, macchina, amicizie ma soprattutto

l'affetto dei miei cari quando tentai, dopo un ennesimo ricovero con l'aiuto di uno dei miei fratelli, di frequentare un gruppo dei C.A.T., sperando di smettere di bere, anche quella volta l'alcol è stato più forte della mia volontà. Dovevo ancora soffrire molto. Pensai che il Signore permetteva questo perché ero un testardo e un vigliacco; solo col tempo ho compreso che se imparavo a pregare, a chiedere scusa, Egli avrebbe aperto il Suo cuore al mio. Passai così ancora un paio d'anni di miserie, finché in una notte *famosa*, passata in delirio, stanco di soffrire, presi una decisione definitiva. Non volevo morire a trenta anni e umilmente avrei chiesto aiuto per salvarmi dalla mia malattia, cosa che non avevo mai pensato di fare.

I miei da circa un anno distrutti dal dolore partecipavano a un gruppo Al-Anon, e mi dicevano che ne ricavano beneficio. Mi parlavano anche di quelle persone che erano in Alcolisti Anonimi ma lo non li ascoltavo.

Finché dopo un'altro ricovero decisi umilmente di varcare

la porta di Alcolisti Anonimi. In quella stanza è arrivato per me subito il sole e la luce, dopo anni e anni di buio di tempesta di pioggia di dolori, di miserie. All'inizio sono stato subito accolto con vero calore e non ho faticato tanto ad esprimermi e raccontare di me e del mio alcolismo. Ora dopo 24 ore sono felice di vivere. Capisco giorno dopo giorno che la vita è un meraviglioso dono di Dio e non bisogna rovinarla. Sta a me trasformarla in gioia e amore. Amore, umiltà, gratitudine, carità sono quattro parole fondamentali per vivere serenamente e a contatto con il Signore.

Penso spesso a quanti giovani della mia età hanno bisogno di aiuto per uscire dal tunnel dell'alcol, ma col pensiero rivolto al Signore ed a A.A. prendo coraggio e consapevolezza del mio essere e delle mie responsabilità sapendo che un giorno non lontano con la mia crescita potrò aiutare qualcuno di loro.

Grazie a Dio e ad A.A. di essere rinato a nuova vita.

Augusto (Alcolista trentino)

**Alcolisti  
Anonimi**

# **Alcolisti Anonimi**



**IL GRANDE LIBRO**  
oltre 18 milioni di copie  
vendute nel mondo  
Nuove storie italiane

*Pubblichiamo la lettera ricevuta dai Servizi Mondiali di New York a marzo di quest'anno...*

**ALCOHOLICS ANONYMOUS WORD SERVICE, INC.**  
475 RIVERSIDE DRIVE, NEW YORK, NY

A Barbara L.

Servizi Generali Italiani Alcolisti Anonimi  
Via di Torre Rossa, 35 - Roma, Italy

*Cara Barbara,*

*questa vuol essere solo una nota in risposta alla tua per farti sapere che le vostre copie della terza edizione italiana del Grande libro sono giunte qui a New York.*

*Sono proprio magnifiche e noi tutti inviamo le nostre congratulazioni a te e a quanti in A.A. italiana hanno concorso alla realizzazione di questo bel libro.*

*I migliori saluti a te e speriamo di incontrarci a Minneapolis!*  
*Con grande stima,*

Vinnie McC.  
Publications Director

# Una donna alcolista

**S**ono una donna alcolista, termine molto difficile da accettare.

Il mio alcolismo si è manifestato dopo la mancanza di una persona cara in famiglia e da qui l'assumere alcool è diventata per me, una necessità.

Non ho mai bevuto per farmi coraggio o diventare aggressiva; l'alcol mi serviva come anestetico ai miei mille problemi.

Nonostante avessi una famiglia, mi sono trovata a non riuscire a preparare un pasto adeguato o la biancheria pulita, né tanto meno a tenere una casa ordinata per coloro che erano rimasti con me; per cui, passata la sbornia, mi sentivo ancora più in colpa di prima e una vera nullità come donna e madre.

Le cose, purtroppo, sono an-

date avanti per anni, finché non ho trovato un gruppo di Alcolisti Anonimi, non importa a quale distanza da casa mia, uno vale l'altro. Ho ascoltato quello che mi veniva suggerito dagli anziani del gruppo ma ho impiegato parecchio tempo per metterlo in pratica.

Sono giunta a toccare quello che nel gruppo viene definito il proprio fondo e allora è cominciata la risalita.

Ho acquisito, un giorno alla volta, la stima in me stessa, la mia dignità di donna, ho imparato a chiedere aiuto nei momenti di bisogno e a frequentare assiduamente il gruppo con la voglia di uscire da questo maledetto tunnel.

So che devo fare ancora molta strada per ritenermi una

persona recuperata e non avrò mai finito di imparare, ma mi considero fortunata perché sono tornata a sorridere, ad essere una mamma disponibile, ma anche severa quando serve, ad essere una persona che può uscire fra la gente con la testa alta e non più con il senso di colpa.

Gli affetti familiari, quando si sono rovinati, come nel mio caso, sono difficili da recuperare soprattutto con i figli che sono schietti e sinceri e che, a volte, con le loro verità, ti possono anche ferire.

Mi auguro che con la mia crescita ci sia anche un recupero dei miei familiari e di poter trovare quella serenità che traspare su visi di molti alcolisti.

Purtroppo ora, a mente lucida, noto che non sono la sola

donna ad avere il problema dell'alcool, troppo spesso si ritiene che l'alcolismo sia accettabile per l'uomo e condannabile per la donna.

La malattia non guarda in faccia nessuno uomini, donne, anziani e giovani di qualunque ceto sociale.

Per cui mi auguro che altre donne, che hanno la mia stessa malattia, abbiano la forza di entrare in un gruppo di Alcolisti Anonimi, di parlare, di esporre le proprie ansie e paure che portano al bere; sono sicura che ne usciranno con un sorriso come sto facendo io ora e ritorneranno ad avere fiducia in una vita che, magari attualmente sembra solo da scartare. Grazie

*Una donna alcolista (Veneto)*



È possibile che dobbiate ricominciare la vostra vita da capo. Conosciamo delle donne che lo hanno fatto. Se queste donne adottano per la loro esistenza un sistema di vita spirituale, la strada si farà più facile.

da Alcolisti Anonimi

# Il vaso incrinato

**I**n India, un portatore d'acqua aveva due grossi vasi, appesi all'estremità di un palo che portava sulle spalle; uno dei vasi era incrinato e ogni volta arrivava pieno soltanto a metà mentre l'altro era perfetto e portava sempre tutta l'acqua fino alla fine del lungo cammino dalla fonte alla casa del padrone.

Tutto questo andò avanti per due anni: il portatore d'acqua arrivava alla casa del padrone con solo un vaso e mezzo d'acqua. Naturalmente, il vaso sano era orgoglioso delle sue prestazioni, si sentiva perfetto per il fine per il quale era stato fatto, mentre il povero vaso incrinato si vergognava della sua imperfezione e di essere capace di portare a termine solo metà del lavoro al

quale era stato destinato. Dopo un paio d'anni di quello che egli percepiva come un amaro fallimento, il vaso incrinato parlò, vicino alla fonte, al portatore d'acqua.

"Mi vergogno di me stesso e voglio chiederti scusa."

"E perché?" chiese il portatore d'acqua. "Di che cosa ti vergogni?"

"Negli ultimi due anni sono stato capace di fare solo metà del mio lavoro a causa di questa fessura che ho e che lascia colare l'acqua durante il cammino di ritorno alla casa del tuo padrone; per colpa dei miei difetti sei costretto a fare tutto questo lavoro e non hai tutti i riconoscimenti per i tuoi sforzi" disse il vaso.

Il portatore d'acqua si sentì dispiaciuto per il vecchio vaso

incrinato e disse: "Mentre torniamo alla casa del padrone voglio che tu faccia caso ai bellissimi fiori lungo il sentiero."

Il vecchio vaso incrinato, mentre salivano sulla collina, fece caso al sole che scaldava i bei fiori selvatici che crescevano accanto al sentiero e questo fatto lo rincuorò un poco, ma, alla fine del cammino, si sentiva ancora triste perché aveva perso metà del suo carico e, quindi, chiese ancora una volta scusa al portatore d'acqua per il proprio fallimento.

Il portatore d'acqua disse al vaso: "Hai notato che i fiori erano solo sul tuo lato del sentiero e non su quello dell'altro vaso? Il perché è facile e risiede nel fatto che io ho sempre saputo del tuo difetto e ne ho tratto vantaggio; ho seminato dei fiori sul tuo lato del sentiero e ogni giorno, mentre tornavamo dalla fonte, tu li hai innaffiati. Per due anni ho

potuto cogliere questi bellissimi fiori per decorare la tavola del mio padrone; se tu non fossi stato fatto così io non avrei potuto avere queste cose per abbellire la sua casa."

Ognuno di noi ha i propri difetti strutturali, siamo tutti dei vasi incrinati; ma se Glielo permetteremo il Signore userà i nostri difetti per abbellire la tavola di Suo Padre: nella stupenda economia di Dio nulla va perduto.

Quindi, mentre cerchiamo il modo di aiutarci a vicenda e mentre Dio vi chiama agli obbiettivi che ha deciso per voi, non abbiate paura dei vostri difetti; siatene consapevoli e permettete che Lui ne tragga vantaggio, così anche voi sarete il mezzo per abbellire la Sua strada.

Siatene fieri, sappiate che nella nostra debolezza troviamo la Sua forza e che *in Lui ogni promessa è un sì.*



# L'erede di Bill e del dott. Bob

**O**gni singola attività in A.A., ogni singolo comportamento, cerca di ispirarsi ai principi e alla proposta di stile di vita dei nostri Cofondatori.

Ogni singolo recupero, ogni singolo cambiamento in meglio della nostra vita lo abbiamo ereditato da questi due nostri grandi amici.

Ogni singolo dono in termini di qualità interiori, di comprensione della propria collocazione in questo mondo, la possibilità di dare un senso alla nostra vita, ci viene da loro. Dal meccanismo che hanno messo in moto.

Ogni singola possibilità di avere finalmente una personalità di cui poter far un uso libero, consapevole e anche gratificante in tutti i campi della nostra vita ci viene da loro. Tutto questo abbiamo ereditato con il Programma che i nostri Cofondatori ci hanno lasciato.

I nostri tre Legati: Recupero, Unità, Servizio, siamo abituati a vederli insieme, nei lati del nostro

magico triangolo. Molti si sono abituati a pensarli insieme, in termini di Passi, Tradizioni, Concetti.

I triangoli, sembrano un qualcosa che non ha la perfezione del cerchio, che possono cambiare foggia a piacere a seconda della lunghezza dei lati: invece non sono composti solo da tre linee rette che appiccichiamo l'una all'altra; esse sono intimamente legate, connesse, interdipendenti e non solo contigue.

Provate a rendere la somma degli angoli che formano internamente il triangolo solo un milionesimo più grande o più piccola di un angolo piatto: il triangolo scoppierà o si affloscerà su se stesso. Deve essere di  $180^\circ$ . Mi capita di pensare così ai nostri Tre Legati. Sono un tutto unico, consequenziale.

Certo, il nuovo arrivato può e deve infischiarne ampiamente della geometria e di ogni altra cosa, quando ancora con fatica comincia

a riconoscere di avere una malattia, fino a quando ancora il primo bicchiere è lì che gli ondeggia dinanzi agli occhi e nulla riesce a farlo sparire, fino a quando non ha intrapreso il cammino che lo porterà lentamente a ricostruire la sua personalità su nuove basi, dopo aver proceduto a una totale revisione dei suoi vecchi modi di pensare.

Pian piano, comincerà a vedere che i Passi compongono un percorso; che non si può saltarne nessuno, che l'uno è come necessitato dall'altro e necessario all'altro, che un filo logico li percorre sino al Dodicesimo, che li supera e li contiene tutti nello stesso tempo.

Poi, non necessariamente in ordine cronologico, si intende, il nostro amico comincia a sentir parlare delle nostre Tradizioni.

*Regolamenti* per mantenerci uniti e farci prosperare come associazione, *Leggi* che ci governano per garantire la nostra sopravvivenza, che tanto è legata al nostro senso di appartenenza, oppure potrebbe pensare che ci difendendo dal mondo esterno?

Potrebbe sembrare. Ma giunge il momento che comincia ad accorgersi che sono una logica conseguenza dei principi e dei modi

di vivere suggeriti nei Passi, si comincia a rendere conto del loro significato spirituale e ne è poi certo: fanno parte del nostro stesso recupero! Non solo, ma si rende conto che anche le Tradizioni, così come sono ordinate, conseguono come logicamente l'una dall'altra allo stesso modo in cui sono spiritualmente vicine ai Passi.

Dopodiché, dal momento che tale mirabile architettura gli sembra sufficiente per garantirgli una solida sobrietà, ritiene che se qualcuno gli suggerisce di dare un'occhiata ai nostri Concetti, voglia proprio strafare e che confonda la nostra Associazione con un tavolino, che non si regge con meno di tre gambe... del resto, si domanda, i Comandamenti non sono solo dieci e funzionano benissimo dai tempi di Mosè? I Concetti paiono proprio inutili. Regole e regolette buone per i perfezionisti o i politicanti. Dopo un po', però, gli torna in mente il tempo in cui riteneva inutile preoccuparsi per il suo bere, quello in cui riteneva inutile rivolgersi per aiuto a un gruppo di ubriaconi, quello in cui, *da buon bipassista*, riteneva i Passi dal Secondo all'Undicesimo una ridicola trovata per arrivare a 12... e gli viene qualche dubbio.

Diverse faccende che il buon Bill ci ha lasciato gli erano parse superflue, ma finché non si è sforzato di capirle e non le ha messe in pratica le cose continuavano a andargli male. Allora forse vale la pena di riflettere meglio, su questa eredità.

Passa del tempo, e gli comincia a divenire sempre più chiaro che anche i Concetti hanno, per così dire, la stessa aria come di famiglia che avvertiamo nelle altre due liste di dodici, che sono permeati dagli stessi principi, ovviamente applicati ai relativi diversi ambiti e aspetti della nostra vita e di quella di A.A., anche questa volta principi messi alla prova da innumerevoli esperienze spesso negative, e inizia a riconoscere la loro logica interna, il loro strettissimo rapporto con Passi e Tradizioni. Il triangolo regge, non scoppia, né si affloscia. Il nostro triangolo, i Tre Legati, insieme.

Il grande dono che Bill e il dott. Bob ci hanno fatto.

Tutto ciò li ha messi nelle condizioni di avere una enorme autorità in A.A., un'autorità impossibile da raccogliere per chiunque altro. Bene, hanno trovato rimedio anche a questo, hanno trovato un erede anche per la loro autorità,

oltre che per la loro sobrietà. Questo erede Bill lo dichiara tale e ne descrive le caratteristiche esplicitamente nel nostro Secondo Concetto dove troviamo anche i limiti che tale erede deve dare alla sua autorità.

L'erede di tanta autorità è la nostra Conferenza dei Servizi Generali. I suoi limiti sono nelle sei Garanzie, anch'esse, manco a dirlo, richiamate nello stesso Concetto. Naturalmente, la risoluzione che il *successore* dei suoi Cofondatori sarebbe stata la Conferenza dei Servizi Generali di A.A. era già stata presa dai gruppi A.A. nel '55 a St. Louis, nel 20° della nascita dell'associazione, i Concetti furono scritti nel '59 e pubblicati nel '62, ma fu dalla morte di Bill nel '71 che questo, come gli altri Concetti, *fu costretto* a funzionare.

La Conferenza ha dovuto assumere la piena responsabilità e l'autorità di condurre il Servizio per tutti i gruppi, che non potrebbero in altro modo esercitarla se non la delegassero. I delegati, i responsabili operativi, i fiduciari che compongono la Conferenza, *sono la vera voce e l'effettiva coscienza collettiva della nostra intera associazione*, sono i gruppi A.A. in azione quan-

do si tratta di prendere decisioni importanti per tutti noi, appunto, come collettività.

Cosa vuoi dire?

Che qui il fondamentale principio della fiducia nei confronti dei nostri servitori tocca il suo vertice, si manifesta nella maniera più importante.

E' vitale che i membri della Conferenza sentano sino in fondo tale fiducia, perché possano trovare la forza e il coraggio di raccogliere l'eredità di Bill e del dott. Bob. Hanno ricevuto la completa autorità di condurre i nostri servizi, insieme a questa enorme responsabilità, perché da quelli dipende molto, anzi, moltissimo.

Ricordate il triangolo?

Se non conserviamo la nostra unità il nostro recupero diventa problematico se non impossibile, ma possiamo conservare la nostra unità solo se i nostri servizi funzionano e ne sono garanti.

Recupero, Unità, Servizio.

Lentamente, il singolo A.A., il Gruppo, cominciano a riconsiderare e a riconoscere i legami interni che regolano i nostri Legati, dopo aver magari nei primi momenti della propria crescita visto rappresentato nella Conferenza un

qualche tipo di parlamento o di struttura di governo, o addirittura una specie di perdita di tempo, o che so io.

L'ipotetico nuovo amico di cui avevo cominciato a parlare, col tempo diventa consapevole di come sia essenziale tale equilibrio tra responsabilità e autorità; tra fiducia e disponibilità a delegare da una parte e impegno consapevole e profondo nell'assolvere ai propri incarichi di Servizio dall'altra. Comprende che il Servizio è quella *gratitudine in azione* che trova nelle deliberazioni delle Conferenze, di volta in volta, la sua espressione più alta, sempre che continui a essere ispirata e guidata dai Passi, dalle Tradizioni, dai Concetti. Anche se di tanto in tanto, e anche dopo anni di sobrietà, come ad esempio capita a me per fortuna sempre meno spesso, ma è proprio una brutta bestia quella con cui abbiamo a che fare, un bicchiere può tornare ad apparirgli fulmineo dinanzi agli occhi... per poi immediatamente svanire nel nulla, però, questa volta, amico da poco tra noi, puoi stare tranquillo, il Programma funziona.

# Dalla relazione del Responsabile dell'U.S.G. alla XVI Conferenza

... mi sono fatta prendere per mano e coinvolgere emotivamente da chi aveva più esperienza di me. Sono stata aiutata, incoraggiata:

- per il mio Recupero a vivere il Dodicesimo Passo;
- per l'Unità a riconoscere che ho bisogno di tutti voi nella continua ricerca della verità;
- per il Servizio a comprendere che esso mi è indispensabile per far sì che il recupero non sia il mettere il tappo alla bottiglia ma uno strumento per la mia crescita spirituale.

Coloro che mi hanno aiutata, un poco alla volta, hanno allentato le loro mani e mi hanno lasciata libera di sbagliare, di crescere. Quando non lo hanno fatto loro ho allentato io le mani, perché avevo imparato che diventare adulta, responsabile, era un mio dovere.

# Lavorare assieme

**U**no dei tanti geniali paradossi della nostra Associazione sembra essere la convivenza di modi assolutamente (o apparentemente) antitetici di essere insieme in un gruppo.

Molti di noi vivono in gruppo una gran parte del loro tempo: ispiratori di tutto il movimento dell'auto-aiuto nel mondo, abbiamo imparato e insegnato agli altri che solo attraverso la condivisione di quei principi di amore, tolleranza reciproca, ecc. potevamo arrestare la corsa di quella mortale malattia che è l'alcolismo e vivere una, rara nel mondo d'oggi, esperienza di serenità con noi stessi e con gli altri. Nelle nostre riunioni di gruppo, riusciamo quasi sempre a porre il benessere comune al di sopra dei nostri bisogni individuali;

nelle "stanze dei miracoli" noi diventiamo una coscienza di gruppo che persegue con naturalezza e spontaneità il suo scopo primario. Insomma, tutto sembra facile e quasi scontato.

Ci si chiede allora: come mai quell'atmosfera spirituale, positiva e salvifica, in quanto tutti collaboriamo al raggiungimento dello stesso obiettivo, spesso si dissolve, come per incantesimo, nelle cosiddette riunioni di Servizio? Perché nelle riunioni di Comitato, a qualsiasi livello, di Area, di Zona, di SS.GG., ecc. non riusciamo a riportare quei principi, quelle acquisizioni, quelle modalità, quegli atteggiamenti di sostegno reciproco che ci rendono *unici* nelle riunioni di Gruppo? Perché accade che improvvisamente cominciamo a giudicarci, a cri-

ticarci, a non rispettare minime opinioni diverse dalle nostre, a non percepire più come inalienabile il senso di appartenenza e di coesione nel gruppo? Quante volte nelle riunioni di Servizio si creano situazioni di difficoltà dovute a incomprensione, litigi, prese di posizione rigide e non sempre motivate: ostacoli al normale svolgimento delle attività, talvolta causa di gravi crisi interne che minacciano la nostra stessa Unità.

Questa la realtà. La risposta più comoda è quella di nascondersi dietro la malattia: "Che ci vuoi fare.. siamo sempre alcolisti..!" Come se l'alcolismo avesse una particolare predilezione per le riunioni di Servizio e che il famoso *mister Hyde* non guardasse in faccia proprio nessuno: anziani, giovani, saggi o sanguinanti di fronte alle riunioni di un Comitato ridiventiamo tutti alcolisti non Anonimi, cioè non recuperati!

Scorrendo la letteratura degli esperti su questo tema (quello della formazione al lavoro di gruppo) scopriamo che non si nasce capaci di lavorare in grup-

po. Che, per tutti, questa non è una capacità spontanea ma anche, e soprattutto, una capacità acquisita, che tutti possiamo, se vogliamo, apprendere. Dappertutto, in ogni situazione lavorativa, si constata che, mentre le persone vengono addestrate alle varie mansioni, viene dato per scontato che sappiano condurre riunioni di lavoro, che sappiano gestire o partecipare efficacemente a dei gruppi di lavoro.

Non è una questione di acquisizione di professionalità ma di capacità: il principio della sponsorizzazione al Servizio, grazie al quale il Servitore che ci ha preceduto ci trasmette la sua preziosa esperienza e ci mette in grado di svolgere al meglio il Servizio di Segretario o Conduttore, ad esempio, di un Gruppo, non funziona per condurre o semplicemente partecipare al lavoro di un Comitato. Molte sono le ragioni per cui la trasmissione della esperienza in questi casi non avviene o quasi e, a tutti i livelli di Servizio, si notano le stesse incongruenze.

Una riunione di Servizio A.A. è certamente circondata da luo-

ghi comuni: quello più diffuso porta a pensare che sia sufficiente mettere insieme alcuni A.A. di continua e provata sobrietà intorno a un compito o a un problema per ottenere un risultato migliore di quello che avrebbero potuto produrre singolarmente.

Una riunione si può considerare un gruppo di lavoro: laddove ricorrano le condizioni di metodo sopracitate, questi gruppi di lavoro fanno lavoro di gruppo.

Prima di cominciare una riunione di Servizio, di Comitato, insomma, di un gruppo di lavoro, non dovremmo mai dimenticare alcune cose fondamentali:

1. Avere idee chiare sul problema che andiamo a discutere (Coscienza di gruppo ben informata).

2. Ciascuno di noi ha il diritto di essere informato ma anche il dovere di informarsi.

3. Definire l'obiettivo della riunione. Nessun gruppo di lavoro può essere efficace se l'obiettivo che deve raggiungere non è chiaro e ampiamente condiviso dai suoi membri.

4. Discutere e stabilire le regole per procedere in modo

efficiente e ottenere efficaci risultati.

5. Procedere nel rispetto delle regole stabilite (la scaletta dei tempi, spazi individuali di intervento, ecc.) e del principio di tolleranza delle opinioni altrui.

6. Procedere nell'ottica della partecipazione, collaborazione, responsabilità comune rispetto al raggiungimento dell'obiettivo.

7. Fare in modo che non ci siano né vinti né vincitori ma individui soddisfatti, ognuno a suo modo, del lavoro svolto.

Nell'esperienza di tutti sono frequenti affermazioni quali: "E' mancato il tempo", "Abbiamo poco tempo", "Abbiamo cominciato tardi". Esse sono il segnale della mancanza di pianificazione e di gestione. Indicano difficoltà ad affrontare i contenuti del lavoro piuttosto che una reale mancanza di tempo. Allo stesso modo possono essere interpretate le interruzioni provocate da interferenze, ritardi, rallentamenti, abbandoni.

Certo non ha molto senso esprimersi in termini di colpevolizzazione degli amici.

Quelli che Bill chiama "...i critici distruttivi... Essi esercitano il potere, sono dei politicanti, muovono delle accuse. Forse sono violenti, maliziosi. Mettono in giro delle chiacchiere, fanno pettegolezzi..." (Nono Concetto).

Se si verifica un incidente, se si riscontrano delle carenze, questo non significa che sia colpa di qualcuno o di qualcosa; è semplicemente il sintomo di un problema che va indagato a partire dalle sue cause. La logica del *prova ed errore* implica il superamento dell'atteggiamento che porta a cercare il colpevole per orientarsi alla ricerca del problema, quindi del *Perché succede?*.

Altra area-problema è quella che riguarda la assunzione dei compiti di leadership: partendo dal presupposto che si è in un gruppo di pari, l'assunzione di incarichi viene facilmente vista come un fenomeno negativo e arbitrario. Per essere un buon membro di un gruppo di lavoro è importante rendersi conto che fare lavoro di gruppo non significa fare tutti la stessa cosa o avere tutti le stesse carat-

teristiche per il Servizio, quanto invece avere un obiettivo comune, definire un progetto alla cui realizzazione concorrano i vari membri con interventi diversi a seconda delle necessità del compito.

Per riassumere: ognuno di noi ha la possibilità, se vuole, di imparare a partecipare e/o condurre efficacemente un gruppo di lavoro: le qualità personali, in questo senso, sono meno importanti delle capacità acquisite. La formazione al lavoro di gruppo può aiutarci a diventare consapevoli di quanto il possedere personali caratteristiche di leadership non ci renda automaticamente capaci di essere membri di un gruppo di lavoro. Ad esempio, caratteristiche quali l'essere creativo, innovatore, disponibile al rischio calcolato, curioso, tenace, ecc., possono risultare importanti ma non indispensabili per fare lavoro di gruppo. Viceversa, assolutamente necessaria è la capacità, che può essere acquisita da tutti, di svolgere alcune funzioni fondamentali.

Corallina (Lazio)

# Fsssh... bum...

**M**i chiamo José e sono un alcolista. Vengo dal Portogallo.

A volte riesce un po' difficile esprimersi in una lingua diversa dalla nostra soprattutto quando si tratta di sentimenti. Perciò, riandrò ad alcuni dei miei ricordi, cercando di rendere la cosa più facile per me e, forse, per esprimere meglio ciò che mi piacerebbe dirvi.

La prima volta che, nel 1991, entrai in una stanza di A.A., mi fu dato ciò che io allora pensai fosse *un fascio di carte*. Esattamente come quelle che ora abbiamo là sul tavolo in fondo a questa stanza: il cartoncino *Solo per oggi*, i *Dodici Passi*, una *Preghiera della Serenità*, alcuni opuscoli. Mi piacque molto quella prima riunione. Anche le persone. Mi piacque tanto che pensai che, con il leggere quelle *carte*, solo con il leggere quel fa-

*scio di carte*, sarei stato OK. Ho sempre avuto quella pomposa idea di essere uno *che impara presto*. Ma le cose, naturalmente, non andarono così. Avevo completamente tralasciato la cosa essenziale. Lessi avidamente quelle *carte*, lessi e rilessi quel *fascio di carte*, in modo ossessivo, esattamente come ero solito divorare, nei passati giorni di bevute, la *letteratura* che si trova nelle scatole di pastiglie e pillole. La *letteratura* che arriva con pastiglie e pillole prescritte dai medici e che io solevo prendere in gran quantità: per l'ansia, per la depressione, per la fatica, per l'insonnia, per i mal di testa da sbornia, per darmi la carica, per sedarmi per dormire, per svegliarmi e per tutto ciò che potete immaginare. Disperatamente avevo cercato di diventare il *dottore* di me stesso e

tutta quella *letteratura* farmaceutica mi dava l'illusione che potevo mantenere il controllo, trovare le dosi giuste e stare bene. Non accadde mai. E, occupandomi delle *carte* di A.A. con l'identico modo abituale, avevo trascurato completamente la cosa essenziale.

Malgrado ciò, la cosa funzionò ancora così per tre giorni, non di più. Disprezzando il *signor impara presto*, che io credevo di essere, non funzionò a modo mio. Dovetti soffrire duramente, battendo la testa contro il mio fondo roccioso, ancora per alcune lunghe settimane e mesi, prima di riuscire a comprendere. Non ritornai ad alcuna stanza di A.A., allora. Ero stato nuovamente sconfitto, ma non tornai a chiedere perché io non chiedevo mai. Tornerò su questo, argomento.

Il secondo ricordo che vorrei condividere con voi, si riferisce ai mesi dopo quella prima esperienza, quel primo breve contatto con A.A. Nella metà del 1992, dovevo andare in una casa di cura per l'alcolismo e io accettai. Là, vidi un film,

che probabilmente avete visto anche voi. È un comune film, una produzione di Hollywood. Da allora l'ho guardato almeno altre due volte alla televisione portoghese. È intitolato *Il mio nome è Bill W.* e racconta la storia di Bill W. e degli anni iniziali della nostra A.A.

L'unico problema nel cinema è che, per un regista, risulta un po' difficile esprimere in immagini, tradurre visivamente, la spiritualità del nostro programma. Perciò, quando arrivò il risveglio spirituale di Bill W., il regista, come alcuni di voi possono ricordare, lo rappresentò come una luce improvvisa. Il nostro Bill W. era nel suo letto d'ospedale, riflettendo su ciò che accadeva in un'ennesima disastrosa circostanza, quando una vivida luce bianca dardeggiò attraverso la stanza. Quello era il *risveglio spirituale* nel film: fsssh...hum... eccolo!!! Fatto. Grande!

Inutile dire che stetti ad aspettare che qualcosa di simile accadesse anche a me...

D'altronde, mi piaceva pensare che sarebbe stato così. L'a-

vrei potuto aspettare, anno dopo anno.

Ma non venne, come quello. Inizialmente, ero arrabbiato: perché a me no? Ma, finalmente, ebbi il mio risveglio spirituale. Cosa abbastanza curiosa, anch'esso è consistito in luci, ma un tipo diverso di luci. Luci che sono piccole parole piene di significato; luci che sono i caldi sentimenti di fratellanza all'interno della nostra associazione; luci che sono i vostri volti amichevoli, i vostri sorrisi, i vostri abbracci e di altri come voi in A.A.; luci che sono i giusti insegnamenti per i nostri momenti sbagliati e che, perciò, divengono i pensieri giusti per ogni momento; luci fatte di esperienza e speranza; luci forti che raccolgono e ci richiamano alla vita. Queste sono le luci che alla fine hanno brillato nel mio risveglio spirituale. E quello era il risveglio spirituale: il privilegio di goderlo e il privilegio di riconoscerlo. Semplicemente questo. Ma così difficile per noi, finché siamo ostinati alcolisti attivi.

La cosa sorprendente, la cosa più stupefacente è che, una

volta cominciato, quel risveglio spirituale non ha mai cessato di esistere. È sempre continuato, giorno dopo giorno, anno dopo anno, un giorno alla volta. Qualcosa che ho imparato in A.A.: se manteniamo i nostri occhi, le nostre orecchie, le nostre menti aperte, quel risveglio spirituale non svanisce e continua con la nostra sobrietà, nutrendo la nostra crescita personale, costruendo e rafforzando la nostra serenità, espandendo la nostra saggezza. Quante volte mi è accaduto in A.A. che testi e *carte*, che già avevo udito e letto un centinaio di volte, mi apparissero, nel condividerli in stanze e riunioni, sotto una luce completamente diversa, come una novità assoluta, che rispondeva a qualche situazione specifica e che, perciò, ancora mi illuminava! Ecco la ricchezza della nostra letteratura, che nutre stanze e riunioni, completamente diversa da un *fascio di carte*.

È giunto il momento di parlare di questa E.S.M.<sup>1</sup>, che stiamo

<sup>1</sup> Riunione europea di servizio.

concludendo. Il fatto è che il mio risveglio spirituale è continuato nella 9° E.S.M., due anni fa ed ancora in questa 10° E.S.M. Non dimenticherò mai quest'esperienza. Ringrazio ognuno di voi per questo. Qui, il continuare del mio risveglio spirituale è consistito in diverse altre cose che ho imparato e in una quantità di esperienze che ho avuto il privilegio di ascoltare quando sono state condivise. Questa è A.A. all'opera: A.A. è vita reale, non semplici *carte*.

Anche ora, io torno alla questione delle *carte*.

Come delegati, pure noi riporteremo delle *carte* a casa; abbiamo relazioni da trasmettere. Ciò si deve fare ed è molto importante. Ma non è la cosa più importante. Senza dubbio, la più importante per noi delegati, la parte in realtà più complessa, è quella di essere capaci di ritrasmettere a casa questi momenti preziosi e condividere continuamente questa esperienza vissuta in prima persona con parole nostre, con i gesti e gli atteggiamenti migliorati. Momenti preziosi che, come sempre in qual-

siasi riunione A.A., sono costituiti in quelle intense cose reali che penetrano; sono costituiti in tutto ciò che abbiamo qui condiviso e in qualcosa che ci ha toccato in particolare; sono costituiti nei vostri volti e nei vostri sorrisi anche in questo preciso momento. Ecco ciò di cui dobbiamo veramente parlare e trasmettere agli altri, tornando a casa: l'esperienza, e la speranza che abbiamo ricevuto qui, di nuovo e di più, e la mutua attenzione che sentiamo l'uno per l'altro, indipendentemente dal Paese. La E.S.M. è un'altra assicurazione.

Anche questo mi richiama alla mente le parole di un mio amico A.A. È l'anima del mio primo gruppo abituale a Lisbona, si chiama Rafael. Con parole divertenti, è solito dire che il programma di A.A. è assolutamente facile, niente affatto difficile. La metteva così: "Dopo tutto, è proprio come le anitre: c'è qualcuna che va avanti, tap, tap, tap, e per ogni altra che viene dopo è sufficiente camminarle dietro, tap, tap, tap, e seguirla." E tante volte, in verità, mi sono

trovato a fare precisamente questo, proprio così. E ha funzionato. Dopo tutto, che cosa abbiamo fatto nella E.S.M.?

Un po' in questo modo: paesi che hanno condiviso esperienze A.A., uno che ha imparato dall'altro, quelli più esperti che hanno sponsorizzato altri, tutti hanno condiviso, tutti sono diventati spiritualmente più ricchi e più forti. A.A. è quella catena e quel flusso dagli anziani ai nuovi arrivati, dai nuovi arrivati che diventano anziani essi stessi ai nuovi che continuano ad arrivare attingendo a questo prezioso flusso e rinvigorendolo nello stesso tempo. A.A. è quella catena che non si spezza, quel flusso continuo, un'altra prospettiva, dopo tutto, per quella stessa "Unità: il battito del cuore di A.A." che noi abbiamo portato nelle nostre menti durante questa 10° E.S.M.

Vi ringrazio molto per il privilegio di avervi conosciuto e di aver condiviso con voi. Per finire, permettetemi di rendere un commosso omaggio a un altro amico A.A. che conobbi qui, due anni fa, alla 9° E.S.M.: un

amico norvegese da tempo sobrio, che purtroppo non ho potuto rivedere quest'anno. Al Gruppo di Lavoro cui ho partecipato due anni fa, egli condivise delle parole che non ho mai dimenticato. Sono solito citarlo su questo, in ogni occasione. Parlava dell'espressione ansiosa che i nuovi arrivati assumono di solito sui loro volti, io feci la stessa cosa, quando avvicinano un anziano e, con un misto di ammirazione, curiosità e scetticismo, chiedono: "Come diavolo posso diventare un anziano come te?" Il mio amico norvegese ci ha insegnato la risposta: "Oh, è molto facile: non bere, non morire. Tu non bevi, non muori e sarai un anziano anche tu".

Miei cari amici, ecco le mie parole conclusive e i miei migliori auguri per tutti qui, compreso me stesso: non bere, non morire! Per favore. Non bere, non morire e ci rivedremo l'un l'altro, in qualche posto.

Vi ringrazio moltissimo. Abbiate cura di voi stessi.

*José C. (Portogallo)*

# Conferenza 2000

## La cultura di A.A.

**Q**uesta dovrebbe essere una Conferenza di passaggio, passaggio tra il vecchio e il nuovo millennio, e dovrebbe portarci a riflettere profondamente su quali siano le nostre responsabilità per il futuro di Alcolisti Anonimi, dovrebbe far sì che la nostra attenzione sia concentrata sulle difficoltà che incontrano i Gruppi nel far fronte alla realtà del cambiamento del problema alcolismo, soprattutto giovanile, e sul perché i nuovi venuti non provano, o forse non trovano, quell'attrazione verso il Programma e verso la vita di A.A. che sola li può coinvolgere e far diventare, trasformare in alcolisti anonimi.

Sappiamo molto bene che tutto ha inizio nel Gruppo. E' là che nasce il germoglio della sobrietà, della solidarietà dell'impegno, della responsabilità verso se stessi, verso gli altri, verso Alcolisti Anonimi. Noi,

attraverso il Comitato Interni e il suo Comitativo, molto meglio definibile come Gruppo di Lavoro, abbiamo intrapreso un percorso ideale ricominciando appunto dal Gruppo, passando dal Senso di Appartenenza per arrivare alla Cultura di A.A. proprio per fornire ai Gruppi strumenti di riflessione atti ad aiutarci tutti a crescere e a maturare come comunità. Appare tuttavia evidente che le difficoltà sono rimaste le stesse se non si sono addirittura aggravate. Prova ne è lo stentato funzionamento delle nostre Strutture e soprattutto la drammatica carenza di servitori. Il nostro compito principale dovrebbe essere quello di dotare A.A. del meglio per quanto riguarda il Servizio e, con il mondo delle Istituzioni così cambiato negli ultimi tempi nei confronti dell'alcolismo e quindi nei nostri confronti, ci troviamo di fronte

ad una assillante domanda: "Siamo, saremo in grado di rispondere adeguatamente alle aspettative di chi chiede la nostra collaborazione?"

Ci siamo impegnati, a lungo, per promuovere l'immagine di A.A., della sua disponibilità a essere presente ... ovunque la sua mano sia richiesta, ma siamo realmente in grado di assumerci questo impegno?

Ovunque nel mondo gli alcolisti anonimi hanno fatto proprio il testamento di Bill, assumendosi la responsabilità del servizio in A.A. per il perseguimento del suo unico scopo: trasmettere il Messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Ma noi sembriamo aver dimenticato che senza servizio, senza l'impegno nel Dodicesimo Passo non saremo in grado di conservare la nostra sobrietà né di renderla una sobrietà felice e soprattutto non saremo in grado di raggiungere i nostri fratelli che aspettano il messaggio di speranza e di salvezza del nostro Programma.

A sottolineare il passaggio di cui parlavo in apertura speri-

mentiamo quest'anno un modo nuovo di essere *Conferenza*. Abbiamo un coordinatore, eletto a questo servizio durante il nostro ultimo incontro, al quale faccio tanti auguri visto che sarà lui a fare per primo questa esperienza e lo sappiamo, le novità ci spaventano sempre un po'. I fiduciari non sono più separati dal resto dell'Assemblea e questo va a rafforzare il sentimento di Unità che dovrebbe sempre ispirare ogni nostra azione. E' l'unità, (Bill lo ribadisce molte volte ed è stato inoltre il tema dell'ultima Riunione Europea di Servizio) la qualità della nostra associazione che più ci deve stare a cuore. Parliamo, discutiamo, litighiamo pure, ma ricordiamo sempre che è solo stando uniti che potremo continuare a vivere.

Il caso ha inoltre voluto che fossimo costretti ad abbandonare Rimini, e l'hotel Abarth luogo che ha visto quasi tutte le nostre precedenti Conferenze, perché proprio in questi giorni si svolge là un altro evento con una grande affluenza di persone. Ci troviamo così in un

Raduno 2000 di Alco  
Rimini, 29 settembre

# La cultura

## IL NOSTRO S



Insieme possiamo  
non potrem

listi Anonimi Italiana

ore - 1 ottobre 2000

a di A.A.

STILE DI VITA



no fare quello che  
mmo da soli

*Passare dall'alcol a un'altra  
droga o viceversa è come  
scambiarsi di posto sul Titanic  
poco prima che s'inabissi*

*Se il mio cervello non avesse  
avuto bisogno di me per farsi  
portare in giro, mi avrebbe  
ucciso già da molto tempo.*

*Hai un problema con l'alcol?  
Prova il Programma A.A. per  
90 giorni. Se poi non sei  
soddisfatto ti verranno restituite  
tutte le sofferenze passate!*

*Porta in ogni caso il tuo Corpo  
a una riunione A.A., vedrai  
che prima o poi la tua mente si  
troverà a seguirlo!*

*Ascoltato in una riunione :  
"Mai usato né alcol né droghe,  
io; erano loro che continuavano  
a usarmi..."*

*Questa è A.A. un ubriaccone  
che si prende cura di un altro  
ubriaccone per essere sicuri che  
tutti e due non tornino a  
ubriacarsi*

altro ambiente, in un altro albergo. L'albergo è esclusivamente per noi ed è molto più raccolto. Quando lo abbiamo visitato, quest'inverno, c'era la neve e faceva molto freddo, ma mi è sembrato assai accogliente. Durante la visita ho notato che vi si svolgeva un incontro simile al nostro: c'erano gruppi di persone divise in diversi angoli e stanze, che discutevano con grande calma, qualcuno prendeva degli appunti, forse stava stendendo un verbale.

Spero questo sia di buon augurio anche per il lavoro che ci accingiamo a svolgere.

Il tema di questa conferenza, *La cultura di A.A.*, pur essendo stato accettato, ha suscitato, a quanto ne so, delle perplessità.

In diversi hanno ritenuto che per *cultura* si volesse intendere *conoscenza*, possesso di *nozioni*, addirittura *erudizione*. Ed è quindi nata una preoccupazione diffusa che la cultura potesse diventare un fattore discriminante, qualcosa che creasse divisioni fra chi sa di più e chi di meno: non solo in

termini di istruzione generale ricevuta ma anche, nell'ambito di A.A., fra chi ha letto di più e chi di meno della nostra letteratura, fra chi è più bravo e chi è meno bravo a fare riferimenti o a citare frasi di Bill o passi del *Grande Libro*.

Chi ha avuto questi dubbi, si tranquillizzi: non è in questo senso *scolastico* che si vuole intendere il termine di cultura. Sarebbe oltretutto riduttivo!

*Cultura* vuol dire qualcosa di molto più ricco, e anche di molto più povero. Cominciamo dal *povero*: non è necessario, per avere una cultura, aver letto più degli altri, studiato più degli altri. La letteratura mondiale è piena di personaggi semplici, a volte elementari, che con la loro saggezza ed esperienza, cioè con la loro *cultura*, hanno illuminato persino i sapienti: San Francesco fa scuola.

E passiamo anche al perché *cultura* è anche qualcosa di molto ricco. Cultura è un insieme di ricordi, pensieri, esperienze individuali, di apertura a quelli degli altri e di scambio

con questi, di accettazione e di tolleranza, di comunanza di intenti. Sia chiaro: comunanza di intenti non vuol dire che tutti debbano pensarla allo stesso modo. Guai, anzi a non avere dibattiti, o anche contrasti. L'importante è che i contrasti, le diversità, i dissensi siano affrontati tutti in uno spirito di reciproco rispetto e apprezzamento, nella consapevolezza di essere tutti affratellati, nel mondo intero, da una uguale sofferta esperienza e, pur se a volte ci accapigliamo, dalla condivisione del Messaggio e dall'impegno a diffonderlo.

Quest'ultimo anno è passato in una apparente calma, in una quasi indifferenza; prova ne è la mancanza di risposte alle varie sollecitazioni inviate in particolare dal Comitato Interni. Solo negli ultimi tempi vi sono stati alcuni sussulti, un risveglio un po' tardivo, ma tuttavia positivo. Ho sentito delle contestazioni nei confronti del Gruppo di Lavoro (comitatino), anche se avrei preferito che le contestazioni avvenissero durante gli incontri con i

Delegati delle macro regioni (i quali invece sembravano entusiasti del lavoro svolto). Ho sentito dire che il consiglio non è stato presente, che nel Consiglio si continua a litigare.

A mio avviso il Gruppo di Lavoro per la preparazione della Conferenza ha svolto, in questi ultimi tre anni, un grande compito, dandoci gli input per migliorare il nostro lavoro in Conferenza, per facilitare la produzione di documenti che possono essere di grande aiuto per l'intera nostra associazione, per costringerci a dare risposte chiare e comprensibili, utilizzabili da tutti. L'intento di questo Gruppo di lavoro era proprio quello di imparare a lavorare insieme, sperimentando metodologie e procedure che potessero consentire dei risultati.

Non capisco cosa si intenda con la non presenza del Consiglio, quando i fiduciari Regionali si lamentano di non avere un attimo di tregua.

In quanto alla lagnanza su un Consiglio litigioso, torno a ribadire che avere divergenze di opinioni è più che naturale,

anzi indispensabile, per arrivare a decisioni ponderate e mature. Certo devo riconoscere che a volte per arrivare a delle decisioni ci si impegna un po' troppo tempo...

Non posso non esprimere una mia riflessione: quest'anno è stato molto tranquillo anche perchè non si doveva procedere a nuove elezioni. Sarà così tranquillo anche il prossimo anno in vista del fatto che nel 2001 dovremo nominare almeno quattro nuovi fiduciari e senza dimenticare che tra questi dovrebbe esserci anche un nuovo fiduciario non alcolista?

Concludo ricordando che è da questi quattro giorni che devono scaturire idee e progetti. E' questo che Alcolisti Anonimi si aspetta da noi ed è nostro pre-

ciso compito, a Conferenza conclusa, informare e coinvolgere A.A. tutta nelle decisioni raggiunte. Da troppo tempo ormai la Conferenza sembra essere un evento a sé stante che nasce e muore qui sulle rive dell' Adriatico, mentre invece dovrebbe essere il momento culminante di tutta la nostra attività sia come verifica che come progettazione e sta a noi e solo a noi invertire questa tendenza.

Come avrete notato dal programma, abbiamo davanti a noi quattro giorni di lavoro veramente intenso. Cerchiamo di fare del nostro meglio e di essere all'altezza del grande compito che ci siamo assunti.

Buon lavoro a tutti.

*Barbara L.*



Ora abbiamo bisogno di passare nuovamente all'azione, senza la quale constatiamo, "la fede senza le opere è morta"

da Alcolisti Anonimi

# Il nostro stile di vita

*I gruppi di lavoro della Conferenza hanno affrontato alcuni tra i motivi fondamentali cui si ispira il nostro stile di vita, lo stile di vita A.A. Il loro lavoro è stato a sua volta ispirato a quanto le Aree, i Gruppi e i singoli A.A. hanno a loro volta elaborato nel corso delle discussioni che in tutta Italia hanno preceduto il momento di sintesi poi culminato nei testi prodotti dalla Conferenza.*

*Vogliamo proporre alcuni tra quei contributi, pur consapevoli che, per motivi di spazio, ne verranno tralasciati molti altrettanto significativi.*

## Accettazione e auto accettazione

Ogni alcolista che intuisce di avere un problema con l'alcool e non riesce a risolverlo da solo, comincia ad ammettere la propria impotenza, l'incontrollabilità delle proprie azioni ed accetta di avere bisogno degli altri (in questo caso il gruppo), per riuscire a venir fuori dall'abisso profondo nel quale era caduto (I Passo).

Ma questo non è che l'inizio, spesso duro e difficile, ma non più delle successive fasi della nostra vita senza alcol, perché l'alcolista, egoista e individualista, è sempre maldisposto ad accettare le sue sconfitte, soprattutto di fronte agli altri. Il

gruppo lo aiuta ad aprirsi e a fargli prendere coscienza di non essere più solo. Una sensazione nuova, che lo porta finalmente a credere che un Potere Superiore potrebbe riportarlo alla ragione (II Passo).

E' a questo punto che si può parlare di totale accettazione della malattia alcolica. L'alcolista finalmente si rimette alla volontà di un Dio come lui può concepirLo; si dà la possibilità di aprire quella porta verso il mondo, una porta oltre la quale si trova il sentiero che dovrà percorrere fino all'ultimo dei propri giorni (III Passo).

Col passare del tempo, avendo snebbiato un pò la nostra mente confusa, e grazie alla frequenza ai gruppi e alla volontà di fare Programma, nasce in noi alcolisti la consapevolezza che, non solo dobbiamo accettare tutto questo, ma, fondamentalmente, dobbiamo cominciare ad autoaccettarci. Quando bevevamo, la parte oscura, *l'Altro* s'impadroniva di noi e dilatava difetti e paure. Questi con tutti gli errori che ne sono scaturiti e che hanno travolto anche le vite di chi ci è stato vicino nella famiglia, nel lavoro, fra gli amici, non scompaiono quando si smette di bere. Più l'alcol si allontana da noi, più prendiamo coscienza del male che abbiamo dentro. Spesso questa è una scoperta traumatica perché costringe a metterci di fronte alle nostre responsabilità. A questo punto cominciando ad accettare noi stessi con i nostri limiti, le nostre debolezze e i nostri difetti, riuscendo a ridimensionare il nostro Superlo e a collocarci finalmente nel mondo sen-

za la fastidiosa sensazione di sentirsi diversi diventa più facile riuscire ad accettare anche gli altri: quante volte ci capita di notare che un atteggiamento di qualcun'altro che ci infastidisce non è altro che un nostro difetto di carattere che si tenta di celare? Questo può accadere se il nostro inventario sarà spietatamente sincero permettendo di assumerci le nostre responsabilità riguardo al passato e cominciando quindi a mostrarsi al prossimo, agli altri per quello che si è senza più filtri protettivi (IV e V Passo).

E' allora che l'accettazione e l'autoaccettazione diventano veramente lo strumento che porta l'alcolista ad agire, a diminuire la sua propensione al procrastinare, lo strumento che lo aiuta a capire i suoi difetti e sbagli, la sua impotenza di fronte a ciò che non è in suo potere cambiare, ma lo aiuta anche ad avere il coraggio delle sue azioni e decisioni. Egli si accetta e accetta, non rassegnandosi, ma dando inizio in tal modo ad una so-

stanziale modifica di sé stesso (VI e VII Passo)

L'accettazione di sé e degli altri schiude la mente e il cuore all'amore, alla fiducia, al perdono. L'alcolista chiude i conti con il proprio passato liberandosi da ogni possibile sentimento negativo: sensi di colpa, odio, risentimento, rancore nei confronti di sé stesso e di chi gli è o è stato vicino durante la sua agonia alcolica (VIII e IX Passo).

Ed allora, ecco la necessità di metterci sempre in discussione, di riflettere sui lati negativi della nostra personalità, perché solo così potremo progredire e vivere veramente, con intensità, la vita in sintonia con il nostro desiderio di migliorarci, di avere un sano rapporto con le persone che ci stanno accanto, di sentire il mondo attorno a noi (X Passo).

L'alcolista ha dovuto morire e rinascere dalle sue ceneri come l'araba fenice, ridestandosi da un lungo sonno per ritrovare valori, sentimenti, emozioni che riteneva ormai

perduti. Adesso nasce in lui il bisogno di stabilire un contatto cosciente con il proprio Potere Superiore attraverso la meditazione, contatto che gli consente di reprimere il suo lato egoista e che lascia fluire in lui l'energia positiva che solo l'amore può donare (XI Passo).

Diventa un processo consapevole: è il risveglio dello spirito, non si spiegherebbe altrimenti come mai persone ormai ridotte ombra di se stesse, senza più speranze, sogni, persone che a volte hanno perso la loro umanità possano rinascere dalla morte dell'anima e della mente (XII Passo).

Accettazione ed autoaccettazione un percorso in continua evoluzione che permette di far venire alla luce i valori, gli ideali i principi che rendono la vita degna di essere vissuta.

Adesso si che l'alcolista può finalmente esclamare in tutta libertà: non sono solo, io Vivo!

## Risveglio spirituale

**V**olevamo che il mondo e gli altri fossero come piaceva a noi; siamo solo riusciti a trasformare il nostro mondo in un luogo di disperazione e di perdizione dominato da un vuoto gelido che ci spingeva sempre più all'isolamento dalle cose, dalle persone e da Dio. Il percorso della fase attiva, per molti è stato uno sprofondare nel terrore e nell'angoscia al punto di negare la vita in se, non riuscendo più ad accettarla né a dividerla.

Il risveglio spirituale può essere considerato come un'esperienza di forza uguale, ma di direzione contraria a quella spirale distruttiva che con l'alcol eravamo riusciti a innescare.

In A.A. oltre al recupero fisico è indicato un nuovo stile di vita fatto di valori che non sono solo suggeriti, ma anche praticati dalla maggior parte dei membri.

Sentimenti d'altruismo, solidarietà, fratellanza e amore che sono propri delle nostre stanze, in tempi più o meno lunghi, fi-

niscono per diventare il modello sul quale fondare il nuovo stile di vita.

Chi esercita l'attrazione e quindi con la sua autorevolezza riesce a farsi ascoltare e seguire, è di solito un A.A. che ha ricevuto un risveglio spirituale e riesce a trasmettere e conservare nel tempo questo dono grazie alla frequenza ai gruppi, alla disponibilità per il servizio e alla capacità di applicare il Programma di recupero a tutti i livelli della sua esistenza.

L'esperienza spirituale, secondo la nostra letteratura e la maggior parte delle testimonianze, ha inizio con una richiesta d'aiuto ad un Potere Superiore. Tra gli effetti principali di questo risveglio, vi è la sensazione di esserci riconciliati con Dio e con noi stessi e di poter costruire un nuovo rapporto con i nostri simili. Essa secondo alcuni, può essere paragonata alla *nuvola rosa* o cioè a quella sensazione di accoglienza di identificazione e di pace che molti nuovi membri provano

quando approdano ad una delle stanze di A.A., con la differenza che un autentico risveglio spirituale porta con se una nuova consapevolezza.

Per i credenti, in genere il modo di concepire spiritualità e religiosità coincidono, e spesso riescono a fondersi non solo tra loro, ma anche e soprattutto con il programma di recupero di A.A., dove si afferma testualmente della necessità di affidarsi a Dio, di pregare, meditare, e testimoniare con le opere e le parole l'avvenuto cambiamento fisico, mentale e spirituale.

Molti affermano comunque di non sentire il bisogno di uniformarsi ad alcuna dottrina religiosa o confessione varia, ma preferiscono riconoscere nel Programma di A.A. un cammino di fede al quale si conformano. Non è raro sentir loro affermare di avere ricevuto una esperienza spirituale, o di riuscire ad ottenere di tanto in tanto un contatto più o meno cosciente con Dio.

Alcuni tra gli atei e gli agnostici testimoniano che è possibile ricevere un risveglio spirituale a condizione che si sia disposti ad accettare i principi fondamentali ed i valori morali che sono contenuti nel nostro programma.

Il modo per trasmettere questi doni ai nuovi venuti è la prospettiva più gratificante ma anche più delicata di tutto il programma.

L'esperienza spirituale e quindi la relativa *attrazione* che quasi sempre ne consegue, prescinde da speculazioni filosofiche o teologiche dato che può essere percepita quasi fisicamente indipendentemente da ciò che si dice, mentre riteniamo più importanti i modi nei quali vengono dette le parole che portano il messaggio di A.A. Ci è noto, infatti, che gli alcolisti sono particolarmente sensibili al linguaggio del cuore.

Gruppi Montepellegrino  
e Speranza - Sicilia



## Crescendo uniti

**N**oi vi ringraziamo per l'opportunità che ci avete dato, quella di cercare di esprimere i concetti principe che ci dovrebbero guidare in ogni momento del nostro programma e in ogni dimensione in cui si possa esprimere; sia essa quella del Gruppo che della Zona, sia quella dell'Area che di A.A. tutta.

Il desiderio di crescita spirituale, nato dall'ammissione della sconfitta nei confronti della propria personalità malata, dipendente e compulsiva, si pone come condizione necessaria per riuscire a *vedere* se stessi, a conoscere i propri difetti e, con l'aiuto del Potere Superiore, per riuscire a superarli e liberarsi della schiavitù dell'alcol.

La prima esperienza di un alcolista che giunge a noi e che desidera uscire dal problema si attua nel Gruppo. È nel Gruppo che egli può percepire, attraverso l'esperienza degli altri, che tutto il Programma è a sua disposizione, se egli lo desidera, per raggiungere la sobrietà. Nel Gruppo il nuovo venuto raccoglie quanto

gli viene offerto. Se gli vengono offerti amore, interesse per la sua persona, sostegno, egli troverà forza e incentivo per intraprendere un cammino nuovo per la sua vita, quelle che gli viene suggerito con il Programma di A.A.

L'efficacia della trasmissione del messaggio di salvezza e la credibilità del potenziale di amore e sostegno dipendono dall'ambiente in cui queste si attuano: il messaggio sarà credibile se sarà trasmesso da tutti i membri del Gruppo in modo univoco, corale in modo unitario; il Gruppo in tal modo viene a configurarsi come *entità singola* alla quale l'alcolista troverà più facile affidarsi.

Ecco che la nostra Prima Tradizione si pone come prima condizione necessaria e indispensabile alla trasmissione del messaggio di A.A. e pertanto alla partecipazione dell'alcolista al programma di crescita spirituale. Si parla di un modo univoco, corale di porsi da parte del Gruppo, per appartenere al quale, come dice il nostro Enunciato, non vi dovrebbero essere altri

motivi o condizioni che *Il desiderio di smettere di bere e di aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.*

L'Unità di cui parla la nostra Prima Tradizione non può attuarsi, però, se non attraverso una concreta manifestazione di umiltà da parte di tutti i membri del Gruppo, quell'umiltà che *sentita e veramente attuata* e che consente al nuovo venuto, ma anche al non più nuovo, così come all'anziano, di ritrovarsi sempre liberi nell'espressione del proprio io, dei propri turbamenti, dei propri problemi, e aperti alla confidenza sincera in un clima fidato e perciò, appunto, liberatorio.

Null'altro che l'Umiltà consente l'Unità e null'altro che l'Unità consente la *crescita*, perché la *partecipazione* al Programma trae stimolo dall'identificazione del proprio problema con quello degli altri e dal senso di appartenenza che viene compreso, poi, come condizione base per desiderare di essere *Insieme* agli altri sulla strada della crescita, appunto.

Il Gruppo unito è attivo perché ogni suo membro si adopera per la sua Unità e per l'Unità di

tutta A.A., permette una corretta trasmissione del messaggio, esercita *attrazione* al nuovo venuto, consente interesse all'anziano che magari riesce a trovare ancora stimoli per la sua vita proprio da quell'impulso di trasmettere il suo messaggio di speranza e di serenità. Nella e dalla crescita del singolo nel Gruppo si creano le condizioni per la crescita del Gruppo; ma la crescita del Gruppo, a sua volta, può derivare soltanto dalla partecipazione alla vita di altri Gruppi: è il *confronto* tra alcolisti di vari Gruppi che consente l'identificazione in quel *Gruppo più grande* che è *A.A. nel suo insieme*.

È il confronto tra i vari Gruppi che permette la crescita, sempre attraverso lo scambio delle esperienze sulla guida del Programma e delle Tradizioni, di ogni singolo Gruppo.

Perché, così come l'alcolista da solo non è in grado di risolvere il suo problema così il Gruppo isolato è destinato a spegnersi, prima nell'entusiasmo, poi spiritualmente, quindi materialmente. Teniamo presente che è la Zona il luogo principe creato al fine della crescita dei Gruppi.

Unità e crescita. Noi abbiamo, se lo vogliamo, gli strumenti per attuare ogni azione utile alla prosperità e allo sviluppo di A.A.

Ma ricordiamoci che se non usiamo questi strumenti con dedizione ed entusiasmo verrà difficile pensare, tra un po', anche alla sopravvivenza di A.A., tali sono le difficoltà che, a nostro avviso, possono derivare dalla carenza del senso di Unità.

Quali strumenti?

Primo: ricordiamoci di *cosa* eravamo quando bevevamo. Secondo: teniamo presente che il bene comune, il mio bene, viene dal bene di A.A. io devo la vita ad A.A. e la vita di altri alcolisti dipende da A.A. io posso far sopravvivere e prosperare A.A. Quindi ... *dipende da me...*

Il mio Gruppo condiziona la mia *crescita*. Ma io posso partecipare alla crescita del mio Gruppo, con il mio entusiasmo, e anche, lo menzioniamo per la

prima volta, attraverso il Servizio. Anche attraverso il Servizio io posso contribuire alla crescita del mio Gruppo partecipando alla vita di altri Gruppi, portando l'esperienza del mio Gruppo ad altri Gruppi nelle Zone; posso anche far partecipare i *miei Gruppi all'Area*, contribuire alla vitalità dell'Area, che è quella struttura di servizio per i Gruppi con i servitori che hanno come vero intento l'attuazione della Quinta Tradizione riconoscono che essa si può attuare solo con l'osservanza della Prima Tradizione.

Terzo argomento è la nostra tanto strombazzata Umiltà: sono io che cerco *te* per *crescere* assieme, perchè, era chiaro fin dall'inizio, da solo io non sono stato capace di risolvere il mio problema.

*Area Emilia Romagna*  
(Seminario Montesilvano)



# GIUNSI A CREDERE...



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

## Sintesi dell'Area Valle d'Aosta

**D**ai Gruppi dell'Area Valle d'Aosta sui sottotemi: Risveglio spirituale; Anonimato spirituale; Solidarietà, dall'egocentrismo alla cultura dell'amore; Accettazione e autoaccettazione.

sempre perseguitati, bensì ci si rende conto dei problemi del prossimo, si cerca di aiutarli a risolverli rendendosi più disponibili, senza sentirsi indispensabili e al di sopra di tutti.

- 1) Quando non si ha più l'ossessione del bere, si sente un profondo senso di gratitudine, di fiducia e di fede a una entità non tangibile; ci si crea un appoggio per credere in se stessi e agli altri.
- 2) Dopo aver smesso di bere, si riesce a perdere quell'egoismo che si aveva prima, si accettano le idee e le decisioni degli altri, ci si rende conto che non esistiamo solo noi, riusciamo a partecipare nuovamente con successo alla vita quotidiana, risolvendo i nostri problemi e assaporando i nostri successi, ci si rende più disponibili verso gli altri, non ci si isola più pensando di aver sempre ragione, sentendosi
- 3) Il fatto di essere riusciti a raggiungere la sobrietà, è e deve restare un successo personale e non un vanto da esprimere con senso di superiorità a tutti gli altri, bisogna cercare di rimanere umili, perdere il senso dell'orgoglio, non voler essere a tutti i costi protagonisti, cercare di essere contenti e soddisfatti per quello che si è.
- 4) Il risveglio spirituale è anche un riscoprire dei sentimenti e delle sensazioni che erano precedentemente scomparsi, ed è appunto riscoprendo questo che si raggiunge la fede.
- 5) Non esiste una netta differenza tra autoaccettazione e

accettazione, potrebbe darsi che il primo riguardi l'accettazione di se stessi, mentre il secondo l'accettazione che proviene dalle testimonianze delle altre persone.

6) Accettazione avviene in un primo momento, quando si riesce a smettere di bere, e soltanto dopo avviene il risveglio spirituale con tutti i suoi benefici.

7) Più una persona si rende conto degli errori commessi nel passato, più acquista facilità nel presente nello smettere di bere.

8) Il beneficio di smettere di bere, automaticamente si trasmette anche alle persone che ci stanno vicino.

9) Quando sei in pace con te stesso, ti senti anche in pace con gli altri, quindi accettando se stessi, si riesce anche ad accettare gli altri.

10) Accettarsi non è una rassegnazione, bensì una consapevolezza, qualcosa che si ottiene dopo vari sforzi e tentativi, per la stragrande maggioranza molto ostici e difficoltosi da superare.



*Non lasciate che i pregiudizi  
che potete avere nei confronti  
di quelle parole che evocano il  
mondo dello spirito vi impediscano  
di chiedervi onestamente ciò che ne  
pensate.*

*da Giunsi a credere...*

# Ho 9 anni

**I**o sono Vincenzo, ho nove anni e sono un Alateen precisamente sono un Al-Anon io vengo al Gruppo perché lì ci fa parte mia madre Pina e mio padre Francesco. Mio padre era un alcolista perché beveva. Una notte mio padre è svenuto, io e mia madre chiamammo il 118 e chiamammo anche i familiari.

Un altro giorno lui ha avuto delle allucinazioni e con le sue allucinazioni la storia si fece tragica. Io mi sentii male. In ospedale lui ha avuto ancora le allucinazioni e così vide cose non reali: cioè che gli altri non vedevano.

Ora che mio padre frequenta il gruppo di A.A. non beve più io mi sento più tranquillo.

Mio padre frequentando il gruppo non solo che non beve più ma aiuta le altre persone a non farle bere più.

Ha aiutato già una persona che si chiama Giuseppe.

Nelle riunioni di A.A. e Al-Anon si fanno i 12 Passi e le 12 Tradizioni. Alla fine del discorso si fa la Preghiera della Serenità.

Io vorrei che ci fossero altri bambini così potrei frequentare Alateen.

Oggi leggendo il libro Insieme ho saputo di una persona di nome Mario che ha un ictus nel fegato, speriamo che gli passi perché è bravo e lo conosco.

Io Vincenzo vorrei dedicare la Preghiera della Serenità a Mario sperando che gli passi l'ictus al fegato.

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

Ciao

*Vincenzo (Calabria)*

# Finalmente a casa

**L**a Conferenza di A.A. italiana ha sempre esercitato su di me un fascino particolare, oserci dire misterioso, quasi fosse un nuovo Cenacolo, nel quale, sui Delegati riuniti a rappresentare la coscienza di A.A. italiana dovesse scendere lo Spirito vivificatore per illuminare le menti di coloro che si erano riuniti per condividere le gioie e i dolori della nostra Associazione e progettarne un futuro più radioso.

Già da qualche anno si era iniziato a parlare, in modo dapprima sommerso, ma poi sempre più chiaro, della necessità di cominciare a organizzare, anche nel nostro paese, come già lo facevano le altre nazioni, una Conferenza tutta nostra. La Conferenza di A.A. italiana. Un sogno che diveniva finalmente realtà ai primi di maggio del 1985. Alla riunione straordinaria del Distretto Friuli Venezia Giulia del 6 aprile 1985, dato che alla pros-

sima, e prima, Conferenza si dovevano eleggere i Fiduciari di A.A. italiana, che dovevano subentrare ai Consiglieri nazionali operanti in quel momento, si fece il mio nome e quello di Carlo E. di Roma come candidati Fiduciari proposti dal nostro Distretto. A quei tempi si era ancora convinti che i Delegati fossero non solo l'espressione della Coscienza del proprio Distretto ma dovessero sostenere a spada tratta le idee e le richieste di coloro che li eleggevano a propri rappresentanti, ignorando che il Delegato è il Delegato di A.A. italiana, cosa allora sconosciuta. Accettai con titubanza, perché ero conscio dei miei limiti, ma l'incoraggiamento e la solidarietà datami dai presenti mi fece dire di sì, anche se in cuor mio ero convinto che gli amici Delegati, in Conferenza, avessero un po' di buon senso e non mi eleggessero. Invece nella Conferenza del

maggio 1985, prima Conferenza di A.A. italiana, venni eletto Fiduciario, e il giorno 8 giugno, a Roma, dopo una notte di treno, il primo Consiglio dei Servizi Generali, tutto a mie spese perché non c'erano i soldi per i rimborsi. Che emozione! Da questo momento comincio, per me, uno dei periodi della mia vita più intensi ed entusiasti. Non che il periodo attuale lo sia meno, ma ora vivo la mia vita in A.A., sempre con entusiasmo sì, ma in maniera più matura e riflessiva. La gioventù è gioventù anche in A.A.

Infatti con il passare degli anni e il susseguirsi delle Conferenze, il clima a volte pacato, a volte infuocato, esprimeva veramente quello che stava attraversando la nostra A.A. La crescita non è sempre facile. Ci sono gli alti e bassi, i momenti belli e quelli meno belli. Con l'andare del tempo mi è parso che in A.A. italiana i nostri Delegati ragionassero più da provetti politici che da alcolisti recuperati. Statuto da rivedere, decisioni da prendere, ricorsi e contro ricorsi da sistemare, ogni volta c'era qualcosa di nuovo. Alle successive Conferenze, mi

sono sempre preparato nel migliore dei modi, conscio che ero stato eletto Fiduciario per servire, e non per insegnare o prevalere sugli altri. Negli anni, non sempre le Conferenze sono state calme e tranquille, specie quando c'era da approvare, modificare o prendere qualche decisione importante. Qualche volta si è addirittura sfiorata la zuffa, segno di vitalità, dico io, per non dire di mancanza di equilibrio. E tutto questo succedeva perché qualche volta ci si dimentica il principio base del nostro programma di recupero: *il nostro comune benessere viene in primo luogo*. Non mi dilungo oltre, ma voglio ricordare, perché è la nostra storia, quello che successe alla settima Conferenza, per me la più amara, l'11 maggio 1991. Quanto accaduto lo considero, almeno per me, un momento terribile. Ancor oggi non riesco a darmi una ragione plausibile per quanto successe. Però, a me, Santino alcolista, quel doloroso episodio ha insegnato moltissimo e ha dato una svolta significativa alla mia vita. Mi ha fatto capire che senza la *rotazione* A.A. non funziona.

Scorrendo i miei appunti dal 1985 a oggi, vedo che ci sarebbero innumerevoli episodi da rivivere per ogni Conferenza alla quale ho partecipato, quasi tutte, per un motivo o per l'altro, ma penso che non sia proprio questo il momento e il luogo per raccontarli.

Ho voluto fare questa breve premessa *storica*, priva di aneddoti eclatanti e particolari vari, per vedere se riuscirò, con poche parole, a spiegare cos'è la Conferenza. Quella del 2000 è terminata da poco, e tutti quelli con i quali ho avuto modo di parlare, mi hanno assicurato che è andata molto bene. Ma questi amici hanno capito perché tutto è filato liscio? Perché mancava Santino! Quanto è grande il Potere Superiore, che è riuscito, finalmente, a farlo rimanere a casa!

Nel Secondo concetto Bill dice che *"Per poter agire in modo efficace, i Gruppi devono delegare l'autorità operativa e delle rappresentanze di servizio scelte, e queste devono disporre di pieni poteri per parlare e agire per conto dei Gruppi stessi. La Coscienza di Gruppo rimarrebbe inascoltata se un'apposita conferenza non fosse stata*

*autorizzata a essere il portavoce di A.A. per la maggior parte delle questioni riguardanti il servizio. Da qui il principio che autorità e responsabilità debbono essere ampiamente delegate a "servitori di fiducia", a qualsiasi livello della nostra struttura. Questa è la chiara applicazione della Seconda Tradizione di A.A."*

Quindi la Conferenza è, secondo me, il trionfo della delega, della fiducia. Continua Bill: *"esattamente come il dr. Bob e io scoprimmo presto la necessità di delegare un'ampia parte della nostra autorità ai Fiduciari, anche i Gruppi constateremo, da allora, il bisogno di affidare quelli stessi poteri alla loro Conferenza dei Servizi Generali. L'ultima parola, la decisione finale su materie di grande importanza, non è stata data solo ai Fiduciari: dallo Statuto della Conferenza, approvato a St. Louis, questa attività è ora delegata ai Gruppi A.A. e quindi alla stessa Conferenza, un organismo questo che è uno spaccato della nostra intera Associazione. Perciò, la Conferenza dei Servizi Generali di A.A., più ogni sua successiva sezione, è diventata, per quasi tutti gli scopi pratici, la*

*voce attiva e l'effettiva coscienza della nostra Associazione in tutte le sue attività".*

Una definizione più semplice, chiara e autorevole, non poteva essere data. Ecco quindi perchè sta a noi, e solo a noi, componenti del Gruppo di A.A., fare una scelta oculata e onesta del Delegato che intendiamo mandare alla Conferenza. Deve essere, non mi sento di dire dovrebbe, perchè il dovrebbe in questo caso dà adito a tutti gli alibi possibili e immaginabili, una persona che, oltre alla conoscenza approfondita e reale della struttura e della letteratura di A.A., ne viva lo spirito che anima tutto il nostro Programma. Una persona responsabile, quindi, che non abbia paura di perdere in popolarità quando si tratta di prendere decisioni per il bene di A.A., anche se non combaciano con il volere dei suoi *elettori*. Il Delegato, ricordiamocelo, partecipa a decisioni di portata nazionale nell'ambito di A.A., quindi le decisioni che deve prendere esulano, molte volte, dagli interessi limitati e circoscritti della propria Area di appartenenza.

*I Delegati sono servitori, non senatori.* Sono degli amici che hanno accettato la nostra delega e intendono usarla nel modo migliore per il nostro bene comune, ma soprattutto per il bene di A.A. Essi rappresentano un fedele spaccato di A.A. italiana e assicurano uno scambio soddisfacente di informazioni, sia verso la Conferenza che dalla Conferenza verso la propria Area, almeno così dovrebbe essere. Il Delegato, mettiamocelo bene in mente, non è un semplice portaborse. È una persona responsabile che decide con la sua testa. Sbaglierebbero quei Delegati che si lasciano plagiare da chi possiede una personalità più forte della loro. Ancora più colpevole sarebbe però, chi avendo questa forte personalità, la usasse per condizionare una persona più debole. Mi auguro che più A.A. italiana diventa adulta, più i suoi delegati siano equilibrati, maturi, liberi, indipendenti, guidati da un grande amore per la nostra Associazione, per il nostro bene e per il bene di chi ci sta ancora aspettando. Il Delegato è Delegato di A.A., non dimentichiamocelo mai.

Io, Santino alcolista, ho anche avuto la fortuna di vivere la Conferenza come Delegato, e l'ho vissuta in maniera completamente diversa, direi quasi in maniera più attiva. Il servizio di fiduciario, volente o no, ti impegna, esige che tu sia pronto e preparato su tutto, che tu ti metta a disposizione degli altri in qualsiasi momento, sei un attento *controllore*, in senso buono s'intende, sempre sul chi va là, nel timore che qualcosa s'inceppi, che venga scompaginato il programma o la procedura stabilita. Da Delegato, invece, diventi la parte viva e attiva della Conferenza stessa. L'aspetti, attendi l'arrivo della documentazione da leggere, studiare, capire e approfondire per essere preparato sia nei Gruppi di Lavoro che nei Comitati a cui sei assegnato. Telefoni agli amici Delegati per sentire cosa pensino della documentazione ricevuta, se è sufficiente, se hanno qualche notizia in più. Ne parli nel tuo Gruppo, nella Zona, nell'Area, nei Seminari e, quasi, quasi anche in famiglia. Se hai la fortuna di avere un fiduciario nella tua Area, non lo lasci in pace fino a che non abbia risolto i tuoi

dubbi o chiarito le tue perplessità. Il viaggio gioioso con gli amici della tua Area. Le fermate all'autogrill per il caffè. L'arrivo a Rimini. L'incontro caloroso con vecchi e nuovi amici, un clima emotivo e travolgente che ti porta nel fantastico mondo di A.A. Durante lo svolgimento della Conferenza, poi, il tempo passa come un fulmine. Riunioni su riunioni, discussioni inferverate, punti di vista che non sempre combaciano, dialoghi concitati o pacati per trovare una soluzione definitiva, discussioni che il più delle volte si prolungano sino alle ore piccole. E l'ora del gelato? Un relax meritato in cui sfilano variopinte, sui tavolini, fra lo stupore dei nuovi Delegati, le varie coppe e copette: quella del Segretario Nazionale, quella del Delegato, quella del verbalista, ecc.. Che dire dei *comizi*, delle concitate confabulazioni, dei *voti di scambio*, dei contatti telefonici notturni, delle *campagne elettorali*? Cose purtroppo accadute, in occasione dell'elezione dei Fiduciari, che faccia parte anche questo dello spirito di A.A.? Oppure questo non è altro che il frutto della nostra deforma-

zione in senso politico? Sono tutte cose queste che ogni Delegato, dopo averle conosciute dovrebbe comunicarle, da buono sponsor, al suo vice o al suo successore, affinché in futuro, ciò non debba più accadere. Non c'è niente da scandalizzarsi. Il buon Bill ci ha sempre rassicurati dicendoci che noi siamo chiamati a una crescita spirituale, non alla perfezione spirituale. Questo però deve farci riflettere perché la trasparenza sia sempre presente nel nostro operare.

E poi, i saluti. La velata mestizia dell'ultimo giorno. Ci si stringe la mano, quasi per dire "rimani ancora". Ma il dovere chiama. A casa ci aspetta una famiglia. Nell'Area ci aspettano gli amici A.A. per chiederci conto su come abbiamo speso i loro soldi, su come abbiamo vissuto quei quattro giorni a Rimini. Su come abbiamo lavorato. Cosa portiamo loro. E qui comincia il lavoro più importante del Delegato. Nei Gruppi, nelle Zone e in area per riversare tutto l'entusiasmo vissuto in quei quattro giorni, tutto il bagaglio di esperienze acquisito, le novità, i programmi futuri, le prospettive di

A.A. italiana. Dio benedica quel Delegato che animato dalla buona volontà, dallo spirito gioioso di A.A., trasmette alla sua Area, alla sua Zona e al suo Gruppo, quanto vissuto nella Conferenza a cui ha partecipato. Abbiamo bisogno di queste persone. Aiutiamole a consegnarci quanto hanno ricevuto.

Mi piace terminare con le parole di Bernard B. Smith, fiduciario non alcolista, che rileggo molto spesso. Fanno parte del discorso di apertura delle Conferenza del 1954: *"Possiamo anche non avere bisogno di una Conferenza dei Servizi Generali per assicurare il nostro recupero. Ma ne abbiamo bisogno per assicurare il recupero di un qualsiasi alcolista che ancora brancola nel buio, distante solo qualche isolato da questa stanza. Ne abbiamo bisogno per assicurare il recupero di un bambino che sta per nascere stanotte ed è destinato all'alcolismo."*

*Ne abbiamo bisogno per fornire, secondo i Dodici Passi, un rifugio permanente per tutti gli alcolisti che, negli anni a venire, possono trovare in A.A. quella nascita che ha riportato noi alla vita.*

*Ne abbiamo bisogno perché noi, più di ogni altro, siamo consapevoli del devastante effetto di quello stimolo che lancia l'essere umano verso il potere e il prestigio; dobbiamo assicurarci che questo stimolo non invada mai A.A. Abbiamo bisogno della Conferenza per salvaguardare A.A. da forme di governo e, allo stesso tempo, per proteggerla dall'anarchia; dobbiamo proteggere A.A. dalla disintegrazione e, allo stesso tempo, impedirne la tirannia.*

*Ne abbiamo bisogno per fare in modo che Alcolisti Anonimi, sia la definitiva custode dei suoi Dodici Passi, Dodici Tradizioni e di tutti i suoi servizi.*

*Ne abbiamo bisogno per essere certi che i cambiamenti in A.A. avverranno unicamente come risposta ai bisogni e alle necessità di tutti gli A.A., e non solo per qualcuno. Abbiamo bisogno della Conferenza per assicurare che le porte di ingresso di A.A. non abbiano mai chiavistelli, in modo che chiunque abbia problemi di alcolismo possa entrare e sentirsi il benvenuto.*

*Ne abbiamo bisogno per essere sicuri che Alcolisti Anonimi non chiederà mai, a chiunque abbia bisogno di noi, quale sia la sua razza, quale la sua fede, né quale sia la sua posizione sociale".*

Che dire di più? Solo che il nostro Potere Superiore tenga in continuazione la Sua mano onnipotente sulla nostra A.A., e soprattutto, sulla testa di ognuno di noi, in modo particolare sulla mia. Che guidi noi, i nostri Delegati e i nostri Fiduciari lungo il cammino radioso della sobrietà, sempre memori che in primo luogo dobbiamo incrementare, ora dopo ora, l'amore per il nostro comune benessere.

*"Con la fede e con le opere siamo riusciti a fare tesoro degli insegnamenti di una incredibile esperienza. Questi insegnamenti vivono oggi nelle Dodici Tradizioni di Alcolisti Anonimi, le quali, Dio volendo, ci manterranno uniti fin quando Egli può avere bisogno di noi".*

(Prima Tradizione).

Santino M. (Friuli Venezia Giulia)



## Insieme

Durante il mio primo anno in A.A. consideravo Insieme, subito dopo averne letto poche pagine, una rivista il cui abbonamento rappresentava non più che un atto, quasi *dovuto*, di auto-contribuzione.

In qualche misura e maniera sono anche figlio di una certa cultura e il mio senso dell'estetica rifiutava questo *giornalino* già nel suo aspetto esteriore, omologandolo formalmente e idealmente alle rivistine delle sette mistiche e moraleggianti o a certi vecchi opuscoli di parrocchia; l'antitesi, cioè, del mio stile di vita e del mio look intellettuale.

La copertina, la grafica, il formato, la carta, i contenuti stessi (prevalentemente testimonianze) avevano per il mio palato, abituato ad anni di sapori forti, un gusto decisamente naïf.

Gusto che non sopportai più di tanto; gettai, come cose inutili e tristi, le riviste e la letteratura mai letta.

Decisi di tenere solo i testi *canonici*: Il Grande Libro e I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni; inoltre mi portavo, stampata dentro, la Preghiera Della Serenità

E tanto mi è veramente bastato per raggiungere e supera-

re il mio primo anno di astinenza; che ho ritenuto più elegante non festeggiare.

Ero un alcolista un po' snob e molto intricato, molto più di adesso.

Ma prima che potessi decidere se festeggiare o no il mio secondo compleanno, scivolai distrattamente ma non tanto, su di un profiterole inzuppato di alcol. E ricominciai il conto delle mie ventiquattrore, continuando a frequentare il Gruppo.

In questo secondo anno, seguendo il Programma, ho ricevuto una seconda iniziazione alla Cultura di A.A.: dopo l'astinenza, la libertà, o almeno il

desiderio di libertà, come affrancamento dalla predisposizione alle dipendenze (non solo alcoliche) e dai condizionamenti, esterni ed interni.

Uno dei miei primi, e forse goffi, esercizi di libertà è stato decidere di non rinnovare l'abbonamento a Insieme (che continuavo a non leggere).

L'abbonamento *dovuto* mi sembrava un'insincerità (una forma di mancanza di libertà) e per l'auto contribuzione mi sarei attenuto al solo *borsello* delle nostre riunioni.

Sempre frequentando il Gruppo, cercavo di imparare inoltre una nuova cosa che sentivo essere per me salutare: l'al-



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

tra faccia dell'ascolto: la parola, semplice e chiara che è poi la manifestazione sensibile di un pensiero semplice e chiaro, proprio di uno stato che tende alla serenità ed alla sobrietà, che possono essere medicamento ed opportunità per continuare a vivere con quella dignità, spesso traballante per un alcolista, che invece mi appartiene, per diritto naturale, nascita, immagine e somiglianza.

Ho bisogno di ridimensionare le mie complicazioni e la frequenza del Gruppo mi offre l'opportunità di un costante confronto, sincero, di verifica; un suggerimento, un'intuizione, e posso procedere senza stagnazione.

Il 17 marzo del 1999 ho avuto una ricaduta più seria del precedente incidente di percorso.

Senza apparenti preavvisi è arrivata rapida, breve (meno di ventiquattrore) ma selvaggia e devastante, una sbornia come poche (a memoria) tra quelle passate.

Credo di esserne uscito abbastanza a pezzi. Di quei pezzi, ancora oggi, non so quali e

quanti ne abbia potuti perdere; ma devono essere stati quelli giusti. Perché dopo essermi sentito raccolto e riaccolto nel Gruppo, ho ricominciato a contare le mie ventiquattrore ed ho messo insieme un nuovo anno di astinenza.

Come dice un Anonimo, questa è sempre casa mia; perché è qui che riconosco, più che altrove, l'Opera del Potere Superiore.

Il 17 marzo del 2000 ho compiuto e festeggiato, non ho più voluto rischiare, il mio primo compleanno.

Sono passate molte ventiquattrore, due ricadute, un compleanno e molti sabato pomeriggio da quello, caldissimo, del primo giugno 1996: le strade erano quasi deserte, avevo bevuto vodka e poco o nulla immaginavo di quanto sarebbe poi successo quando oltrepassai per la prima volta la porta stretta della sede di Rinascita: e rinascita è stata pure per me.

Oggi assolverò al Servizio, parola che ho trattato sempre molto poco, di Letteratura. Questo mi ha messo con le

spalle al muro di fronte alla responsabilità di una critica sincera alla nostra rivista. Ho quindi dovuto riaprire un capitolo che consideravo chiuso già da molto tempo e ho letto, quasi studiandolo, per la prima volta dopo circa quattro anni, Insieme, il numero 1 del 2000 riga dopo riga e pagina dopo pagina, per intero.

Ma se ho iniziato la lettura fatalmente predisposto e convinto che avrei dovuto dare seguito ad una critica onesta ma aspra, già dopo le prime pagine mi sono ritrovato inaspettatamente disarmato.

Sarà forse perché in questi anni è cambiato il giornale; o forse perché sono cambiati e cresciuti gli alcolisti che vi scrivono; o forse perché un poco devo essere cambiato anch'io.

Quindi, se tra noi sono previste parole di scusa, queste mie vogliono senz'altro esserlo. Un fraterno augurio di buone ventiquattrore, le migliori che possiamo avere.

Bari, Aprile 2000

*Sandro, Gruppo Rinascita*



## Lettera a una mamma che non c'è più

2 giugno 2000

Cara Mamina, ti sembrerà difficile capire quello che ora scrivo. Io che mi sono ribellata con tutta me stessa alla realtà: eri anziana e ammalata. Questa realtà mi toglieva la libertà di fare quello che desideravo, ora che non ero più schiava dell'alcol.

Mi manchi tanto! Oggi mi rendo conto che mi volevi bene, anche se non lo sapevi dimostrare oppure cercavi di dimostrarmelo con il pretendere di avermi sempre vicino. Mi manca la tua presenza, assolutamente non rassicurante a causa del tuo carattere non certo facile.

La tua presenza che era un punto di riferimento in una casa dove ci sono tanti ricordi d'in-

fanzia, giovinezza, maturità, di dolori per la perdita di papà, di gioie, di compleanni e di tante feste in genere, tutti uniti.

Ora non c'è più niente di tutto ciò; rimangono solo i rimpianti di non aver assaporato più profondamente quei momenti e i ricordi belli e brutti.

Ora non posso fare nulla per tornare indietro. Posso solo onorare la tua memoria cercando di essere adesso una buona figlia e sperando nel tuo perdono, ti chiedo umilmente scusa per essere stata spesso una *cattiva* figlia e averti dato tanti dolori per il mio bere e il mio comportamento irresponsabile.

Di una cosa sono molto contenta e gratificata. Pochi giorni prima di morire a un'infermiera che ti assisteva dove eri degente, hai detto: "Mia figlia è un'alcolista e frequenta Alcolisti Anonimi!". Mi avevi accettata! Senza vergogna! Fino in fondo! 'lì sono immensamente grata per avermi fatto capire anche con questo il tuo grande amore per me.

Dopo la tua morte (e sono passati quasi sette anni) non ho mai pianto, per te. Ora sto piangendo, ma sono lacrime liberatorie!

Mandi Mamina, saluda Papà!  
Con tutta me stessa, tua figlia.

*Annamaria (Triuli Venezia Giulia)*

Non fateci  
mancare  
le vostre lettere!



# Temì su cui riflettere

**LA PARABOLA** del vaso incrinato a pag. 14 illustra molto bene quelli che sono almeno due tra i principi più importanti del nostro Programma: l'umiltà, e il riuscire a volgere a nostro vantaggio e a quello degli altri, anche quelle che pensiamo siano le nostre debolezze.

Ricordo sempre che è proprio in seguito alla mia terribile malattia che ho acquisito la possibilità di uno stile di vita migliore e più denso di significato?

Che proprio dalle sue sofferenze mi è venuta in dono anche la possibilità di aiutare tanti altri che altrimenti sarebbero destinati a una orribile fine?

Che oltre questi esempi evidenti, devo sempre tenere presente che le mie mancanze e le mie sofferenze, come quelle degli altri, possono "essere trasformate in oro", prima di darne in modo sommario un giudizio negativo?

**UN NOSTRO** giovanissimo amico non A.A., nella rubrica *Noi & gli altri* a pag. 50, ci fa capire quanto possano esserci vicini i nostri figli e come possano intuire i valori essenziali del nostro Programma.

Siamo sempre consapevoli che anche nel mondo non A.A. ci sono persone che possono vivere i nostri stessi sentimenti?

Che i nostri figli, come gli altri nostri familiari, riescono spesso a vedere e a godere della nostra crescita spirituale, proprio come in precedenza erano i primi a soffrire per la nostra malattia?

Che essi stessi possono trarre vantaggio non solo dal fatto che abbiamo smesso di bere, ma che abbiamo impostato le nostre vite su valori nuovi e positivi?

**MOLTI** gli articoli dedicati in questo numero alla scorsa Conferenza, e in genere al significato del Servizio in A.A., che Bill ritiene indispensabile alla sopravvivenza della nostra associazione.

Nei gruppi, ci soffermiamo a riflettere che tale sopravvivenza è la condizione primaria del nostro stesso restare in vita?

Che il Servizio, a tutti i livelli, è la condizione necessaria perché il messaggio di A.A. possa raggiungere il maggior numero di alcolisti, e che grande responsabilità comporti?

Riusciamo a vedere il Servizio, a viverlo e a dedicarci a esso tenendo sempre presente dinanzi agli occhi che, oltre che per la nostra sobrietà, in quel momento stiamo lavorando per il nostro amico che ancora sta vivendo i tormenti della malattia?

# Da Insieme



Per aiutarci nell'organizzazione, dovremmo cercare di rinnovare il nostro abbonamento entro la prima metà di dicembre... ciò ci darà anche la possibilità di allegare al primo numero del 2001 il CALENDARIO illustrato con le 12 Promesse che abbiamo intenzione di realizzare



L'ultima Conferenza ha stabilito che il prossimo anno l'abbonamento annuale a Insieme costerà 30.000 lire e quello biennale soltanto 50.000. Pensare di abbonarsi col secondo sistema significa aiutarci con l'organizzazione



Quest'anno avremo la possibilità di rinnovare il nostro abbonamento al prossimo Raduno di Rimini.

## 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](mailto: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