

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XX n.3 Bimestrale

3/2001



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 recuperarsi dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri
è un desiderio di smettere di bere.

Non vi sono quote o tasse per essere membri di A.A.;
noi siamo autonomi mediante i nostri propri contributi.

A.A. non è affiliata ad alcuna setta, confessione,
idea politica, organizzazione o istituzione;
non intende impegnarsi in alcuna controversia,
né sostenere od opporsi ad alcuna causa.

Il nostro scopo primario è rimanere sobri
e aiutare altri alcolisti a raggiungere
la sobrietà.

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

Insieme presenta le esperienze e le opinioni dei membri di A.A. e di altri
interessati all'alcolismo. Le opinioni espresse non sono da attribuirsi ad
Alcolisti Anonimi nel suo insieme, né la pubblicazione di un qualsiasi
articolo significa un avallo da parte dell'Associazione Alcolisti Anonimi o
di Insieme. Le collaborazioni sono richieste, anche se non possono esse-
re retribuite ed il materiale inviato non potrà essere restituito.

Sommario	2
Non è un precario equilibrio	3
Benvenuto in A.A.	
Spegnere il cervello <i>(Marche)</i>	4
Amore, non più lacrime <i>Tanya (Marche)</i>	6
Il mio alcolismo <i>Carla (Marche)</i>	10
Io non berrò mai <i>Gino (Liguria)</i>	12
Programma	
Il cerchio si chiude <i>Gruppo "Verso la vita Insieme" (Sicilia)</i>	16
La Terza Tradizione <i>Splridula (Sicilia)</i>	18
L'amato carnefice <i>(Marche)</i>	21
Parliamo di...	
Felicità <i>Donata (Emilia Romagna)</i>	24
Umiltà è anche accettare le critiche <i>(Marche)</i>	55
Un po' di storia	
Il Grande Libro	28
Noi e noi	
Come rendere più attraente il servizio migliorando le comunicazioni	
Tra il Gruppo e l'Area <i>Barbara Leccisotti (Italia)</i>	35
Tra l'Area e la Conferenza <i>Kevin Holland (Australia)</i>	39
Tra la Conferenza e il Consiglio <i>Ramiro Martinez Alvarez (Messico)</i>	43
Il futuro e le mie responsabilità <i>S. (Marche)</i>	46
Facciamo servizio	
Zucchero, cicche e rossetto <i>Maurice S. (Parigi)</i>	49
Noi e gli altri	
L'esempio di Seregno	51
Il Servizio Pubblico per l'alcolologia e i gruppi di auto-aiuto <i>Gli Operatori per l'Alcolologia (Tradate -VA)</i>	53
Torre Rossa	
Uno spiraglio di luce <i>Rosetta (Sicilia)</i>	58
Sono... veramente un'alcolista? <i>Anna (Marche)</i>	59
Chiedo aiuto <i>Anonimo</i>	60
Calendario	63
Da Insieme in A.A.	
Buon compleanno A.A. - 66 anni di gratitudine	64

17-18-19-20 maggio 2001
Conferenza dei S.G.I.

Non è un precario equilibrio

“Se ... la Conferenza terrà sempre in mente gli effettivi diritti, i doveri, le responsabilità e lo status legale del Consiglio dei Servizi Generali, e se i fiduciari ... si renderanno continuamente conto che la Conferenza è la sede reale dell'autorità ultima dei servizi ... nessuno dei due sarà seriamente tentato di fare dell'altro un semplice timbro di approvazione ... In questo modo, le questioni serie verranno sempre risolte e una armoniosa collaborazione costituirà la regola generale”



da I Dodici Concetti per il Servizio Mondiale

Benvenuto in A.A.

Spegnere il cerv

Non ho mai saputo cosa fosse una vita norma

Cara amica, ho sentito la tua storia all'ultimo Raduno di Rimini; non ricordo il tuo nome, ma non è importante. Quel che importa è che mi hai colpita. Purtroppo non succede spesso (l'alcol mi ha tolto, fra le altre cose, anche la

capacità di vivere i sentimenti). Hai raccontato che bevevi già da quando eri ancora bambina e che i tuoi genitori, pur vedendoti sbronza, non hanno detto niente, non ti hanno sgridata, semplicemente sono rimasti indifferenti: allora tu hai



ello

ale

pensato che andasse bene così e hai continuato a bere sempre di più, in un crescendo pauroso.

Hai detto che hai provato qualsiasi sostanza pur di spegnere il cer-

vello. Ecco, è questo che mi ha colpito più di tutto: spegnere il cervello. Anch'io ho cercato tante volte di spegnere il cervello ma non ci sono mai riuscita, lui continuava a pensare, a rimuginare sempre, di continuo.

Cara amica, la tua storia è anche la mia, la tua sofferenza (quella sofferenza che trasuda da ogni tua parola) è stata anche la mia, a volte riaffiora anche oggi, ma adesso ho molte armi per combatterla. Hai detto che avresti dato chissà cosa perché i tuoi genitori e i tuoi fratelli ti volessero un po' più di bene e invece loro continuavano con le loro cattiverie nei tuoi confronti solo perché eri la più piccola. Anch'io avrei voluto che tutti mi volessero bene,

ma, per quanti sforzi facessi, non accadeva mai. Beh... adesso mi sta capitando una cosa strana: sento che, intorno a me, c'è gente che mi vuole bene senza che io faccia niente per farmi accettare da loro e senza chiedermi nulla in cambio.

Cara amica, devo dirti una cosa che avrei voluto dirti già quel giorno a Rimini: io ti voglio bene, anche se non mi conosci, anche se non ti conosco. Vorrei toglierti la sofferenza che hai provato e mettere al suo posto tutto l'affetto che non hai mai avuto; non si può più, purtroppo, lo sappiamo bene, come nessuno può più togliere a me la mia sofferenza, ma se ne può rendere il ricordo un po' più dolce semplicemente pensando che non siamo più soli a portare questo peso e che possiamo riuscire a vivere una vita più serena o, per meglio dire, *normale*, dato che io non ho mai saputo cosa fosse una vita *normale*. Ora finalmente lo so.

Ciao.

Benvenuto in A.A.

Amore, non più

Nessuna sostanza è in grado di darmi quello

Ciao, sono Tanya e sono un'alcolista (dimenticavo, ho 43 anni!).

Ho iniziato a bere, per divertimento e in compagnia, all'età di 13 anni, con vino rosso e amari di qualsiasi tipo. All'inizio questa conoscenza alcolica fu per me la *manna* che mi diede la spinta per poter fare ciò che volevo, e che non *dovevo* fare, secondo i miei genitori. Dunque, abbigliamento eccentrico, assenze sempre più frequenti dalla scuola, nascondersi nelle osterie con quelli più grandi di me. Ero soddisfatta!!! Avevo scelto di essere come volevo!!! Iniziai subito con i primi spinelli (tanti) e sempre con vino, però bianco. E poi

discoteche, dove mi sentivo l'unica e la più desiderata, dato il mio aspetto fisico. E così per anni, durante i quali assunsi altre droghe per sconvolgermi e bottiglie di whisky, vodka, gin...

A 15 anni iniziai a ferirmi le braccia, a bruciarmi con le sigarette, a non rientrare spesso a casa. I miei genitori videro la soluzione nel ricovero in clinica per esaurimento nervoso. Diagnosi: niente di allarmante. Il mio autolesionismo era dovuto a una chiara richiesta di aiuto che, allora, non fu capita da nessuno.

Intanto frequentavo le magistrali e andai a Bologna, dove conobbi ambienti gay e tossici. Fu il boom della cocaina!

lacrime

che sto vivendo ora

Andavo e tornavo: qualche settimana a casa per la scuola e poi mesi di nuovo a Bologna, Firenze, Roma. Il bere era ormai diventato l'unico compagno fedele in tutte le mie giornate, nei miei rapporti con gli altri, aggressiva da far paura con le donne, insopportabile di quella vita che, secondo me, doveva essere affrontata solo annullandosi.

Nel '78 ebbi un ricovero per epatite, seguirono altri ricoveri, intervallati da brevi pause di astinenza *narco-alcolica*. Precedentemente ero stata anche ricoverata in manicomio per *delirium tremens*. Anche allora i miei genitori non diedero tanto peso alla cosa, loro erano più preoccupati

del fatto che non rientrassi a casa per giorni interi, per le chiacchiere, per la morale pubblica: Tanya era uno scandalo in città. Però nel frattempo il diploma lo avevo preso!

Nell'80 mi sposai e nacque una bimba: mia figlia Alice, sanissima, anche perché durante la gravidanza e l'allattamento cessai immediatamente l'uso di alcol, droghe, psicofarmaci. Dio, se penso a quali atroci dolori da astinenza ho avuto! Ma ce la feci. Nell'82 mi separai e ritornai dal mio compagno alcol e, successivamente, alla droga, anche in veste di spacciatrice. Non permisi al mio ex marito di farmi vedere mia figlia proprio per questo motivo.

All'età di 29 anni ero distrutta, fisicamente e moralmente. Entrai in una comunità per tossici, ma scappai tre volte. Poi, di nuovo, in un'altra comunità a Genova, e lì rimasi diverso tempo, trovai lavoro come assistente agli anziani e, di sera, lavoravo in una pizze-

Benvenuto in A.A.

ria, rimanendo astinente da tutto. Dopo tutti i ricoveri dal '78 al '96 per etilismo ed epatite ormai sapevo molto bene di essere un'alcolista ma si sa: "io non avevo bisogno...", "io ce l'avrei fatta da sola", ecc.. Inferni e tanto freddo nella mia mente: non c'ero più. Smisi nel '91 con le droghe, ma non con l'alcol, che anzi aumentai ancora di più. Allucinazioni, perdita della vista, dell'udito, crampi e schifezze di ogni genere. Ero la degradazione in persona! Nonostante la costante presenza di mio padre nel seguirmi nell'iter comunità-ospedali... niente! Se riuscivo a camminare, era solo ed esclusivamente per procurarmi l'alcol. In casa, scorte di vino da far fuori ogni mattina, per riuscire a respirare (abitavo da sola nella casa che mi aveva comperato mio padre e dove vivo tuttora). Mi dilettao a scrivere fogli e fogli di parole, sempre più sola; intorno a me erano disastri, denunce, oltraggi, arresti, furti, risse.

Io conoscevo Alcolisti Anonimi perché più di una volta la consigliai a un ragazzo mio compagno di sbronze. Gli dissi di andarci lui, perché io non avevo tempo per questo. Non ci andò e morì poco dopo.

La mattina del 28 marzo del '98, dopo l'ennesimo attacco di crampi e dolori, mi dissi: "Basta, adesso non bevo più". Ebbi subito dopo una frattura alla caviglia e trascorsi due mesi dai miei genitori che mi curarono, mi nutrirono, mi scaldarono e ascoltarono le mie grida di dolore. Giugno '98: la mia entrata al gruppo di A.A.

Fu straordinario! Sconvolgente! Per un anno rimasi sobria, fiera di questa mia astinenza, di questa mia forza, e non capivo che stavo sfidando me stessa all'estremo. Nel '99 tornai a bere per circa tre mesi e, a fine settembre, ripresi a frequentare, con più coscienza, il mio gruppo. È dal 30 settembre del '99 che sono so-

bria. Sono ora una donna orgogliosa, timorosa di tutto, perché mi ritrovo a dover guardare e sentire ciò che per anni avevo tenuto dentro, con tanto alcol e disperazione. Sono un po' matta, ma la vita mi piace, comunque essa sia. Sono polemica, ma adoro i miei amici del gruppo. I miei genitori, all'età di 80 anni, sono ringiovaniti insieme a me. Devo tanto al loro amore, al loro sacrificio, al loro sudore. Devo tanto al gruppo, che mi ha sostenuto sempre, e devo tanto a me stessa, perché so anch'io amare e sorridere, a volte senza paura, a volte insicura, impacciata, ma *sono io*. Nessuna sostanza è in grado di darmi quello che sto vivendo ora. Mi basta la mia volontà, perché ho trovato amore e non più lacrime (nascoste) in questo mondo che si chiama Alcolisti Anonimi.

Grazie e auguri tanti, tanti a tutti.

Tanya (Marche)

...Mano a mano che diventavamo sudditi del Re Alcol, abitanti tremanti del suo folle regno, la bruma raggelante della solitudine calava su di noi. Diventava sempre più spesso, sempre più nera. Alcuni di noi hanno cercato in luoghi sordidi, nella speranza di trovare là dei compagni che comprendessero, che approvassero. Momentaneamente ne trovammo, sopravveniva poi, al solito, l'oblio e l'orribile risveglio in cui ci si trovava di fronte gli spaventosi Quattro Cavalieri: il Terrore, lo Smarrimento, la Frustrazione e la Disperazione.



Benvenuto in A.A.

Il mio alcolismo

Ogni giorno m'innalzo sempre più su

Era un tunnel che mi cambiava il mondo da colorato in grigio scuro, forse il colore più triste che esista, perché non è ben definito; era come una nebbia che mi appannava l'essere, era un velo agli occhi. Non era né bianco né nero, era la *malinconia* pura che, senza via di scampo, mi attanagliava la mente e il corpo; non mi faceva più vivere ma sopravvivere, mediocrementemente. Che colore squallido! Era un lasciarmi andare che m'impediva di pensare, amare, desiderare, avere gli istinti più naturali che esistano. Il mondo era piatto e gli uomini mi sembravano birilli senz'a-

nima, frettolosi e giudici verso me *debole*, che facevo finta di vivere. Ero bloccata da un muro, non potevo né sfondarlo né tanto meno scavalcarlo: era lì fisso davanti ai miei occhi, minaccioso e freddo!

La mia sobrietà: innalzare il mio essere fino a toccare il cielo e guardare giù, con tre-



pidazione ma anche con coraggio, perché *so* e *sono*. Tutto si è capovolto, facendo emergere l'io che era nascosto proprio dentro di me! Ecco il velo scendere dagli occhi e il mondo è qui davanti, che mi sorride, e io sorrido al mondo. Ho letto da qualche parte: "Spesso mi piazco al di sopra dell'umano che c'è in me, e lo contemplo"; è quello che faccio, e nel mio cuore è nato un fiore. Non sono più sola, sono in compagnia di me stessa e di A.A. Ho sfondato quel muro e sono passata dall'altra parte, è stato più semplice di quello che pensassi, e ho scoperto la primavera, il profumo dei fiori, il sole che scalda anche l'anima, i colori più svariati della natura, quella che c'è dentro di me. Ogni giorno m'innalzo sempre più su, sono una farfalla che sfiora le aquile... o forse vorrei essere un'aquila? Sì, per volare quanto più in alto mi è possibile, là, dove tramonto e alba si confondono...

Carla (Marche)

... le prove di un risveglio spirituale sono: la maturità, la fine dell'odio abituale, la capacità di amare ed essere riamati, la capacità di credere, persino senza capire, che qualcosa fa sorgere il sole al mattino e lo fa tramontare alla sera, fa spuntare le foglie a primavera e le fa cadere in autunno e fa cantare gli uccelli. Perché non ammettere che questo qualcosa è Dio?



Benvenuto in A.A.

Io non berrò mai

Scattò qualcosa in me...

Mi chiamo Gino, sono un alcolista e ho 35 anni. Stanotte non riesco a dormire, sono agitato perché ho tante magagne da risolvere, però sono contento: domani compio un anno di sobrietà.

Ho conosciuto Alcolisti Anonimi grazie ad un amico che ha un fratello sobrio da otto anni. Vedendo che al lavoro bevevo una cassa di birra, vino e grappa, pur non essendo lui un alcolista, mi ha trasmesso il messaggio. Mi parlò del fratello alcolista e di come si fosse recuperato; così, dopo un po' di tempo passato nella disperazione, telefonai ad un Gruppo A.A. di Genova. Pieno di paura e di alcol andai alla mia prima riunione. Credevo di trovare chi sa che cosa in quella stanza, invece, fino a

oggi, ho trovato la vita!!!

Trovai persone che avevano il mio problema e, a ogni condivisione, aumentava la speranza. A un certo punto pensai: "se riescono loro posso riuscire anche io"!.

Due giorni dopo cominciai le mie prime ventiquattr'ore! Io sono figlio di un alcolista e, avendo vissuto l'incubo di mio padre, dicevo: **IO NON BERRÒ MAI.**

A quindici anni andai a una festa di capodanno e lì provai l'alcol: ero timido e per farmi coraggio bevevo. Alla fine mi dovettero portare a casa fradicio. Per qualche anno l'alcol non fu un problema, però fumavo l'erba e ogni tanto bevevo birra. Andai militare e a Udine conobbi la grappa: l'alcol esercitava già il suo dominio su di me. Al mattino bevevo il vino della caserma

(ero in cucina), la sera era uno sfacelo. Divenni violento e feci molta cella di rigore. Dopo la naia passai un periodo tranquillo, mi innamorai di una bella ragazza e per due anni fummo felici, si parlava anche di matrimonio, poi cominciai a frequentare le discoteche e la mia vita cambiò. Bevevo per sbloccare la timidezza e all'inizio funzionava: conoscevo ragazze e gli amici volevano venire tutti con me. Con il tempo il mio bere aumentava sempre di più. Una notte mi picchiarono in sei persone a causa del mio comportamento con una ragazza. Non ricordavo cosa avessi fatto la sera precedente ed avevo paura a chiederlo. Nel '91 presi una coltellata di striscio in Grecia, ma questo non servi a farmi cambiare. La mia ragazza soffriva, ma a me non importava. Con il tempo ogni scusa era buona per bere e il mio fisico, modellato dallo sport, era in declino come il mio cervello. Quando cominciai a tremare

mi resi conto che per me era la fine: mi portavo l'alcol sul lavoro (faccio il manovale) e, quando bevevo, dicevo: sono figlio di mio padre e morirò come lui. Gli ultimi due anni di alcolismo attivo li ho passati tra bar e risse, mia madre piangeva, gli amici non ne potevano più, e, a Natale del 1999, la mia ragazza mi lasciò(finalmente, per lei). Mi ritrovavo solo con la bottiglia. Scattò qualcosa in me, mi ricordai dell'amico che mi aveva parlato di A.A. e telefonai: venni accolto e mi spiegaronο che ero preda di una malattia, ma che avrei potuto fermarla, ventiquattr'ore alla volta. Nonostante avessi bevuto, non dimenticherò mai quella sera e non dimenticherò mai tutte le persone che mi hanno aiutato. Ora cerco di vivere il programma, ma non è semplice, non sempre sono onesto con me stesso e non è facile affidarsi ad un *POTERE SUPERIORE* come posso concepirlo. Importante è lo sponsor che mi

Benvenuto in A.A.

segue nei miei miglioramenti e mi fa capire i miei errori. Ieri ho fatto il mio primo ascolto: penso che sia utile, il servizio. Mia madre non piange più e ho recuperato gli amici.

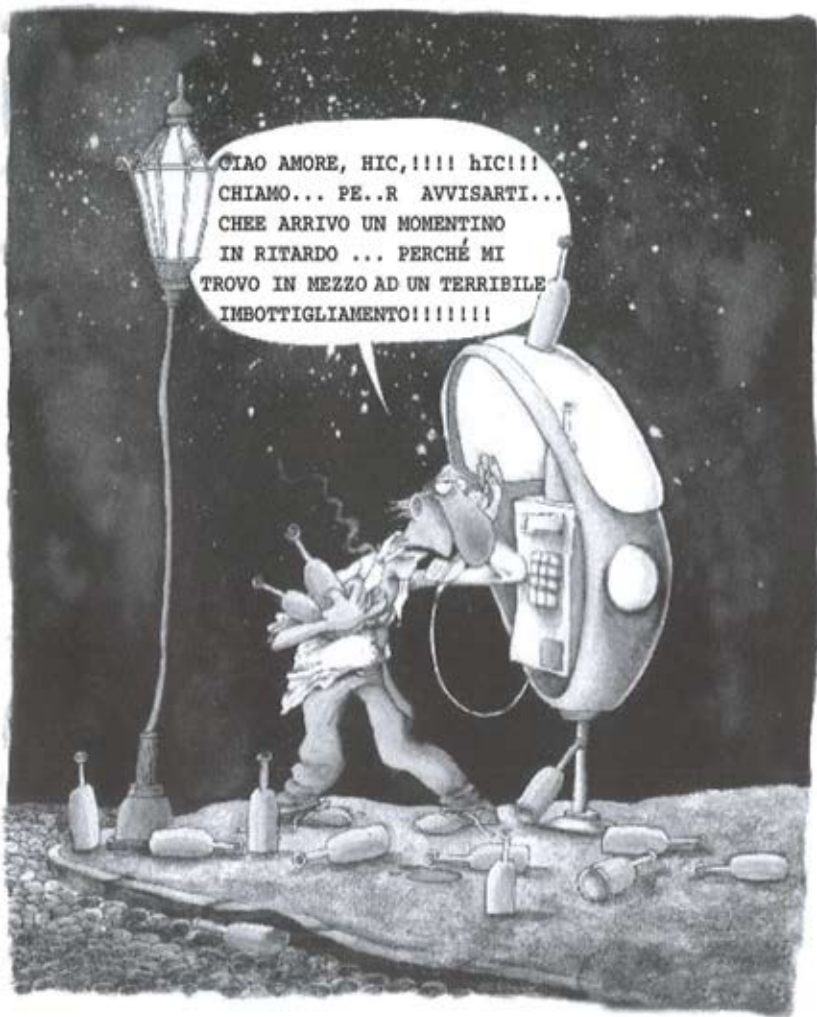
Ne ho anche molti nuovi: gli amici di Alcolisti Anonimi!!! C'è ancora una cosa che devo dire. Non dirò più non berrò mai. Dirò: io non bevo solo per oggi. Grazie A.A.

Gino (Liguria)

A ogni nuovo venuto viene assegnato un AA sufficientemente solido che diventa il suo custode durante il breve periodo del primo contatto col nostro nuovo stile di vita. Lo sponsor si prende cura del ricovero in ospedale, vi accompagna il suo sponsorizzato, gli fa frequenti visite e si cura che altri AA, la cui esperienza potrebbe essere particolarmente utile, vadano a trovarlo. Così un nuovo venuto, trattato in questo modo, ha ricevuto una potente iniezione di AA e una buona anticipazione di quello che è la nostra associazione ancor prima di partecipare a una sola riunione.



Pausa caffè



Il cerchio si chiude

Far parte di Alcolisti Anonimi è un dono la cui grandezza si comprende meglio man mano che l'alcol e l'ossessione per esso si allontanano da noi. In un orizzonte finalmente limpido, sì, è vero, noi scopriamo quanto le leggi della vita siano severe, quanto sia difficile accettare le nostre responsabilità. Scopriamo valori come amore, giustizia, rispetto verso ogni essere umano, dignità, umiltà. Il metterli in pratica in una società aggressiva, in cui spesso gli unici punti di riferimento sono il denaro e il potere, comporta sofferenza e capacità di mettersi in discussione. Da soli non potremmo mai farcela. Ma Alcolisti Anonimi ci accoglie e accompagna in tutto il nostro travaglio interiore. Ci offre gli strumenti necessari a non perdere di vista il cammino progressivo, quel cammino verso la luce, che percorriamo, passo dopo passo, ventiquattr'ore alla volta. La nostra vita dura lo spazio di un giorno e

sta a noi riempire questo spazio di pensieri positivi e di azioni finalmente giuste.

In cambio di un tesoro così grande da scuotere le radici stesse di ognuno di noi, chiede soltanto che si abbia, nell'entrare la prima volta in una stanza di A.A., il desiderio sincero di smettere di bere: la Terza Tradizione raccoglie in tal modo, in un breve enunciato, l'inizio di una rivoluzione.

Ridiventati uomini, sentiamo nascere e crescere in noi la gratitudine e la forza che questa ci dà per progredire. Se noi continuiamo a camminare, pur cadendo sulla nostra



L'immagine da *Le Dodici Tradizioni Illustrate*

Programma

emotività a volte malata, se ci rialziamo afferrando la mano che ci viene subito in soccorso da chi è davanti a noi, se soffriamo senza perderci d'animo, condividendo la gioia di un progresso lento ma sicuro, riusciamo allora a comprendere come soltanto un Dio d'Amore, non importa come ciascuno di noi possa concepirlo, possa darci tanta forza e tanto coraggio.

Grazie a Lui non siamo più soli, esseri fragili e disperati chiusi nel dramma del proprio alcolismo.

La Seconda Tradizione: "Per il fine del nostro gruppo non esiste che un Dio d'Amore..." traduce

in parole la certezza di cui la nostra anima è già colma. Il cerchio si chiude. Perché tutto l'amore che abbiamo dentro, noi riusciamo a trasmetterlo a chi soffre ancora a causa dell'alcol e desidera rinascere a una nuova vita. E non chiediamo nulla in cambio. Tanto amore trova in sé la propria ricompensa.

Gruppo "Verso la vita insieme"
(Sicilia)

Questa breve testimonianza mi fa comprendere che le nostre Tradizioni, oltre che garantire ad AA la sua Unità, sono un inestimabile patrimonio di spiritualità il cui significato va ben aldilà del loro scopo più immediato? Continuo a discuterle e studiarle come strumento fondamentale del mio stesso recupero e della mia personale crescita spirituale? Cosa potrei suggerire a qualcuno che le considera addirittura un qualcosa che riguarda "soltanto il servizio"?



La Terza Tradizione

“L’unico requisito per essere membri di A.A. è il desiderio di smettere di bere”. Così recita una delle più importanti, l’unica regola di un’Associazione senza regole e una Tradizione che, se dipendesse da me, (tanto per cambiare!) avrei messo per prima. Ringrazio A.A. per la vita che mi ha donato e per questa Tradizione che ha permesso che questo si avverasse. Non ne avrei fatto parte, se ci fosse stata qualche altra regola e, oggi, non sarei qui con voi...

Nessun’altra Tradizione ha un impatto così efficace e immediato con la coscienza dell’alcolista: che arriva tremante, ubriaco, disorientato e che, più

ascoltato. Lui, il più disperato, il più degenerato, maltrattato, deriso, diverso, il più immondo degli uomini... non è più solo, non è più un vizioso, non è il più cattivo...

“Non importa chi sei, cosa hai fatto, quanto sei caduto in basso” gli dice A.A. “Fai parte di noi... sei come noi, solo se tu lo vuoi.”

Ecco la totale apertura, il concetto di appartenenza, dettati dalla Terza Tradizione. Ecco – penso – che cosa mi ha trattenuta in A.A. dopo aver smesso di bere: la certezza della libertà oltre che della libera scelta. È una *porta aperta*, come scrisse un amico, una porta scorrevole, senza serrature, per chiunque abbia problemi di al-

col, un mondo quasi ideale dove ognuno può entrare e uscire, senza regole di fedeltà, senza obblighi, senza doveri, se non quelli morali del proprio e del comune benessere, dettati dal buon senso.

Ciascuno è membro di A.A. quando decide di esserlo.

L'unico requisito è il desiderio di smettere di bere, che si traduce in realtà, lasciando fuori ogni sovrastruttura, ogni maschera creata a difesa della propria fragilità, ogni remora falsa, in assoluta libertà, pronti a fidarsi e a scendere dal piedistallo o a risalire dal buio.

L'unico requisito è il desiderio di smettere di bere, che nel gruppo mette tutti sullo stesso piano: nessuno è migliore o peggiore, nessuno professa o profetizza, nessuno crede di avere la verità in tasca, nessuno impone e ognuno parla per sé. L'unico requisito per ribelli anticonformisti che non hanno voluto o non hanno potuto uniformarsi né alle leggi degli uomini né a quelle degli dei, da che mondo è mondo. L'unico requisito, indipendentemente dalle

credenze religiose, dai credo politici, dalle preferenze sessuali, dalla razza, dalla cultura, dalla professione, dalle pendenze con la giustizia, dalla morale comune e perbenista.

Chi di noi, almeno per una volta, vedendo un nuovo arrivato non ha pensato: "A.A. non fa per lui: troppo vecchio o troppo giovane, troppo fanatico religioso o ateo, troppo dichiaratamente diverso, o cerebrale, o ignorante, o poco... ecc.", pensieri dettati da paure ataviche, condizionamenti mentali o sociali, desiderio di controllo su coloro che riteniamo *diversi* dai nostri schemi; finché la Terza Tradizione non ci ricorda che: "L'unico requisito per essere membri di A.A. è il desiderio di smettere di bere".

"Ci rendiamo conto che in A.A. non facciamo niente di speciale, nient'altro che salvarci la vita?", tuona la voce di Bill. Nient'altro...

A.A. non l'ha inventata nessuno, è nata da un bisogno disperato di salvezza ed è maturata negli anni a forza di prove ed errori, e maturerà, cambierà

Programma

ancora, senza distinzioni e senza paura. Chi sono io allora per erigermi a giudice di qualcun altro che non approvo o non mi piace o sfugge al mio controllo? Dimentico che io per prima sono stata accolta senza dover superare nessun esame e nessun terzo grado? Ricordiamoci allora ciò che Bill nel 1970 ha lasciato come testamento.

Nella mia mente, sono prevenuto nei riguardi di qualche nuovo membro di A.A. perché lo considero un perdente?

Vi è qualche tipo di alcolista che privatamente non voglio nel mio gruppo?

Mi erigo a giudice nello stabilire se un nuovo venuto è sincero o falso?

Permetto che la lingua, la religione (o mancanza di essa), la razza, l'educazione, l'età o altre cose di questo genere interferiscano con il mio trasmettere il messaggio?

Vengo impressionato dalla celebrità? Da un medico, un prete, un ex carcerato? O posso trattare questi nuovi membri semplicemente e naturalmente

come un altro essere umano malato, come il resto di noi?

Quando qualcuno si rivolge ad A.A., avendo bisogno di informazioni o di aiuto, (anche quando non può chiederlo a voce alta) ha veramente importanza cosa fa per vivere? Dove vive? Qual è la sua situazione familiare? Se è stato prima in A.A.? Quali sono gli altri suoi problemi?

Spiridula (Sicilia)

Come riesco a mettere in pratica lo spirito della Terza Tradizione nei miei comportamenti con gli amici all'interno del gruppo? E all'esterno? Ricordo sempre che posso far tesoro delle nostre Tradizioni e dell'"allenamento" che facciamo in AA per acquisire un migliore atteggiamento non solo nei confronti dei miei fratelli alcolisti, ma di tutti gli altri miei simili?

L'amato camefice

Dopo due anni e mezzo dalla mia entrata in A.A., posso dire ora di comprendere davvero il programma; non più con il mio cervello, ma con il mio cuore, con il mio spirito. In fondo, il Primo Passo non è stato così difficile. Mi era chiaro fin dall'inizio ciò che il Primo Passo chiedeva, anche se, durante i primi mesi, come quasi tutti noi, ho sofferto nello stare lontana dal mio amato camefice, dalle abitudini di quasi quindici anni di schiavitù a esso. Poi, quando il più difficile sembrava passato, ecco che scopro che in me non c'erano la felicità, la serenità, l'equilibrio... Che rabbia! Mi dicevano che ci voleva tem-

po, un passo alla volta, ma io, come sempre, volevo tutto e subito. Io ho un titolo di studio, io ho letto decine e decine libri, io capivo benissimo ogni sfumatura dei Passi e i miei interventi nei gruppi erano sempre così belli: contenuto e forma si fondevano in armonia. Commentavo Passi e Tradizioni molto meglio di tanti anziani!

Però mi ero illusa ancora una volta che la verità potesse passare solo dal cervello, per poi tradursi in parole e mi ero scordata di una piccolezza: che il programma bisogna sentirlo, viverlo, metterlo in pratica. Ho dovuto, anche per questo, toccare un fondo: sono ricaduta e poi... è venu-

Programma

to tutto così semplice, veramente. E in questo progresso mi è stato di grande aiuto il Secondo Passo, che non a caso viene dopo il Primo, in quanto è d'importanza fondamentale per proseguire il cammino. Una luce ha illuminato la mia mente! Ecco quello che dovevo e devo fare: sempre ricordarmi che io non sono la regista di questa realtà che è dentro e fuori di me. Ci sono tanti poteri superiori a me e che mi hanno salvata: il primo è Dio, a cui sono giunta a credere, a cui sempre mi affido, con uguale fiducia. Il caso, o la natura, non sono forse anch'essi superiori alla mia volontà, così ostinata un tempo? Posso oppormi a un temporale, a un terremoto, a una malattia, al fatto che i miei capelli imbiancano e che un giorno invecchierò e morirò?

Eppure, quando bevevo e anche dopo, per qualche tempo, riuscivo addirittura a ribellarmi ad un temporale quando avevo in mente di uscire, al-

l'arrivo delle *mie cose* durante un viaggio, o a un mal di testa quando dovevo lavorare. Come ero sfortunata, le cose mi andavano tutte storte! A pensarci adesso mi sembra di vedere una bambina che vuole a tutti i costi la bambola o il gelato. Ero veramente una bambina capricciosa! Il mio motto, dai 18 anni in poi, è sempre stato: mi spezzo, ma non mi piego! Vedete com'ero intelligente?

Ora invece, provo ad assecondare il vento e la tempesta e, come l'umile erba dei campi e come i giunchi e i rami, mi piego, chinandomi a ciò che è stabilito, a ciò che è inevitabile, a ciò che non posso cambiare. Come un uccello o una farfalla, lascio che le correnti sorreggano le mie ali e rendano facile e libero il mio volo, come un pesciolino mi lascio cullare dalle onde... Allora continuavo a lottare, a cercare di dirigere tutto, di sfidare, addirittura Dio, o tutti quei principi, quelle persone, quegli eventi

che sembravano volermi negare la libertà di fare a modo mio, di bere. Così fuggivo da tutto e da tutti, anzi, mi scagliavo contro tutto e tutti perché non volevo subire critiche, sofferenze, avere problemi, fare sacrifici... Lottavo continuamente, mi sottoponevo a una fatica interminabile, come il supplizio di Tantalo, per scansare ostacoli, problemi e sofferenze e per non soffrire ma, nonostante tutto, soffrivo orribilmente e, quando il peso di tutto ciò diventava insostenibile, cioè quasi sempre, bevevo per annegare quel dolore senza fine, ma quel dolore non annegava mai, ed ero io a morire giorno dopo giorno. Erano il mio corpo e la mia anima ad annegare in quella torbida palude.

Ma... come sono cambiata! Davvero... Davvero! Adesso faccio una vita normale, solo normale, ma è tutto ciò che voglio. Vivo contenta di essere come gli altri uomini e donne, come gli uccelli del cielo e i fiori e i fiumi: uno

strumento della pace di Dio. Solo Lui sa qual'è il mio posto, il mio scopo, perché mi ha voluta in questo mondo.

Fa', Signore, che io sia uno strumento della tua pace, dove è odio che io porti amore, dov'è dolore che io porti speranza... Grazie, o Signore, perché mi hai fatto passare per l'inferno affinché potessi conoscere il male e il bene, grazie per avermi fatto morire, perché è morendo che si risuscita a vita eterna. Sono così lontana da quella belva feroce che si dibatteva dentro le sbarre di un carcere in cui, dibattendosi, sempre più s'imprigionava, che urlava a Dio e agli uomini la sua rabbia, il suo fallimento, la sua solitudine e la sua disperazione.

Ma mi fa tanta pena, tanta tenerezza quella bestia intrappolata e perciò feroce che ero allora, come tanta pena mi fanno tutti coloro che si dibattono ancora in quella gabbia. Vorrei che tanti potessero almeno sapere che c'è un modo per uscire dalle tene-

bre e che noi siamo qui ad aspettarli, con amore, con umiltà, perché possano anch'essi beneficiare di questa luce, di questa gioia, di questa pace.

(*Marche*)

Evito sempre di spaventare il nuovo venuto con il "nostro" concetto di **Potere Superiore**? Gli suggerisco che anche questo, come gli altri Passi, è solo uno strumento che non necessita di grandi sforzi o caratteristiche spirituali per essere utilizzato ma che, proprio come per camminare servono due gambe, insieme al Primo mi dà la possibilità di fare i primi passi verso la sobrietà?

Felicità

Ieri, in Gruppo, avevamo un bellissimo argomento di confronto: il capitoletto intitolato *Felicità*, tratto da *Giunsi a credere*.

Gli interventi iniziano in sordina, quasi si parlasse di bombe a mano, si ha un po' di timore, di reticenza a esprimere la propria opinione. "Felicità è una parola grossa...", "Felicità non è di questo mondo...". Ma chi l'ha detto?

A sentire gli interventi di chi mi precede quasi mi immalinconisco, a pensare che, avendo smesso di bere, e quindi eliminato un problema così devastante, che aggrava inoltre tutti gli altri, non ci si senta perlomeno bene. Credo ci sia, da parte di molti, ancora tanta paura a dire come effettivamente si sta, timore a espri-

mere i propri sentimenti e le proprie sensazioni in un gruppo di Alcolisti Anonimi, dove continuamente si ripete che siamo come a casa nostra.

Io, tra i miei familiari e amici, e anche tra i miei colleghi, ho la fortuna di poter parlare di me, di quello che provo, di quelli che sono i miei dubbi, le mie ansie, le mie certezze, i miei sogni. A distanza di sette anni dall'ultimo bicchiere, non credo più di dovermi difendere dall'esprimere apertamente quello che sento, che sia giusto o meno. Anche quando l'argomento è la sobrietà, tanti amici, pur frequentando i Gruppi da tanto tempo, ne parlano come di qualcosa di indefinito, che non si raggiungerà mai. Io, per quella che è la mia vita di og-

gi, non ho paura di usare questa parola... mi castrerei da sola, se pensassi questo! Sobrietà, per quello che riguarda la mia esperienza, è il mio modo di vivere oggi, che si è completamente trasformato da quello che era il mio *stile di vita* da ubriaca o dai primi, terribili, giorni dell'astinenza, quando l'alcol mi mancava. Oggi, non solo l'alcol non c'è più, e, con la forza del Gruppo, ne assumo la consapevolezza: ma, ora, con la conoscenza e la consapevolezza, posso persino assumermi la responsabilità di ritenermi una persona sufficientemente sobria da essere felice.

In cosa consiste, oggi, questa mia felicità? Innanzitutto, io sono viva. Sono sopravvissuta a una malattia che non perdona, e, con l'aiuto di persone nelle mie condizioni, vivo le mie ventiquattr'ore con fiducia e speranza che il mio passato non diventi mai più il mio presente. È una malattia che può riaffacciarsi improvvisamente, ed è proprio per questo che ho imparato a go-

Parliamo di...

dere, nella mia giornata, delle cose più piccole, semplici e banali che la quotidianità mi presenta. La mattina, al risveglio, mentre pregusto un buon caffè con due dita di schiuma, sento il mio gattino, in realtà con la grazia di un bisonte, che mi salta sul letto per darmi il buongiorno e mi lecca il naso con il suo musetto umido. Nell'accarezzarlo, a fatica sento la consistenza del suo pelo, tanto è morbido. E penso alla natura, che ha creato una cosina così perfetta e così splendida.

Penso, con gioiosa gratitudine, alla giornata di lavoro che mi aspetta, mentre scelgo con cura l'abito o il pantalone che oggi, a seconda del mio umore, porterà agli altri l'immagine di me. Oggi so persino abbinare i colori, e spesso mi piace farmi elegante.

Amo il mio lavoro, anche se ho dovuto chiudere nel cassetto il sogno della mia vita e accontentarmi, visto che, causa problemi alcolici, ho iniziato a lavorare a trent'anni suo-

nati; svolgo un'attività autonoma, che mi garantisce di vivere e di avere molto tempo per me stessa: è una fortuna che non tutti hanno. Se un giorno mi alzo e mi viene voglia di prendere un treno e partire, non devo rendere conto a nessuno e sono libera di farlo. Il mio lavoro mi porta a contatto con tante persone, anche sconosciute, e ogni giorno, ogni mia nuova conoscenza, è una lezione di vita che apprendo e di cui faccio tesoro. Mi torna sempre utile tutto!

Avendone la possibilità, riesco a prendermi i miei spazi personali, per le mie pause di riflessione e di intimità con me stessa, o posso incontrarmi con amici per un caffè, per condividere l'esperienza di oggi con una sana riflessione a quattrocchi, oppure posso semplicemente ritirarmi in un angolo tranquillo e appartato dal caos cittadino per leggermi in pace la meditazione mattutina.

Sono, questi, momenti tal-

mente sereni e talmente ap-
paganti che nulla vi è di simi-
le nella vita delle altre perso-
ne, quelle cosiddette *normali*,
che vanno sempre di corsa,
che hanno sempre mille pro-
blemi e sembra che da loro
dipendano le sorti di mariti,
figli, genitori, aziende: hanno
sempre talmente tanto da fa-
re, che, per se stessi, non han-
no mai tempo. E li vedo tristi,
spenti, con le rughe e le oc-
chiaie, a pensare sempre al
peggio – oddio, anche il mu-
tuo, come farò a pagarlo! Bea-
ta te che non hai di questi
pensieri... E chi dice che non
li abbia anche io? Sorrido alle
persone che incontro, a volte
sorrido persino da sola, ve-
dendo la mia immagine rifles-
sa nelle vetrine dei negozi. E
mi dico, tutta da sola, ma
estremamente fiera di me, che
non sono neppure da buttare
via, che oggi mi piaccio pro-
prio, che sto bene pettinata
così.

Ho imparato ad accettarmi
per quella che sono e non per
l'immagine che devo dare agli

altri, e anche questo è motivo
di felicità, perché ho impara-
to a fare una cosa che non ero
capace di fare. Quello che io,
oggi, sono, mi soddisfa com-
pletamente, perché ho tutto
quello che mi serve per essere
felice o, se non lo sono, per
costruirmi un futuro felice:
ho due gambe, due braccia,
una testa che funziona, e per
di più, oggi che non bevo, ho
anche la salute. Potrei deside-
rare di più? Non credo.

Inoltre, ho tanti amici splen-
didi e speciali nei gruppi di
A.A. che frequento ancora as-
siduamente, nonostante siano
anni che non bevo più: se de-
sidero trasmettere ad altri ciò
che io possiedo, la mia sere-
nità, la pace con me stessa, la
felicità che provo solo nel
constatare che in questo mo-
mento sono viva e posso co-
struire il mio domani, è nei
Gruppi che lo posso fare nel
migliore dei modi, perché è lì
che, durante la riunione, sono
concentrati gli alcolisti, e, for-
se, ce n'è anche uno che anco-
ra soffre e per il quale la mia

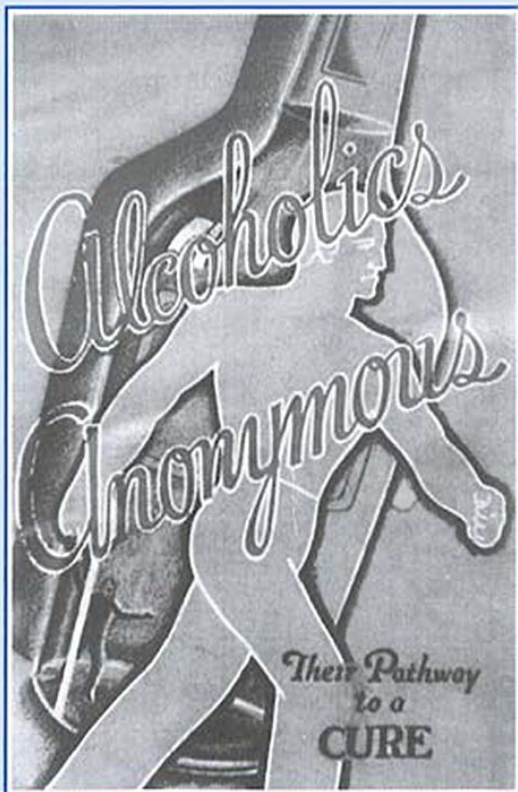
Parliamo di...

testimonianza di incoraggiamento e speranza può rivelarsi utile. È poi ancora più entusiasmante quando, nella vita di ogni giorno, si riesce ad applicare lo spirito di vita appreso in A.A., e portare quindi attorno a sé la gioia, la speranza, la fiducia e l'ottimismo un tempo a me ignoti, ma, a quanto vedo, ancora sconosciuti a tante persone: la cosa più bella è sempre il veder tornare un sorriso sul viso di qualcuno che non l'aveva più. Me lo avete insegnato voi, e per questo, non solo perché mi avete aiutata a non bere, oggi occupate un posto particolare nel mio cuore! Grazie!

Donata (Emilia Romagna)



Il Grande



Questo è uno studio grafico proposto, ma mai pubblicato, come sovracopertina della prima edizione del Grande Libro.

Libro

Quando nel 1939 pubblicammo il Grande Libro, lo chiamammo Alcolisti Anonimi Nella sua prefazione c'erano le seguenti, indicative parole: "È importante che noi rimaniamo anonimi perché siamo pochi, attualmente, per poterci occupare dell'enorme numero di richieste che potranno giungere in seguito alla pubblicazione di questo libro. Essendo noi per la maggior parte uomini d'affari e professionisti, non potremmo continuare efficacemente le nostre occupazioni, se ciò accadesse".

... il gruppo dell'Alaska che si è formato grazie a un ricercatore che, in quella zona selvaggia, trovò un Grande Libro dentro un vecchio bidone di petrolio.

... Lois e io vogliamo anche mettere in evidenza la nostra particolare gratitudine ai quasi trecentomila compratori del libro Alcolisti Anonimi. Come avete visto, i guadagni ricavati dal Grande Libro hanno permesso di mantenere i nostri Uffici Centrali. Ma il libro ha fatto anche molto di più. I diritti d'autore hanno dato la possibilità a me e a Lois di avere una casa dove con gli anni abbiamo conosciuto più di tremila di voi.

Nel giorno del quindicesimo anniversario di AA tutti si resero conto che eravamo diventati adulti. Non ci poteva essere alcun dubbio al riguardo. Membri, famiglie e amici - erano settemila - trascorsero a Cleveland tre giornate toccanti e quasi solenni insieme ai nostri graditi ospiti. Il tema di fondo della nostra Conferenza fu la gratitudine, la sua nota caratteristica la netta consapevolezza che eravamo ormai saldati in un corpo solo in tutto il mondo. Come mai accaduto in precedenza, ci dedicammo al singolo scopo di portare la buona novella di AA a quei milioni che ancora non ne erano a conoscenza. E, nel momento in cui ratificammo le Tradizioni degli Alcolisti Anonimi, domandammo di poter rimanere in unità perfetta nella grazia di Dio per tutto il tempo che Egli avesse bisogno di noi.

(dal *Linguaggio del cuore*)

17, 18, 19, 20 maggio 2001

Conferenza

**Il nostro
futuro è
nostra
responsabilità**



BA
SPIRI



**ASI
TUALI**

Liberamente tratto da I Dodici Concetti per il Servizio Mondiale

Gruppi di Lavoro

Conferenza 2001

Gruppo di Lavoro primo tema

“ Il Gruppo ”

- *Primo sottotema*
Dove siamo?
Riflessioni sulla situazione attuale di A.A.
- *Secondo sottotema*
Riprendere il cammino
Recuperiamo i motivi base di A.A.
- *Terzo sottotema*
I modi di stimolazione dei Gruppi
Suggerimenti per una migliore azione dei Gruppi
- *Quarto sottotema*
Prove ed errori del passato nella trasmissione degli stimoli
Valutazione delle esperienze di comunicazione tra Gruppi e strutture di servizio

Gruppo di Lavoro quarto tema

“Sponsorizziamo la sponsorizzazione”

- *Primo sottotema*
La sponsorizzazione attiva al programma
- *Secondo sottotema*
La sponsorizzazione attiva al servizio
- *Terzo sottotema*
L'essere sponsorizzati: l'esperienza di crescita
- *Quarto sottotema*
L'essere sponsorizzati: apertura e coraggio

Gruppo di Lavoro terzo tema

“ ... e ancora sul Terzo Legato ”

- *Primo sottotema*
La ricchezza di A.A.. Tema base: cosa facciamo per trasmettere il messaggio e per conservare gli anziani?
- *Secondo sottotema*
Il valore del singolo si basa sulla sua crescita spirituale. Tema base: Prima Tradizione
- *Terzo sottotema*
Le qualità personali come dono. Tema base: il servizio giusto per il servitore giusto/concetto di delega
- *Quarto sottotema*
Le strutture: lo scheletro del servizio

Gruppo di Lavoro quarto tema

“Il mondo intorno a noi”

- *Primo sottotema*
Stringere il cerchio intorno all'alcolista
- *Secondo sottotema*
Collaborazione, affiliazione, avallo (talvolta i confini sono incerti; le Tradizioni no)
- *Terzo sottotema*
I rapporti con l'Associazione Al-anon
- *Quarto sottotema*
Le altre dipendenze e le polidipendenze (vecchi e nuovi problemi)

Come rendere più attraente il servizio migliorando le comunicazioni

Tra il Gruppo e l'Area

Quando ho letto il tema sul quale mi veniva chiesta una mia relazione per questa riunione mondiale di servizio, la mia prima reazione è stata di grande turbamento. È questo un argomento sul quale la nostra associazione sta riflettendo da molto tempo (almeno cinque o sei anni) senza trovare risposte soddisfacenti o almeno senza trovare quelle risposte che potrebbero invertire certe tendenze.

La mancanza di servitori a tutti i livelli delle nostre strutture è diventata drammaticamente cronica. Quelli che fanno servizio sono immancabilmente gli stessi e, se da un lato c'è una forte vo-

lontà di mantenere fede al principio della rotazione, dall'altro, all'atto pratico, sembra che nessuno sia disponibile ad assumersi l'impegno responsabile e maturo del servizio.

Sono ormai passati i tempi del pionierismo, quando si sentiva forte il bisogno di fare in modo che A.A. si espandesse perché forte era il bisogno, per ciascuno, di mantenere la propria sobrietà nell'unico modo che conosciamo: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre ancora. Per questo motivo si faceva una quantità di lavoro da Dodicesimo Passo, e gli A.A. erano disponibili a fare chilometri e chilometri nonché gran-

di sacrifici pur di portare il messaggio, pur di trovare ogni mezzo per stare insieme, per condividere esperienza, forza e speranza.

Ora i gruppi sono tanti, anche se in alcune zone del nostro paese la realtà è ben diversa e quindi si sente ancora quello spirito pionieristico che crea entusiasmo e vince la pigrizia e l'egoismo. Quel bisogno creato dalla consapevolezza di essere sempre in pericolo è scomparso, lasciando il posto a una sensazione di rassicurante benessere e quindi di indifferenza ai bisogni di Alcolisti Anonimi nel suo insieme; si tende a dimenticare, oggi, che il pericolo non cessa mai di esistere e quindi non cessa mai la necessità, per ciascun alcolista anonimo, di mantenere e rafforzare la propria sobrietà attraverso la trasmissione del messaggio e il servizio che è, come Bill lo definisce, tutta quella serie di attività che consente ad A.A. di perseguire il suo unico scopo.

È come se i gruppi si sentisse-

ro indifferenti ai bisogni della struttura, come se non capissero la necessità di avere una struttura, come se non sentissero l'utilità di essere legati l'uno all'altro, di essere le parti di un unico insieme; è come se stessero dimenticando, sempre come dice Bill, che un gruppo da solo, così come un alcolista da solo, muore inesorabilmente.

L'informazione non manca, forse quello che manca è una *corretta* informazione. Forse manca anche una adeguata comunicazione, che faccia emergere i bisogni e quindi l'entusiasmo: quella comunicazione che è efficace solo attraverso l'esempio. Cosa è A.A. se non la dimostrazione, attraverso esempi pratici e concreti, che certi traguardi sono possibili a tutti, se ci si impegna con buona volontà e costanza?

Quando sono arrivata in A.A. non ho fatto altro che seguire – prima perché lo dovevo fare se volevo smettere di bere, poi perché l'ho voluto fare perché volevo continuare a

non bere – senza neanche chiedermi tanti perché, l'esempio di chi aveva intrapreso il cammino prima di me e mi dimostrava concretamente di essere riuscito a ottenere quello che io avevo cercato per anni e anni.

Le stesse persone hanno fatto nascere in me il bisogno e quindi la curiosità di saperne di più sul mondo Alcolisti Anonimi che c'era intorno a me, intorno al mio gruppo. Fino ad allora ero andata a tutte le riunioni senza mai chiedermi come funzionassero le cose, da dove arrivasse la letteratura, o Insieme in A.A., la nostra rivista, chi, come e perché facesse il segretario, ecc.. Mi limitavo a seguire la riunione, a mettere a posto le sedie, a pulire i posacenere quando la riunione era finita, parlavo solo quando era il mio turno e così via, proprio seguendo pedissequamente l'esempio degli altri.

Poi un bisogno, nato apparentemente all'improvviso, mi spinse a chiedere di fare qual-

cosa di più. Improvvisamente avevo capito che dovevo fare qualcosa per gli altri se volevo fare qualcosa per me stessa. Ho cominciato, così, a fare servizio ed è stato così che, per soddisfare bisogni che nascevano via via, è nata la curiosità di conoscere, di capire, di scoprire, di approfondire quell'universo chiamato appunto Alcolisti Anonimi al quale appartenevo, avendolo liberamente scelto, attraverso una più attenta lettura di tutta la nostra letteratura e soprattutto interessandomi, andando di persona a vedere cosa si faceva, a scoprire come e perché tante cose venivano fatte.

È così che ho scoperto come in A.A. tutto sia circolare: do perché è dando che si riceve, appartengo ad A.A. e A.A. mi appartiene, faccio servizio, sono al servizio degli altri e sono al servizio di me stessa, perché gli altri sono me e io sono gli altri, così come A.A. è anche mia, è la mia casa ed è anche la casa di tutti gli al-

colisti. È così che ho scoperto tutte quelle cose che venivano fatte anche per il mio gruppo, perché il mio gruppo potesse continuare a vivere, a crescere, a perseguire il suo unico scopo.

Ora, come si può migliorare la comunicazione? Certamente non dando niente per scontato o acquisito, perché è evidente che manca la consapevolezza della necessità delle strutture, in questo caso dell'area, e quindi del servizio che, solo, le può far funzionare. Le strutture possono essere state ideate nel modo più perfetto possibile ma non potranno mai funzionare senza servitori, senza servitori per il *giusto incarico*. In A.A. vi è una pericolosa tendenza all'uso scorretto della democrazia che spesso sfocia in demagogia; tutti possiamo e soprattutto dobbiamo fare servizio, ma non tutti possiamo fare certi tipi di servizio e questo viene interpretato spesso come se le strutture fossero dei centri di potere.

38 Ma la comunicazione più im-

portante, secondo me, è rappresentata dall'esempio di tutti quei servitori che continuano a rendersi disponibili nei confronti di A.A. facendo servizio con la giusta misura (sobrietà). Sono loro, siamo noi, che possiamo e dobbiamo fare da tramite tra la struttura e i gruppi, per portare la giusta informazione sulle funzioni e sulla necessità della struttura stessa. Sono io che devo, come è stato fatto con me, dimostrare con fatti semplici e concreti quanto sia indispensabile il servizio per la crescita personale e quanto sia imprescindibile la nostra responsabilità, quali alcolisti anonimi, nei confronti della nostra associazione.

Occorre risvegliare, far emergere il senso di appartenenza e quell'entusiasmo che nasce dal sentirsi utili, preziosi strumenti, ciascuno in base alle proprie caratteristiche, capacità e competenze, del disegno che il nostro Potere Superiore ha in serbo per ciascuno di noi.

Quello che devo fare è continuare ad andare al gruppo, continuare a prendere qualcuno sottobraccio e dirgli: "Vieni con me, andiamo a fare un lavoro per A.A..." E non

lasciarmi mai sopraffare dallo scoraggiamento se non avrò successo.

Questa è A.A.: mettere in comune esperienza, forza e soprattutto speranza!

Barbara Leccisotti (Italia)

Tra l'Area e la Conferenza:

Quando sono stato affettuosamente invitato a preparare questa relazione sono rimasto abbastanza commosso, e ho pensato che fosse un buon argomento di cui parlare. Appena ho iniziato a stendere la mia relazione, ho dovuto riflettere su ciò che mi ha specificamente attirato nel servizio e, più importante, su ciò che mi ci ha trattenuto.

Nella mia esperienza in A.A. ho visto tanti nuovi amici, affascinati dal Servizio, assumere incarichi per poi perdersi, disinteressarsi, non fare del loro meglio, aspettare con ansia che il loro mandato termi-

nasse, probabilmente per non assumerne altri. Perché, mi sono chiesto, sono diverso? Che cosa mi ha attratto e ha tenuto vivo il mio interesse, fino ad oggi mai scemato? Forse la mia esperienza può esser la migliore guida da trasmettere agli altri.

Ho frequentato per la prima volta una riunione di Area come uditor, e, prima della fine della riunione, ho accettato l'incarico di tesoriere, da poco resosi vacante. Durante questo incarico ho iniziato a conoscere un po' di A.A. nel suo insieme. Ho cominciato a leggere per la prima volta il Manuale di Servizio, ho imparato

cosa fossero le Zone e l'importante lavoro che svolgevano. Ho lavorato con il delegato dell'Area e conosciuto il fiduciario dell'Area e il suo lavoro. Ho iniziato ad apprendere qualcosa del Consiglio dei S.G., dell'U.S.G., della necessità dei contributi e della loro distribuzione.

Un po' di tempo dopo, scaduto il mio incarico di tesoriere, ho saputo che, a breve, sarebbe scaduto il delegato. Avevo imparato già abbastanza sul Servizio per volermi candidare e sono stato così fortunato da essere eletto per questo incarico con la procedura del Terzo Retaggio. Ora dovevo davvero imparare tutto sul Manuale di Servizio, sulle Tradizioni e sui Concetti per il Servizio Mondiale! Ero entusiasta anche del contenuto de *Il linguaggio del cuore* e ancora più ispirato dal libro *A.A. diventa adulta*.

Alla mia prima Conferenza ero come un pesce fuor d'acqua. Vidi i delegati e i fiduciari, dei quali conoscevo solo i nomi per averli letti nei ver-

bali, che lavoravano insieme nel vero spirito di Unità di A.A.. Ascoltavo mentre queste persone parlavano e discutevano appassionatamente sugli argomenti che stavano loro tanto a cuore e osservavo come poi, dopo le votazioni e la spunta, accettavano la decisione come espressione della coscienza dei presenti, per passare all'argomento successivo. Ero sbalordito nel vedere A.A. in azione in questo modo ed ero profondamente attratto da questi servitori di fiducia che, con il loro modo di agire, mi inducevano ad essere una persona e un delegato migliore.

Il fiduciario della mia Area (ora deceduto), vedendo qualcosa in me di cui non ero cosciente, si occupava di me e mi incoraggiava in un modo che non ho mai visto in altre persone. Bill aveva quella fiducia in me che io stesso non provavo. Attraverso le sue azioni, il suo entusiasmo per il Servizio A.A., le sue gentili parole di incoraggiamento, il

suo atteggiamento positivo verso di me, il suo amore e la sua cura, mi ha donato la possibilità di potere credere in me stesso, per la prima volta.

Queste azioni, che non gli costavano nulla, mi hanno dato una nuova gioia di vivere. Se per un uomo come Bill valevo questo sforzo, allora valevo davvero! Piano, piano Bill mi incoraggiava a trovare le mie risposte.

Come delegato dell'Area frequentavo tutte le riunioni di Zona e le Assemblee di Area, per raccogliere quanto possibile dalla coscienza della mia Area e portarlo in Conferenza. Prima della Conferenza è stata costituita una giornata speciale per poter discutere tutti gli argomenti previsti. Se la presenza a questa riunione era troppo numerosa, si costituivano piccoli gruppi per discutere argomenti specifici. Più tardi le conclusioni venivano lette e discusse in riunione plenaria.

Grazie a questa giornata speciale, ho appreso di più sugli

argomenti della Conferenza, e, come me, gli altri partecipanti. Grazie alla loro presenza, questi amici venivano coinvolti nel processo della Conferenza stessa e resi partecipi del benessere generale di Alcolisti Anonimi nel suo insieme. La mia partecipazione alla Conferenza beneficiava della coscienza di gruppo collettiva espressa in queste riunioni speciali.

Alla seconda e terza Conferenza (in Australia l'incarico di delegato dura tre anni) facevo già parte di quel gruppo che poteva discutere e dibattere, quindi passare al voto e all'accettazione dell'esito, come espresso dalla coscienza di gruppo della nostra associazione. Seguendo l'esempio di ex delegati e fiduciari, ora avevo la responsabilità di riferire all'Assemblea di Area e alle Zone sulle decisioni della Conferenza.

A queste Assemblee ho cercato di descrivere la Conferenza come un'importante esperienza spirituale ed esprimere la bellezza della

Noi & Noi

spiritualità di A.A. in azione. Cercavo di riportare, sia verbalmente, che per iscritto, le proposte della Conferenza, in modo tale da suscitare interesse e discussione. L'esperienza ci insegna che la lettura di verbali lunghi e dettagliati non incoraggia ad impegnarsi nella discussione. Con la mia spiegazione di come la Conferenza arriva alle sue conclusioni e del perché delle sue proposte, gli amici potevano capire come la loro partecipazione influenzasse le decisioni della Conferenza. La loro voce, espressa tramite il delegato dell'Arca, è importante ed è ascoltata. Come risultato di questo processo si ottiene una comprensione più completa della Conferenza stessa.

Per me, rendere il servizio più attraente, migliorando le comunicazioni, comincia con

l'esprimere e trasmettere la mia meraviglia, la gioia, l'amore e il privilegio di partecipare alla nostra Riunione Mondiale di Servizio; nell'essere manifestamente contento del sentirmi coinvolto durante il mandato del mio incarico di Servizio; nel cercare di raggiungere e attrarre gli altri come sono stato attratto io.

Però il più grande dono che ho ricevuto dal mio caro amico e sponsor è stato il suo entusiasmo e il suo amore per il servizio in A.A., il suo atteggiamento positivo e le sue gentili parole di incoraggiamento agli altri. Ora, io mi guardo intorno e dico agli altri qualche parola gentile, do una pacca sulla spalla, un cenno di incoraggiamento che possa aiutarli, come sono stato aiutato io, a trovare la fiducia in loro stessi per crescere e servire.

Kevin Holland (Australia)

Tra la Conferenza e il Consiglio

È un piacere avere questa opportunità di parlare su un tema importante come questo, importanza derivante dal fatto che a queste due entità di servizio vengono sempre indirizzati i problemi di livello nazionale. Da una parte, la Conferenza fa le sue raccomandazioni attraverso i vari Comitati in funzione, e dall'altra il Consiglio attua queste raccomandazioni, una volta che sono state approvate dalla Conferenza. Per questo motivo, al fine di ottenere i migliori risultati, deve esistere una buona comunicazione tra i Comitati della Conferenza e i Comitati dei S.G..

Per ottenere una buona comunicazione fra la Conferenza e il Consiglio dobbiamo considerare i seguenti fattori, ai quali se ne potrebbero aggiungere molti altri, che sono spesso poco considerati, perché alcune volte noi ci allontaniamo dai principi e dalle procedure secondo la nostra convenienza.

Praticamente, e come sana abitudine, è necessario stabilire una comunicazione continua, altrimenti sia la Conferenza sia il Consiglio attuano uno show di potere uno sull'altro. Quando non c'è alcuna comunicazione che abbia il fine di proporre o consultare, è evidente che stanno prevalendo i desideri individuali, desideri che dobbiamo evitare per il benessere dell'associazione.

Sia in Conferenza che nel Consiglio è necessario che ci sia un sincero interesse nel portare a termine l'unico obiettivo che A.A. deve perseguire; inoltre è necessario che ci sia un'autentica vocazione per il Servizio. Premesse queste due condizioni, sarà meno possibile che un'entità provi a imporre sull'altra i suoi desideri o le sue idee, fino a quando i principi prevarranno sul desiderio e sull'ambizione personale. Di conseguenza la Conferenza e il Consiglio concentreranno

sforzi e attenzione sull'enorme numero di richieste di servizi da parte di A.A. e così proveranno a evitare quel tipo di dibattito senza frutti che porta solo all'esaurimento fisico e mentale.

Condividere o scambiare idee e opinioni è un altro importante fattore che contribuisce al pieno sviluppo delle nostre attività, da quando i membri della Conferenza e del Consiglio hanno ampliato la conoscenza e l'esperienza nei loro rispettivi settori e possono contribuire a questa conoscenza in forma di proposte, con ampie alternative che siano finalizzate a una crescita e a un funzionamento adeguati dell'Associazione. L'ego deve essere assente sia qui che lì. Se entrambi gli organismi mostrano una maggiore buona volontà non egoista, il bene più grande sarà la soddisfazione personale e le ricompense spirituali.

Quindi la comunicazione sarà indispensabile: se i membri della Conferenza e del

tamente informati circa i progetti e i risultati dei lavori in atto, essi formeranno una vera squadra di servizio che raramente potrebbe essere impegnata in un'azione egoistica e dannosa.

Se queste due entità di servizio cercheranno di essere complementari in modo appropriato al raggiungimento del nostro scopo, dimenticando tutti gli impulsi o le inclinazioni egoistiche, la comunicazione sarà spontanea e reciproca, con la consapevolezza che tutti noi serviamo la stessa associazione. Per questa ragione la coscienza nazionale ha riposto la sua fiducia nella Conferenza e di conseguenza nel Consiglio.

Se noi teniamo conto dei fattori sopra menzionati, e basiamo la nostra vita su principi spirituali, credo che non incontreremo grandi problemi e che entrambe le parti saranno moralmente obbligate a *migliorare la comunicazione tra la Conferenza e il Consiglio*. Possa il Potere Superiore illuminare la nostra via e ren-

Noi & Noi

cerci adatti a perseguire questi ideali per il bene di A.A. nella sua interezza, in modo che possiamo raggiungere insieme il fine primario della

nostra associazione: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.

Grazie e possa Dio benedirvi sempre.

Ramiro Martinez Alvarez
(Messico)

Insieme a questa illuminazione giunse la visione di una possibile reazione a catena, di un alcolista che lavora con un altro. Ero convinto di poter dare ai miei compagni di sofferenza quello che Ebby aveva dato a me, e per i mesi successivi cercai di portare il messaggio. Ma nessuno smise di bere, e da

quell'esperienza derivò una lezione stupefacente: stavo dolorosamente imparando come non comunicare. Per quanto fossero vere le parole del mio messaggio, non poteva esserci alcuna comunicazione profonda se quello che dicevo e facevo era contrassegnato dall'orgoglio, dall'arroganza, dall'intolleranza, dal risentimento, dalla sfrontatezza o dal desiderio di plauso personale, anche se ero in gran parte inconsapevole di questi miei atteggiamenti.

IL
LINGUAGGIO
DEL CUORE

Gli scritti di
Bill W.
su Grapevine

Il futuro e le mie responsabilità

Per tutto il mio alcolismo (ma cosa dico... anche prima!) non ho mai pensato di avere un futuro da poter programmare, di cui essere responsabile. Prima facevo le cose così, tanto per farle. Chi ci pensava al dopo? Ho scelto un'università che mi piaceva, senza pensare a quale lavoro avrei potuto fare. E fin qui... pazienza, poi è andata anche bene. Quando mi mettevo con qualche ragazzo, chi ha mai pensato al matrimonio, al dopo? Anche quando mi sono sposata, pensavo al giorno del matrimonio, alla festa, al viaggio di nozze, ad avere un figlio, ma solo questo. Non pensavo affatto a come avrei potuto vivere accanto a mio marito. Mio marito, la laurea o i figli mi servivano solo per poter avere una facciata di normalità, o magari un porto si-

curo per mettermi al riparo dalla mia anormalità, dal mio disagio esistenziale...ma questo l'ho capito solo dopo. Pensavo di costringere me stessa, così, dentro binari che mi avrebbero evitato scossoni troppo violenti. In realtà non sapevo niente... Perché lo stavo facendo? Che cosa volevo dalla vita? In fondo, dentro di me, c'era un abisso in cui avevo già perduto me stessa. Mio marito, dopo qualche anno, se n'è andato con una ragazza che lo amava veramente e io sono restata con il mio bambino, i miei genitori, il mio lavoro... e l'alcol! Avevo finalmente trovato un partner che mi piaceva da morire! Non pensavo mai che avrei potuto ammalarmi, perdere il lavoro, svolgerlo male... Come avrei fatto a crescere mio figlio? Come avrei potuto aiutare i

miei genitori? Che ne sarebbe stato di me? Senso di responsabilità? Zero! Ho forse pensato mai a mettere da parte dei soldi? A fare l'assicurazione o il bollo? C'era babbo a pensarci! Io, a trentacinque o quarant'anni, avevo ancora tutti i diritti di dire: "Ci pensa babbo!" E se perdo il lavoro, come si fa? C'è babbo! Babbo, che intanto aveva più di settant'anni e aveva già subito un intervento al cuore. Poi, a un certo punto, quando vomitavo tutte le sere, e vedevo i miei genitori invecchiare e mio figlio che, vedendomi ubriaca, usciva per i fatti suoi (ormai era un ragazzo) ho cominciato a pensare ogni tanto: "Ma come vado a finire, se continuo così?". Poi sono giunta in A.A. e, un poco alla volta, dentro di me, tutto è cambiato. Dopo due anni, sette mesi e cinque giorni da quel primo incontro, io sono responsabile. Verso la mia famiglia, innanzitutto. Adesso posso dire ai miei genitori anziani e a mio figlio, ancora molto giovane: ci penso io! Sono capace di pensare a tan-

te cose, di programmarle... Vedo il futuro, che c'è, per me e per gli altri. Anche per il mio Gruppo e per A.A. nel suo insieme. Sono responsabile nel servizio, sono responsabile dei nuovi venuti, di quelli che ancora stanno soffrendo, sono responsabile del mio lavoro, a casa e a scuola. Verso i miei allievi adolescenti. Quando vado a votare. Quando parto mezz'ora prima poiché, essendo segretaria del mio Gruppo, apro, metto in ordine, preparo, accendo i termosifoni... Il futuro di A.A. è anche nelle mie mani, nei miei pensieri, e soprattutto nel mio cuore. Adesso, anche il futuro e gli avvenimenti del mondo non sono più alieni da me. Svolgo sempre, a scuola, la storia contemporanea e fornisco ai miei allievi libri e giornali, invitandoli ad approfondire, anche con qualche discussione in classe, temi di attualità, perché non devono chiudersi in se stessi, devono saper fin d'ora che sono responsabili di come andrà il mondo! Sono responsabile di quelli che sponsorizzo: devo

Noi e Noi

aiutarli, prima, e poi lasciarli crescere, anzi, aiutarli a crescere, ad assumersi le loro responsabilità, a essere consapevoli delle proprie possibilità e dei propri limiti. Sono anche responsabile nei confronti del Potere Superiore. Anche in

questo caso devo portare il messaggio, un messaggio di pace, fratellanza, solidarietà, amore, un messaggio che va in pieno accordo con quello di A.A., ma che posso estendere a tutti i fratelli e le sorelle del mondo.

S. (Marche)

Il vecchio proverbio dice: "Calzolaio, incolla le tue scarpe". Trito, sì. Ma quanto vero per noi di AA. Allo stesso modo dobbiamo tener conto del principio che è meglio fare una cosa molto bene che tante cose male.

Dal momento che ora è divenuto quanto mai chiaro che soltanto un alcolista recuperato può far tanto per un alcolista malato, su tutti noi è calata una tremenda responsabilità, un impegno talmente grande da essere pari a un dovere sacro. Per quelli come noi, malati di alcolismo, il recupero è questione di vita o di morte. Perciò la associazione degli Alcolisti Anonimi non può, né deve osare, lasciarsi mai distogliere dal suo scopo primario.



Zuccherò, cicche e rossetto

Parlare di servizio, significa parlare d'amore parlando di altre cose.

Come sono? Cosa mi diranno? Cosa mi faranno? Queste sono alcune delle domande che mi ponevo nell'andare alla mia prima riunione. In realtà, sono passato un quarto d'ora prima dell'inizio della riunione giusto *per vedere*, e questo con grande dispiacere dell'A.A. che mi aveva parlato del suo gruppo. Gli ho comunque promesso che sarei tornato. Il mercoledì seguente sono andato al gruppo di Archives per assistere alla mia prima riunione. Ma, quando è arrivato il momento di parlare, il cuore batteva a cento all'ora, ho farfugliato non so che

cosa. Nel corso delle riunioni il mio turbamento cresceva quando dovevo parlare. Il mio miracolo è che ho obbedito agli anziani (i miei anziani sono tutti coloro che erano lì davanti a me): molte riunioni, molta letteratura, molto telefono, ugualmente molto servizio.

Alla rinfusa nei miei ricordi del servizio, mi viene in mente il comitato del mio gruppo di riferimento, poi R.I.G., R.C.S.G., delegato regionale, ufficio dei loner, fiduciario, raduni e conferenze, ecc.. Ma sempre con la benedizione dei miei anziani e della mia sponsor, sempre dopo un periodo sabbatico, per proteggere me stesso dalla mia natura di onni-

Facciamo servizio

sciente e dal diventare un cuore sanguinante.

Ma il servizio è stato per me, e lo è ancora, tutt'altra cosa. Parlare in riunione, se possibile sobriamente, dare il mio numero di telefono, seguire dei nuovi, essere disponibile per loro, condurre la riunione ogni tanto, donare la mia testimonianza, sorridere, ascoltare, guardare verso gli altri, senza dubbio non lo dimentico.

Penso che il miglior servizio che posso fare è tendere la mano a un nuovo, dicendo: "Mi chiamo Maurice, sono un alcolista".

Mi sono spesso ritrovato su un palco, ho spesso parlato in un microfono, ho avuto mille titoli, sono comparso in televisione *di schiena*, ho accompagnato amici A.A. in residenze di lusso o in tuguri. Ma non sono che dei ricordi fra gli altri. Il mio più bel ricordo di servizio è il primo al quale ho partecipato senza essere eletto, senza titolo né etichetta, un giorno in cui ho partecipato alle pulizie (*)....

e quel giorno eravamo settanta nel gruppo: abbiamo dovuto lavare settanta tazze, settanta piattini, settanta cucchiaini, togliere lo zucchero non diluito, levare le cicche che navigavano un po' dappertutto, togliere il rossetto dai bordi.

Mi ero avvicinato al livello con vergogna per un lavoro così umile, me ne sono allontanato felice, facevo parte del gruppo.

Maurice S. (Parigi)



* Grazie a te, Geneviève, per avermi fatto cenno di raggiungerti.

L'esempio di Seregno

Il NOA di Seregno è stato istituito nel 1992, in un ambito territoriale dove già erano presenti gruppi appartenenti ad Alcolisti Anonimi. Le due realtà erano ai tempi assolutamente distinte e senza alcun contatto tra loro. È stato pertanto necessario un periodo di copresenza sul territorio per vincere diffidenze e paure reciproche. Superata la iniziale fase di conoscenza, si è costruito un rapporto di collaborazione, partendo da una conoscenza personale tra membri di A.A. ed operatori del NOA, tutto questo attraverso inviti reciproci in diverse occasioni. Un primo passo concreto nella collaborazione è stato la concessione dei locali del

NOA ad A.A. per gli incontri serali. Di seguito e a tuttoggi vi è un invio reciproco di utenti: nello specifico, soggetti che approdano in prima istanza ad A.A. e presentano difficoltà non gestibili solo nel gruppo, vengono inviati al NOA per valutazione diagnostica ed eventuale presa in carico; viceversa il NOA invia utenti ad A.A. quando, dalla valutazione, emergono caratteristiche personologiche per le quali tale percorso sembra il più corretto. Nel corso del tempo la collaborazione si è ampliata; attualmente infatti non si limita al campo clinico-trattamentale, ma è presente anche nell'attività di prevenzione. Al riguardo sono stati orga-

nizzate iniziative rivolte alla popolazione del territorio consistenti in dibattiti pubblici sul tema delle alcol-dipendenze e in spettacoli inerenti.

L'esempio più eclatante in questo senso è stata la messa in scena, nel Maggio '99, di uno spettacolo teatrale, recitato da un attore membro di A.A., seguito da un tavolo di discussione interattivo con il pubblico, che vedeva protagonisti membri di A.A., Al-Anon, Alateen ed esponenti del Servizio Pubblico.

Anche l'attività di prevenzione nelle scuole a partire dall'anno scolastico '98-'99 è stata progettata e svolta insieme; attualmente si interviene sinergicamente in tre Scuole Medie Superiori locali. La collaborazione è attiva anche in altri settori della prevenzione, come per esempio nel Corso di Formazione rivolto alla Polizia Municipale di Seregno. È possibile affermare che le basi della collaborazione sono sufficientemente solide da prevedere che la stessa

continui anche in futuro.

Quanto costruito a Seregno è, oltre che fonte di reciproca soddisfazione, un importante momento di crescita per il continuo confronto.

In ultimo, non certo in ordine di importanza, un rapporto NOA - A.A. basato non sulla concorrenzialità ma su un'idea di integrazione degli interventi garantisce all'utenza un servizio migliore, permettendo al Servizio Pubblico di disporre di un'importante opzione terapeutica ed al Gruppo di auto-aiuto di avere sempre un riferimento specialistico disponibile per i casi più complessi. Condizione fondamentale perché la collaborazione tra le due realtà continui è che entrambi mantengano la loro autonomia ed indipendenza, senza la paura di essere fagocitati o in qualche modo influenzati nelle proprie decisioni.

*Dr Giovanni Luca Galimberti
medico responsabile del NOA
(Seregno)*

Il Servizio Pubblico per l'Alcolologia e i gruppi di auto-aiuto

Oggi è molto forte l'attenzione che si dedica ai problemi socio-sanitari indotti dall'uso non moderato di bevande alcoliche; in effetti nessun'altra anomalia comportamentale determina più gravi danni al benessere del singolo, della famiglia e della società.

Si ritiene che l'alcolismo sia un disturbo condizionato da più fattori concorrenti (biologici, psicologici, familiari e socioculturali) che determinano profonde alterazioni dello stile di vita.

È nostra convinzione che per combattere l'alcolismo occorra un cambiamento radicale della cultura dominante del bere, e che prevenzione, cura

e reinserimento sociale degli alcolisti debbano trovare una forte azione congiunta dei singoli cittadini, delle famiglie, dei servizi pubblici, associazioni private ed istituzioni. Poli fondamentali di questa rete sono il Servizio Pubblico per l'Alcoldipendenza ed i gruppi di auto-aiuto: la loro collaborazione dà più forza alla terapia e alla riabilitazione e rende più duraturo il mantenimento dell'astinenza o sobrietà. Il lavoro con la famiglia è teso a ricostruire la serenità domestica e i rapporti interpersonali sempre gravemente disturbati dall'abuso alcolico.

Nel gruppo, l'alcolista ed il **53**

Noi & gli altri

familiare trovano amici che hanno avuto o hanno le stesse esperienze, vengono accolti con amore disinteressato e vengono aiutati a trovare e percorrere la strada della sobrietà, della ricostruzione di sé e dei propri valori, senza essere giudicati o condannati. La testimonianza di chi è fuori dal problema da anni, da mesi o semplicemente da 24 ore, è stimolo per tutti per andare avanti nella sperimentazione della nuova vita; le ricadute fanno parte del bagaglio che ognuno porta con sé nel percorso di risalita. Noi Operatori consideriamo quella dei gruppi un'esperienza insostituibile, una palestra di relazioni umane significative, uno strumento indispensabile al successo terapeutico. L'esperienza maturata come Servizio di Alcolologia di Tradate, dove esiste da anni una stretta collaborazione coi gruppi di auto-aiuto, conferma quando diciamo. Non possiamo che ringraziare quindi chi, con tanta dedizione e professio-

nalità, rende più efficace e completo il nostro operato.

Gli Operatori per l'Alcolologia di Tradate (VA)

Lentamente, ma con passo sicuro, questa strategia cominciò a dare i suoi frutti. Con l'aiuto dell'autorevolezza della scienza medica e con una presentazione migliore, coloro che non avevano toccato il fondo avevano cominciato a comunicare intensamente con quelli che invece lo avevano toccato. Ma questo macchinoso processo e i suoi scarsi risultati non sarebbero andati avanti per sempre. Scoprimmo con gioia che quando una località dove AA era presente aveva anche soltanto un piccolo gruppo di alcolisti non gravi, allora il progresso tra questi diventava man mano sempre più facile e veloce.

IL
LINGUAGGIO
DEL CUORE

Gli scritti di
Bill W.
su Grapevine

Umiltà è anche accettare le critiche

Recentemente ho partecipato a una riunione in cui ho sentito dire una cosa che non condivido, cioè che non esistono critiche costruttive. Io, personalmente, credo che, in A. A., ci dovrebbero essere critiche, proprio per costruire. Vorrei fare un esempio, forse sciocco: se, a scuola, un insegnante dà un brutto voto immeritato, commette un'ingiustizia, ma se lo dà meritato, fa una critica costruttiva poichè permette all'alunno di comprendere in che cosa ha sbagliato, e quindi lo aiuta a correggersi. Io ho fatto tanti errori, durante la mia vita, sia prima, che dopo l'entrata in A. A. . Magari prima ne ho fatti di più, ma ne ho fatti anche dopo. La differenza principale non è però tanto nel numero o nel-

la gravità di essi, quanto nella capacità di riconoscerli ed accettarli, come nella capacità di accettare le critiche, e renderle, così, costruttive. La costruttività di una critica dipende sia da chi la fa, ma soprattutto da chi la riceve: quest'ultimo, infatti, deve prendere da essa ciò che gli serve ed, eventualmente, dimenticare il resto. Ricordo fin troppo bene le reazioni terribili che avevo prima, quando qualcuno osava farmi una critica o una semplice osservazione. Se le critiche e le prediche riguardavano il problema del bere, beh, devo dire la verità, oggi, non me ne pento più di tanto. Come fa una povera alcolista a sopportare quei continui rimproveri, quando sa bene che non riesce a smettere? Però non

sopportavo nessun'altra critica, qualunque argomento riguardasse, neanche quand'ero sobria, oppure prima d'iniziare a bere. Le critiche mi bruciavano in modo intollerabile. Peggio, volevo addirittura incondizionata approvazione. Pensavo, e, a volte, dicevo: "chi non è con me, è contro di me!" E per un pò ho continuato a volere approvazione a tutti i costi, durante i primi mesi in A. A. Siccome parlavo troppo, se l'amico che conduceva la riunione m'invitava ad aspettare il mio turno, m'offendevo e subito pensavo che quello che mi aveva ripreso ce l'avesse con me, che gli fossi antipatica. Chissà perché, poi? Un giorno, un'anziana, con calma, mi ha detto: guarda che se magari intervieni mentre parla qualcuno un pò timido, poi non ce la fa a continuare, perde il filo... E così ho capito, e ho provato un sincero dispiacere. Ero stata una sciocca a non capirlo da sola, pensai con umiltà. E da allora... beh, ogni tanto mi scappa ancora qualche parola, ma mi tappo

subito la bocca. Ancora sbagliò, perché sbagliare è umano. E se qualcuno mi fa notare i miei errori, le mie debolezze... ora so che devo ringraziarlo. Anche al di fuori di A. A. si ricevono critiche o osservazioni. Non che sia contenta di riceverle, tuttavia le accetto, le digerisco un pò, poi, se mi sento a posto con me stessa, le dimentico. Ognuno può pensarla come vuole, ed io non posso pretendere di piacere a tutti, non posso pretendere consensi e simpatie da tutti e a tutti i costi. Se poi la critica contiene delle verità, cerco di avvalermene per migliorare. Certo, in fondo non è così facile come dirlo! Ci vuole tempo, ci vuole fatica per mettere a tacere quella voce che inizialmente si ribella. Ci vuole impegno, per cambiare, per crescere, per fare programma. Però ora so che non devo dire più: "o sei con me, o sei contro di me". Soprattutto in A. A., o in famiglia, o con gli amici.

Tu, compagno o compagna di questo viaggio nella vita e/o

Parliamo di...

nel gruppo, sei insieme a me. A volte siamo d'accordo altre no; l'essenziale è dirlo senza pretendere di emettere una sentenza e ascoltare senza pensare di ricevere una condanna. Se non ci si confronta

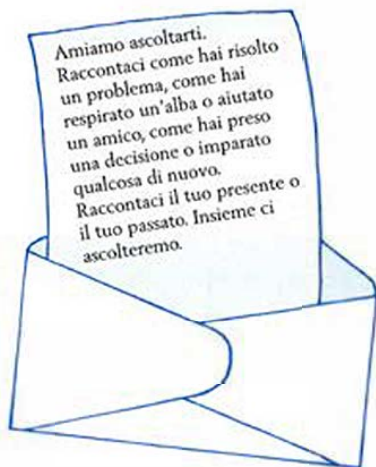
con gli altri, si resta soli. E noi, quando siamo soli, troviamo subito un amico che ci fa vedere tutto come vorremmo che fosse. Ma non è un buon amico, questo ormai lo sappiamo.

(Marche)

Prendiamo ora il problema delle critiche: le critiche ad A.A. che vengono fatte nel mondo attorno a noi. Per anni A.A. è stata sorprendentemente esentata da quei fili spinati che la società pianta intorno a tutti quei tentativi che possano essere di qualche rilievo, siano essi sociali, medici, religiosi, o politici. Quindi avvertiamo sorpresa, sbigottimento e rabbia quando qualcuno trova dei difetti ad A.A. Tendiamo a esserne infastiditi in misura tale da non poter beneficiare delle critiche costruttive; né siamo in grado di accogliere di buon animo critiche non tanto buone. Anche se questi atteggiamenti non sono comuni tra di noi, è nondimeno un dato di fatto che numerosi A.A. reagiscono a questo modo, quando sono colpiti nel luogo in cui vivono. Sicuramente questo tipo di risentimento non genera amici e non raggiunge nessuno scopo costruttivo. Certamente questo è un campo in cui possiamo migliorare.



Torre Rossa



Scrivi a:

- Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa 35 - 00165 Roma
- E-mail: aaitaly@tin.it • Fax: 066628334

Uno spiraglio di luce

Sono Rosetta, sono un'alcolista e da due settimane frequento gli Alcolisti Anonimi.

La prima volta ero nervosa, non accettavo di essere alcolista. Quando sono entrata nel gruppo mi sono presentata agli altri che, come me, parlavano

dell'alcol, ho accettato di risolvere il mio problema e, piano piano, sono entrata a far parte di una famiglia.

Il desiderio dell'alcol non è scomparso, ma adesso ho uno spiraglio di luce, sento di vedere una nuvola rosa: devo stare attenta, però, a quando arriverà quella grigia o nera, perché in quel momento dovrò essere pronta a superare questo pericolo.

Ho paura di incontrare le persone che conosco, ma spero che, un poco alla volta, riuscirò ad essere pronta anche a questo.

Non tutti capiscono che l'alcolismo è una grave malattia; io l'ho capito quando ho toccato il fondo: non ero più padrona di me stessa, ero diventata niente. Stavo male ed ero sempre ricoverata in ospedale, ma quando ho capito che avrebbe potuto essere troppo tardi, ho chiesto aiuto al gruppo di A.A., dove ho trovato subito sollievo.

Rosetta (Sicilia)

Sono... veramente un'alcolista?

Per me la cosa più difficile è stata varcare la soglia di A.A.. Non dimenticherò mai quel giorno. Per trovare il coraggio di andare avevo bevuto ma, con sincerità, lo dissi e stetti a sentire le testimonianze di altri

miei compagni in A.A.. Parlavano uno a uno e, ascoltandoli con attenzione, capii che il bere non era un vizio ma una malattia. Capii anche i miei stati d'ansia, quando non avevo la bottiglia, le bugie, gli scatti d'ira e tutto ciò che comporta il carattere messo in subbuglio dall'alcol. Avevo intorno a me i miei familiari, che sapevano del mio problema e che io facevo soffrire.

Ora, da nove mesi non bevo, grazie ad A.A. che frequento assiduamente, cercando di fare programma con i Passi e le Tradizioni. Piano piano, cercando di essere molto attenta alle parole e alle frasi, ho capito che, anche se ti liberi dall'alcol psicologicamente, ci vuole tempo perché esso scompaia, e, a volte, ancora mi domando se sono veramente un'alcolista.

Non riesco ancora a cambiare il modo di comportarmi con gli altri e con me stessa. Ecco perché bisogna andare al Gruppo: perché ci vuole tempo per capire la profondità delle letture. Bisogna imparare piano piano, dando ascolto ai suggerimenti,

per poi metterli in pratica. Avevo perso anche la fede, ma non ho mai pensato che Dio mi avesse abbandonato. Credere nell'Essere Superiore ti aiuta moltissimo nel cammino della rinascita, sia spirituale che fisica. Grazie Dio per la gioia che mi hai fatto ritrovare, grazie A.A. per il bene che mi hai donato.

Adesso apprezzo con gioia il sorriso di un bimbo, vedo con felicità la soddisfazione dei miei familiari nel vedermi cambiare e vivere una vita sobria. Ancora gli scatti ci sono, ma piano piano se ne andranno anche quelli, come se n'è andato quel maledetto bicchiere. Confido così. Per il futuro.

Anna (Marche)

Chiedo aiuto

Caro amico Comitato, (quale non so, ma non è importante darti un nome o assegnarti un livello), chiedo aiuto. È importante, per me, sapere che qualcuno voglia e sappia raccogliere qualcosa, dalle domande che

mi sto ponendo, e possa aiutarmi a capire meglio come, dove e quando mi si può rispondere, ma soprattutto chi può farlo.

Da qualche anno frequento i Gruppi di A.A. e, avendo ottenuto un risveglio spirituale da me non misurabile ma sicuramente piccolo, anche se tanto ricercato, incontro troppe difficoltà nel tradurre in azione il nostro Programma, forse più oggi, rispetto agli inizi, quando cioè ho cominciato a cercare di viverlo.

L'unico scopo della nostra associazione è portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora e poiché mi sento e voglio essere un alcolista anonimo, poiché insieme a voi sono A.A., mi chiedo come posso portare questo messaggio: dove, a chi? Tralasciando il come, perché credo di essere libero di usare le parole, gli opuscoli, i modi che ritengo più opportuni, ho provato a farlo con una ragazza derisa e offesa da tutti perché aggressiva e sconsiderata, in quanto evidentemente ubriaca, ma il risultato è stato quello che potete immaginare: mi ha mandato al diavolo. Evidentemente non è il modo giusto, deve es-

serci qualcosa di meglio dell'improvvisazione.

Sicuramente, almeno per me, i risultati sono stati migliori parecchi anni fa, quando frequentavo il Gruppo da pochi mesi e il segretario disse che c'era una persona in una clinica che aveva bisogno di ascoltare la testimonianza di un alcolista. Presi il coraggio a cento mani e andai: è stata un'esperienza che non dimenticherò mai. Era la prima volta che cercavo di dare qualcosa, qualcosa che non era ben definito nemmeno dentro di me, senza aspettarmi nulla, ma proprio nulla in cambio, tanto che non so se il ragazzo con cui ho parlato abbia poi frequentato un Gruppo, perché sarebbe ritornato in Sicilia dopo qualche giorno. Certo c'era l'entusiasmo iniziale, ma c'era anche la coscienza di fare qualcosa che poteva essere utile.

Accompagnando un amico, sono entrato in contatto con un medico di un ospedale, che si è dimostrato molto interessato, ma tutto è finito lì, con qualche opuscolo dato e una persona che lui mandò al Gruppo, ma che aveva disturbi psichici tali che non gli consentivano di av-

vicinarsi né al problema né a noi. Non è sufficiente il rapporto personale, sporadico o casuale: serve una struttura da poter indicare come riferimento, contatti chiari e continui, percorsi semplici e noti a tutti.

Io sono responsabile... quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, io voglio che la mano di A.A. sia sempre presente. Credo sia molto lontano il contenuto del testamento di Bill dalle chiacchierate sulla mia vita da alcolista che faccio con amici e conoscenti che penso possano avere un problema con l'alcol e che probabilmente sono solo forti bevitori.

La domanda che mi pongo è questa: dove, come, posso portare la speranza a chi l'ha persa? Sarà il Gruppo, la Zona, l'Area, i S.G.I. che indicheranno il cammino da seguire per raggiungere gli alcolisti disperati, soli, certi di essere abbandonati da tutto e da tutti?

L'entusiasmo che abbiamo provato nel dare vita a una nuova struttura, nell'ambito della nostra associazione, derivava sicuramente dal convincimento che essa ci avrebbe permesso di crescere come persone e come in-

Torre Rossa

sieme, ma credo che qualcosa s'inceppi, e non so né dove né perché. Ho posto la domanda agli amici del Gruppo, pensando che solo io provassi questo senso di impotenza, ma in realtà anche loro non hanno avuto l'opportunità di andare a trovare un alcolista in un ospedale, in una clinica, in una A.S.L...

Questa è solo la mia esperienza personale, quindi quella di una persona che può avere capito poco, che si aspetta da A.A. qualcosa che essa non può dare, ma mi chiedo che cosa offre A.A. a me, se non il suo programma? E nel programma leggo spesso che recupero, unità e servizio hanno l'unico scopo di mantenere me sobrio e di aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà. Se non sono nelle con-

dizioni di prender contatto con altri alcolisti, di sapere dove posso incontrarli, di trasmettere loro la mia fiducia in A.A. e la speranza che anch'essi possono farcela, quale scopo perseguo? No, non mi basta più sapere che ho trascorso tante ventiquattr'ore senza bere, ho bisogno di fare qualcosa di più per gli altri, me lo avete insegnato e ora vi chiedo solo di farmi capire quale strada stiamo seguendo, perché sono insieme a voi e con voi voglio percorrerla.

Sono certo che avrò tutto il vostro aiuto, *Insieme* è la voce di A.A., quindi è qui, in modo più esteso e corale rispetto al Gruppo, che posso mettere in comune esperienza, forza e speranza per superare le difficoltà che si presentano.

Anonimo



Calendario degli eventi



In questa rubrica di Insieme in A.A., per prestare un servizio ai lettori, si riportano gli eventi che sono stati segnalati. Per ogni ulteriore informazione gli interessati possono rivolgersi ai rispettivi indirizzi indicati

5 - 6 maggio

Miniraduno di primavera

Castelbuono (Pa) Albergo Milocca

Tel.: 0921/671944

Tel. Area Sicilia: 091/6889788

26 - 27 maggio

Seminario: "Chi siamo, cosa facciamo"

Cavallino Treporti (VE)

Per informazioni:

Giuseppe

Tel.: 041/5731951

Cell.: 0338/5322318

Da Insieme in A.A.

10 giugno 1935

10 giugno 2001

Buon compleanno A.A.

66 anni di gratitudine

Accendiamo tutti insieme una candela

**Ma per accendere una candela ...
la VII Tradizione del 10 giugno dovrebbe
essere sempre più generosa.**

**Riuniamoci idealmente tutti insieme il 10 giugno
dalle 14.00 alle 18.00. Il Comitato di Redazione
aspetta il contributo di una vostra riflessione, tra-
mite fax, e-mail, oppure telefonicamente. Potremo
così compilare, tutti insieme, un numero della no-
stra riunione stampata dedicato alla gratitudine.**

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 "oilus"», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.●M. - Via S. Romano in Garfagnana 23 - 00148 ROMA - Dicembre 2001

Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: segr.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 conoscerne
la differenza