

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XX n.5 Bimestrale

5/2001



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 potremmo 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 potremmo concepirlo*, pregando solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio agli alcolisti e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

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

Bill

Alcolisti Anonimi è una associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperare dall'alcolismo.

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

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

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

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

Copyright: A.A. Grapevine Inc.

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

Sommario **2**

Benvenuto in A.A.

Nulla è lasciato al caso <i>Licia (Genova-Serenità)</i>	3
Riedizione di Carlo <i>Carlo (Piemonte)</i>	5
La svolta <i>Bruno (Sardegna)</i>	8

Programma

Che penseranno di me <i>Maria (Area Sicilia)</i>	12
Il bonsai <i>Laura (Area Sicilia)</i>	16
Il nostro metodo <i>(Ottorino)</i>	21

10 giugno

10 giugno	24
-----------	-----------

Programma

Finalmente il Primo Passo S. <i>(Liguria ponente)</i>	45
---	-----------

Noi e noi

Il cantiere <i>Patrizio (Area Sardegna)</i>	47
---	-----------

Noi e gli altri

Un messaggio di Speranza <i>Gigliola (Liguria ponente)</i>	49
--	-----------

Parliamo di...

Come usare efficacemente i media elettronici <i>Gudrun (Gran Bretagna)</i>	52
Il messaggio di A.A. in un mondo elettronico <i>Kevin (New Zealand)</i>	55

Torre Rossa

La strada più facile <i>Gualtiero (Lombardia)</i>	59
Una persona <i>Lina (Area Sardegna)</i>	60
Mai più sola <i>Raffaella (Lombardia)</i>	61
Grazie <i>Vania</i>	63

Nulla è lasciato al caso

Signore Ti ringrazio, perché finalmente, ora che non ho più gli occhi velati dall'alcol e dalla tristezza, riesco a riconoscere la Tua mano in ogni manifestazione della natura e della vita nostra, poiché Tu niente hai lasciato al caso.

Grazie perché, nel creare quel meraviglioso mio corpo, che io caparbiamente stavo progressivamente distruggendo, hai tessuto una ragnatela di venuzze e capillari per irrorarmi la pelle e renderla sana e rosata, mentre io mi adoperavo a renderla sempre più opaca, livida, verdastra, del colore della morte.

Grazie perché hai predisposto quasi tutti i nostri organi in due parti uguali, così che

se una si ammala, l'altra lavora per due (penso ai polmoni, ai reni, agli occhi, alle orecchie e così via), ed ogni connessione, nella nostra prodigiosa macchina, è subordinata a piccole valvole che, tutte da sole, senza che noi ce ne curiamo affatto, lavorano e si aprono e si chiudono ed arricchiscono il nostro sangue d'ossigeno ed eliminano l'anidride carbonica (mentre io, nel mio delirio alcolico, m'impegnavo ad ingurgitare veleno, povera stolta, fino quasi a morirne).

Ancora grazie perché mi fai nuovamente godere delle bellezze struggenti della natura, dei paesaggi, dei colori, del respiro dell'aria e dei venti, nella calma e nella tempesta,

Benvenuto in A.A.

io che ho vissuto per un tempo infinito nella bufera della mia anima, sempre insoddisfatta, sempre alla ricerca di quel poco che non avevo; perennemente ingrata, incapace di godere di quel mare di cose e di affetti che mi sembrava talmente ovvio possedere, da non farci neppure più caso, tanto che stavo per distruggerli. Grazie perché ho finalmente capito ed accettato che non tutti, tanto meno i miei cari, devono pensarla come me, perché ciascuno ha un suo cervello, una propria personalità ed il sacrosanto diritto di non essere fagocitato e dominato da me, per quel mio rabbioso volere che le cose vadano in un certo modo... e invece...

Finalmente ho capito che le cose vanno secondo un Tuo progetto, un Tuo disegno per noi e sei Tu, Padre, che ci guidi, che devii i nostri percorsi ed a volte ci scuoti duramente o ci prendi amorosamente per mano, per non farci cadere, in-

dicandoci la strada, ma poi ci lasci liberi di scegliere e decidere quale itinerario seguire.

Grazie perché il mondo che mi circonda non mi è più ostile, come mi sembrava che fosse, da quando sono riuscita a liberarmi dall'ostilità che nutrivo verso me stessa.

Ti ringrazio ancora, anche se a volte qualche nuvola oscura il mio orizzonte, che non può sempre essere terso come io vorrei. Sarebbe annullare i contrasti e la gioia della serenità ritrovata. Un ulteriore grazie, Signore, perché sono ancora viva e di nuovo in grado di ragionare e d'amare. Grazie, infine, per avermi tirato fuori da quella palude infame nella quale mi ero ostinatamente cacciata, povero gatto impaurito e malato che Tu hai voluto acchiappare, ancora una volta, per la collottola e mostrargli, come ultima via di salvezza, la luce accesa sulla porta di A.A.

Licia (Genova - Serenità)

Benvenuto in A.A.

Riedizione di Carlo

Ottanta anni di età e soltanto sei di sobrietà

Sono Carlo alcolista, ciao a tutti.

Ho 80 anni di età e soltanto 6 anni di sobrietà. Rendo la mia piccola testimonianza su come uscii dall'alcol.

La mia prima sbornia la presi a 18 anni, nel 1939. Ero stato invitato a partecipare a una festa di una famiglia...*la festa del tetto* della loro nuova abitazione. La cena con molti amici sembrava essere riuscita bene: al rientro a casa, io, però, dovetti stare a letto due giorni per smaltire l'alcol del vino bevuto in quella festicciole serale.

Mia madre, per giustificarmi, diceva a tutti che il vino messo in tavola dal padrone era *ramato*, cioè conservato in recipienti di rame per cui

era diventato alterato, tossico, indigesto.

Venne poi il periodo bellico 1940-1945, cui partecipai per 54 mesi come militare. La disciplina in tempo di guerra, il continuo pericolo di vita, la lontananza dalla famiglia, la permanenza all'estero fecero sì che l'alcol, per il momento, non costituisse un pericolo per me.

A fine conflitto, ritornato alla vita civile, questa mia allergia all'alcol si faceva sempre più evidente. Il lavoro, il matrimonio, i figli, i problemi della mia realtà sembravano complicarmi sempre più la vita quotidiana.

Mi pareva che, per far fronte alle nuove difficoltà, il bicchiere fosse di un qualche

Benvenuto in A.A.

aiuto, così usavo sempre più spesso il vino, specie al pasto serale.

Di giorno, il datore di lavoro e il pubblico mi imponevano un certo contegno decente: la sera, a casa, mi sentivo più libero.

Avevo un apparato respiratorio valido, per cui riuscivo a mascherare l'ebbrezza con profonde respirazioni continue per ore, sia di giorno che di notte, secondo necessità.

L'orgoglio di non cedere, di non soccombere, di apparire all'altezza dei problemi e difficoltà che mi si presentavano, mi spingeva a chiedere consigli a medici, amici, sacerdoti, pubblicazioni di ogni genere. Volevo sapere sulle cause, la natura e le cure per guarire. Leggevo, ritagliavo quanto mi interessava, facevo fotocopie e riponevo in apposite cartelle per rileggere periodicamente quanto veniva scritto e commentato sull'alcolismo.

Tiravo avanti alla meglio, ma in modo decisamente insufficiente, la famiglia, il lavoro, il mio essere in società.

Nel pieno delle difficoltà lesi nel 1991 sulla STAMPA di Torino, un trafiletto informativo che diceva: A.A. ti aiuta se hai problemi di alcol, con indirizzo e numero di telefono.

Io scrissi spiegando la mia situazione, che si faceva sempre più ingarbugliata col passare dei decenni. Da Torino A.A. mi rispose con una lettera di due pagine che conservo tuttora, incoraggiandomi a prendere contatto con i gruppi A.A. più vicini per territorio, Voghera, Pavia, dandomi di ciascuno l'indirizzo.

Ma io, pur pensandoci sempre, ho differito di altri tre anni l'adesione a tali gruppi con la presenza fisica, personale.

I contegni sbagliati cambiano soltanto per due motivi: una grande ragione di utilità o

un'estrema necessità (cioè per amore o per forza).

La mia salute fisica cominciava a vacillare ed i fatti mi imposero la soluzione.

Si apre così nella mia vita la parentesi di 10 mesi di cure mediche, chirurgiche, ospedaliere, in quattro diverse località e l'installazione di tre by-pass coronarici.

Soltanto dopo questa serie di esperienze ho avviato la frequenza ai gruppi A.A. di Voghera con una certa assiduità, per tutto il quadrimestre da metà marzo a metà luglio 1995, riuscendo, finalmente, il 18 luglio 1995, a passare le prime ventiquattr'ore senza alcol, sobrietà ininterrotta fino a oggi, maggio 2001.

Considero un vero miracolo psichico assistere in sobrietà alla mia radiosa vittoria su di una malattia di tragica pericolosità che per decenni mi fu dannosa, sgradevole, che mi causò sofferenza o angoscia.

I Dodici Passi e la letteratura di A.A. ora mi guidano e mi rendono più agevoli i cammini per mantenere la sobrietà così tardi raggiunta e per progredire nel risveglio spirituale che porta con sé rafforzamento emotivo e sociale, motivazione religiosa, semplificazione di vita.

Con questa sobrietà ora posso celebrare la festa del risveglio spirituale.

Tutto è passato. Angosce, discordie familiari e parentali, perdite finanziarie, incidenti stradali, trambusti e rovine.

Col risveglio spirituale è tornata a emergere la mia vita autentica e genuina rimasta integra; sconvolto dalla bufera, stordito da duri colpi, ma ancora forte, ancora dominatore, il mio spirito ha potuto, con la sobrietà, risorgere, arbitro della riedizione del Carlo nuovo, diverso da quello precedente. Me lo confermano quanti mi hanno conosciuto come Carlo sofferente.

Benvenuto in A.A.

La mia vicenda umana ha avuto un lieto risultato perché combinata con aiuti medici e ospedalieri, aiuto psicologico determinante di A.A., impegno mio personale a non mollare e volerne uscire. Sento riconoscenza e gratitudine per tutta l'organizzazione A.A. nel suo complesso e per i gruppi di Voghera e di Pavia in particolare. Un caro saluto a tutti e un augurio di buone ventiquattr'ore.

Carlo (Piemonte)

Nessuno è così screditato o caduto tanto in basso da non essere accolto cordialmente se dimostra di avere l'intenzione di fare sul serio.



La svolta

I profumi della mia primavera

La mia vita di alcolista non si discosta molto da quella di tanti altri, fatta di dolore, amarezza, incomprendimento.

Mi sono rifugiato nell'alcol a causa della mia perenne insoddisfazione: la timidezza e l'ambiente chiuso e retrogrado hanno sicuramente contribuito ad acuire la solitudine che, da sempre, vivo nel mio cuore e nella mia vita.

Bere pochi bicchieri mi dava la possibilità di fare cose che, da sobrio, non sarei mai riuscito a fare: essere deciso e convincente nei colloqui di lavoro, spiritoso e spumeg-

giante nei rapporti con l'altro sesso.

La *necessità* iniziale, ben presto, si trasformò in dipendenza.

I pochi bicchieri iniziali diventarono parecchi, trasformandomi in un mostro che io, per primo, odiavo.

Il Bruno dolce, premuroso, sempre disponibile, come per metamorfosi, si trasformava, diventando quanto di più odiavo, villano, acido, testardo, egoista, bugiardo.

A chi, per amore o amicizia, tentava di aiutarmi, rispondevo con impropri di ogni tipo.

Sostenevo, infatti, che le così dette persone *normali*, dall'alto della loro superiorità, esprimevano giudizi, consigli che, a loro parere, avrebbero risolto ogni problema.

I loro pensieri da quattro soldi, nell'esaminare una situazione, la riconducevano a un problema cui si doveva applicare una loro banalissima soluzione.

La loro incapacità di capirmi, di mettersi nei miei panni scatenava una mia reazione che li allontanava.

In cuor mio ero convinto che fosse un qualcosa che io potevo risolvere quando volevo. Ma, per quanto mi sforzassi, questo non succedeva, anzi, col passar del tempo, le cose peggiorarono.

Mi rendevo conto, nei rari momenti di astinenza, di quanto stessi precipitando in basso, di quanto mi sentissi solo e incompreso.

Riuscivo, per dei brevi periodi, a prendere una pausa, ma inevitabilmente, fosse per tristezza o per infelicità, c'era sempre la ricaduta, ogni volta peggiore e traumatica.

Stavo sempre peggio, anche gli amici più cari si erano allontanati, mi sentivo sempre più depresso, mi chiudevo in me stesso, mi autocommiseravo, pieno d'odio e rancore per un mondo che mi aveva abbandonato in balia della mia sfortuna.

Benvenuto in A.A.

Per anni, le persone che mi volevano bene mi assillavano affinché smettessi, cambiassi ambiente, amicizie, vita.

Ma nonostante gli innumerevoli tentativi io non desistevvo. Ero giunto alla conclusione di saper solo bere e che avrei continuato a farlo fino alla morte.

Il giorno di Pasqua segnò la svolta.



Stavo malissimo, per via di una lunga serie di sbornie, ma, nonostante ciò, rifiutavo testardamente d'essere aiutato, e solo dopo innumerevoli suppliche, mi lasciai trascinare all'ospedale.

Senza i fumi dell'alcol, feci un esame di coscienza, capii, per la prima volta, di essere stato sconfitto, capii che dovevo lasciarmi aiutare.

Avevo già sentito parlare di A.A., ma avevo sempre accantonato l'idea, oltre che per le mie paure, perché pensavo fosse solo un *cricca* di ubriacconi, magari barboni, o comunque dei diseredati.

Ho incontrato invece delle persone eccezionali, temprate dalla vita, ma capaci di sorridere, grazie ad A.A.

Già dalla prima riunione, per la prima volta in vita mia, ho capito che ci sono delle persone che comprendono cosa provo, qualcuno che ha vissuto le mie stesse tribolazioni.

Finalmente c'è qualcuno che non mi giudica, ma che mi consente di aprirmi, alleggerirmi di quel peso troppo grande che, da troppo tempo, grava su di me.

Sono riuscito a capire d'essere malato.

Benvenuto in A.A.

Si tratta di una malattia che non avrei voluto, ma con la quale dovrò convivere per tutta la vita, e che, con l'aiuto del gruppo e seguendo il Programma, posso comunque vivere degnamente.

Oggi, sebbene sia sobrio da poco tempo, sto cominciando a sentire i primi benefici, seguendo il Programma, sto cominciando ad apprezzare tutte quelle piccole cose che riempiono la giornata di nor-

malità, a sentire i profumi della *mia* primavera che finalmente comincia a sbocciare in tutti i suoi colori.

Oggi è bello alzarsi la mattina, canticchiare mentre faccio la barba, è bello andare al lavoro, è bello uscire, è bello stare a tavola con chi si ama, è bello andare a dormire, dormire il sonno del giusto. Buone ventiquattro ore.

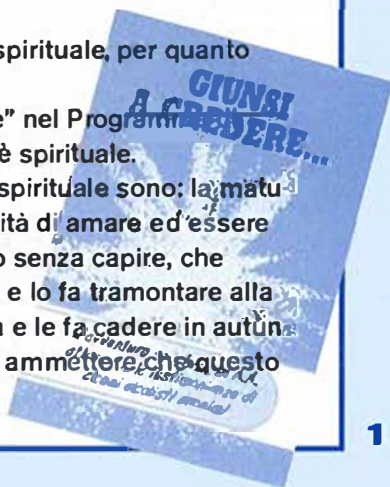
Bruno (Sardegna)

Questa volta, quando andai in ospedale, non avevo assolutamente alcuna speranza. ...Credo che mi lasciassi andare. Smisi di combattere. Accettai ciò in cui non credevo veramente, e ancora meno capivo.

...Penso di aver ottenuto un risveglio spirituale, per quanto senza drammaticità...

Per me non c'è nessun "lato spirituale" nel Programma Alcolisti Anonimi; tutto il Programma è spirituale.

A mio parere, 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?



Che penseranno di me?

Sono Maria, un alcolista, e ho partecipato al terzo Mini Raduno di Sicilia tenutosi il 5 e 6 maggio 2001, a Castelbuono. Da un po' di tempo il mio umore non è dei migliori ma quest'appuntamento con i miei amici non mi ha preoccupato molto, né per ciò che avrei fatto, né per ciò che avrei detto. Mi sono lasciata andare a godere della compagnia di amici per me speciali, intenzionata a trascorrere nella tranquillità questo insolito fine settimana all'hotel Milocca. Così nel primo pomeriggio, in un giornata piovosa, di quelle che avrei preferito

trascorrere al sicuro a casa, in compagnia di due amici, abbiamo iniziato il viaggio per me avventuroso. Arrivati in albergo, alla reception, ho trovato la prima novità, sarei stata in camera doppia con l'amica dell'ultimo minuto. Mi sarei arrabbiata tantissimo, nel passato, per il cambio di sistemazione non programmato, invece, con un po' di ventiquattr'ore alle spalle, l'accaduto non mi ha sconvolto più di tanto. Ho trovato anche gli amici continentali che parlano la mia stessa lingua, l'alcolese, così definita dall'amico Andrea. Alcolista e asociale quale ero

Programma

diventata prima dell'incontro con l'Associazione, oggi mi scopro serena tra agli amici, con naturalezza ho saluto, chiacchierato, ascoltato; forse le promesse del Grande Libro si stanno realizzando? "conoscerete una nuova libertà e una nuova felicità", "la paura delle persone ci abbandonerà".

Poi la prima riunione spirituale densa di significato e di contenuti. Il tema *Dove siamo* oggetto della Conferenza 2001, m'induce a riflettere e a chiedermi: dove sono adesso? Questa domanda mi porta indietro nel tempo, alla sbornia emotiva, lunga e difficile da superare, di alcuni mesi fa. Mi sentivo a un bivio, continuare il cammino nell'Associazione A.A. o andare per una strada sconosciuta ma prevedibile. Avevo perso il senso di appartenenza ad A.A. e ancor più al gruppo, confondevo i principi dell'Associazione con le persone, il senso di inadeguatezza e la disistima cre-

scavano, quando entravo in contatto con gli anziani del gruppo, e il bicchiere lentamente si avvicinava sempre più. Ero ritornata al Primo Passo. Mi rammentai la mia prima riunione al gruppo *Verso la vita insieme*, nel lontano settembre '97, e lentamente riaffioravano i ricordi. Mi ero fidata e affidata a quel gruppo di alcolisti in recupero attratta dal Programma che mi presentavano come nuovo stile di vita, da mettere in pratica ventiquattr'ore alla volta. Quindi, animata dalla speranza, provai, un giorno alla volta, a restare in A.A. rifacendo un Passo alla volta, una Tradizione alla volta e un Concetto alla volta. Oggi mi ritrovo al mini raduno, con rinnovata serenità, a condividere la mia esperienza con gli amici di A.A.

Il secondo giorno, al risveglio, ho avuto un solo pensiero: testimoniare alla riunione

Programma

per condividere con gli amici la mia esperienza sul tema *sponsorizzazione attiva al Programma*. Leggevo e rileggevo la bozza, appartata nel giardino dell'albergo immerso nel bosco, respirando l'aria fresca di una bella mattina di maggio e recitando la Preghiera della Serenità.

Ero in ansia e pensavo: che dirò e poi sarà giusto o sbagliato? Che penseranno di me? Al bar con un amico riflettevo a voce alta: è il consenso e l'approvazione che cerco, gli altri e il potere che da sempre ho loro conferito m'irritano, ma è solo un momento. In quell'attimo ho capito che stavo deformando la realtà, gli altri sono i miei compagni di viaggio con i quali cammino sull'autostrada dell'umiltà, non additano, non giudicano, non promuovono, non bocciano. Quando ho iniziato a parlare, ho percepito la loro attenzione, il silenzio era palpabile, così, dopo aver letto lo stralcio dello

scritto di Bill del 1943 sulla sponsorizzazione, ho continuato parlando della mia esperienza con il linguaggio che mi suggeriva il mio cuore. Il servizio, come esperienza di vita nell'Associazione, oggi mi aiuta a vivere e affrontare le mie ventiquattr'ore nella società. "Ma chi se non lo sponsor è guida amichevole fin dai primi giorni?" Il *Vivere sobri* lo indica come "un semplice alcolista che può aiutare in un solo problema, come rimanere sobri, e usa l'esperienza personale e non la conoscenza scientifica. Non c'è obbligo di ripagare in alcun modo lo sponsor, egli fa questo perché l'aiutare gli altri aiuta se stesso a mantenere la sobrietà".

Ritengo che la maggiore difficoltà nel lavoro di sponsorizzazione sta nel mettere in comune la propria esperienza di recupero attraverso il Programma e il servizio.

E' nel servizio che ho imparato a risolvere le mie diffi-

Programma

coltà relazionali, nei momenti d'incomprensione ho cercato di mettere in pratica, e non sempre, tolleranza e pazienza, facendone tesoro per la mia vita quotidiana. Ma quando nelle stanze di A.A. aleggiavano ambizione, invidia e egocentrismo, lo scoramento e la delusione sono tali da allontanarmi dal gruppo e dall'Associazione. E' qui che, con l'aiuto dello sponsor, applicando il Programma, faticosamente risalgo la china della sobrietà.

Ritengo che la condivisione nel rapporto di sponsorizzazione sia difficile, è più facile ascoltare e fornire al momento opportuno consigli quali: vivi e lascia vivere, accetta le cose che non puoi cambiare. La fiducia nello sponsor non è cosa da poco, è un rischio che devo correre, io alcolista che non si è fidata mai di nessuno tranne che dell'alcol, amico sempre pronto, disponibile e fedele.

Oggi, con un po' di ventiquattr'ore alle spalle, non considero più lo sponsor onnipotente, ma un alcolista in recupero proprio come me. Egli non mi sostituisce nelle scelte difficili, non mi sta vicino per pietà e non è il mio alter ego. Alla luce della mia esperienza, ritengo che la sponsorizzazione può diventare un valido rapporto di auto-aiuto, a patto che sponsor e sponsorizzato siano disposti a mettersi in discussione e rivedersi per quei cambiamenti spesso dolorosi ma necessari; Bill scrive: "la sofferenza è la pietra miliare della sobrietà". Ma è nell'amore reciproco che tutto può accadere e "il Potere Superiore comunque noi possiamo concepirlo" farà il resto.

Il Raduno si è concluso tra abbracci e baci, una valigia di serenità, fissando l'appuntamento al prossimo raduno.

II bonsai

Sono le ore 17.00. Fra due giorni ci sarà il mini raduno.

Ancora mi trovo quasi ferma, i fogli bianchi e la testa piena di idee confuse. In quest'ultima settimana il mio gruppo è stato messo a dura prova. Per me non sono stati giorni facili e di conseguenza non so se il contenuto sarà chiaro e il linguaggio pulito. So che dovrò sforzarmi di essere equilibrata nella composizione. Equilibrio che è venuto a mancare in questi ultimi giorni.

Continuo a domandarmi perché non riesco a scrivere, perché continuo a procrastinare.

La verità è che ero piena di risentimento nei confronti di alcuni alcolisti anziani. Natu-



ralmente ne veniva fuori una diffidenza ed una ripugnanza che si appalesavano in tutte le circostanze della mia vita, rendendomi quasi impossibile l'obiettiva visione dei fatti, la serena indagine sul loro svolgersi e la ricerca delle responsabilità e dei colpevoli. Così la verità continuava a celarsi comodamente nei suoi oscuri rifugi, protetta da chi si rassegnava a sopportare i soprusi, uscendo alla luce solo per consumare i suoi crimini e rintanandosi subito, anonima e temuta, nel

suo antro sconosciuto e misterioso.

So che il Gruppo, per primo, ha bisogno di sicurezza e tutela, per potere poi assicurare la stessa sicurezza e la stessa tutela ai singoli. Cosa questa di importanza vitale. So che è necessaria l'armonia: essere uniti negli sforzi, senza concorrenze e campanilismi, annullare lo stupido orgoglio di crederci i soli depositari della verità, concorrere allo scopo comune, mettendo da parte l'interesse personale, ma nell'interesse magnifico dello scopo raggiunto, rimanere affiancati e solidali, cooperando uniti.

Mi alzo, prendo il mio bonsai e lo espongo ai raggi del sole pomeridiano. So che la pianta, per il suo trattamento, ha bisogno di essere curata con passione e continua assistenza, ma soprattutto ha bisogno di Amore. Le stesse attenzioni di cui hanno bisogno le persone colpite dalla malattia dell'alcolismo. So che

deve essere coltivata in modo armonioso, la sua potatura eseguita con rispetto e molta delicatezza, per garantirle una migliore salute. Devo continuamente ricordarmi che il bonsai non è un soprammobile, ma un essere vivente a tutti gli effetti. Per tutta la settimana l'ho innaffiato la mattina, esposto alla luce, riposto, a fine giornata, sul mobiletto, osservandolo con soddisfazione e affascinata dalla sua bellezza. Questa mattina, nel fare gli stessi gesti, sono scoppiata a piangere. Non riesco a smettere e non capivo il perché. Poi improvvisamente ho capito: non lo avevo amato. E questo mi ha fatto prendere coscienza che avevo adottato lo stesso atteggiamento verso l'Associazione.

Il risentimento covato nei confronti di un singolo aveva fatto di me una persona arida e senza cuore. Noi tutti sappiamo che il risentimento è il nemico numero uno per

Programma

ognuno di noi. Dove era finito il Programma vissuto in questi diciassette mesi di continua sobrietà? Dove era finita la stima di me stessa e l'amore per l'Associazione che mi aveva ridato la vita e la serenità, che da più di quindici anni avevo perduto? La paura aveva ancora una volta preso il sopravvento, facendo così posto all'angoscia e al senso di colpa, ostacolando l'Amore e la ragione.

Avevo perso la reale visione delle Tradizioni di A.A. Avevo dimenticato che il singolo è una piccola parte di un grande insieme. Che per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità ultima: un Dio d'amore che si manifesta nella Coscienza di Gruppo. Che non possiamo respingere nessuno che voglia recuperrarsi, per quanto egli possa sembrare contorto, confuso e ambiguo, e che il Gruppo ha un unico scopo: trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre, sia esso un nuovo ve-

nuto o uno sobrio da due mesi o da anni. Non avevo messo i principi al di sopra delle singole personalità. Avevo trascurato che il benessere comune è sovrano. Avevo dimenticato anch'io, come Adamo dopo il peccato, dov'ero.

Un gruppo è un luogo sacro, se è vero che ti ha liberato dall'agonia alcolica; agonia prima spirituale, poi fisica (Decalogo del Gruppo - punto due). Con quale superbia potevo portare il messaggio a colui che ancora si trovava nel problema se mi ero blindata nel mio vittimismo? Dove era la mia rinascita, il mio gruppo, centro focale della mia vita? Dovevo ricominciare, riprendere il controllo della mia vita, abbattere le barriere della ragione per lasciare posto al linguaggio del cuore. C'era un'unica ragione alla mia infelicità passeggera, non avevo amato la parte migliore di me stessa, né quella degli altri. Non mi ero impe-

Programma

gnata in nessun modo a stare meglio con me stessa. Ero uscita dal vortice dell'alcol per vivere in maniera diversa. Dovevo riacquistare la fiducia e salire sulla spirale della vita, sentire nuovi suoni, lavorando insieme, camminando insieme, interagendo e ascoltando, col gruppo, in gruppo e nel gruppo. Ancora una volta avevo capito che, quando si esce dal buio, si esprime un sorriso e i contatti sono più spirituali. Dovevo lasciare fluire l'Amore in ogni recesso della mia anima, abbandonandomi a questo flusso per arrivare a scelte migliori e decisive. Ricominciare con maggiore energia e impulsi positivi, rimettere a nudo la coscienza che, anche se per un brevissimo istante, era finita nell'esilio e nel buio più fitto.

In questo istante il *dove siamo* e tutto il Programma di A.A. acquistano un nuovo significato. I Passi riprendono energicamente il loro po-

sto nel mio cammino. Il servizio come R.G.S.G. non era nato sotto una cattiva stella; non avevo guardato bene il cielo e non mi ero accorta che si trattava solo di una stella cadente. Per una stella che cade, altri milioni ne restano in cielo a brillare. Ecco le mie stelle, i membri del mio gruppo, oggi ci sono tutti e si sono espressi con umiltà e onestà, ognuno spiegando come aveva avvertito il colpo. Solo uno si era assentato per protesta, ma oggi è qui.

Una Riunione di Servizio e un Quarto Passo fatto con coraggio e umiltà avevano messo in luce le nostre deficienze, ma anche i nostri pregi. Ecco che il desiderio di pace e serenità prendeva il sopravvento ed eravamo ancora pronti a crescere spiritualmente, senza resistenze.

La fiducia nell'Associazione e nel Programma come effettivamente è allontanava tutte le nostre paure. Le espe-

Programma

rienze di chi ci ha preceduto, di coloro che hanno lottato affinché la nostra Associazione sopravvivesse per più di sessantacinque anni, dimostrano l'efficacia del Programma, se vissuto come Bill lo ha trasmesso.

Indubbiamente il recupero è personale, così ognuno di noi vive i Passi in maniera diversa, secondo le singole personalità. Ma il Programma, l'attrazione, il linguaggio del cuore, spesso spingono anche il più ostinato e reticente ad analizzarsi, e si sa che il desiderio di cambiare per vivere in armonia con se stessi e con gli altri, dopo tante sofferenze vissute in solitudine e nell'abbandono, è più forte in ognuno di noi.

Noi non possiamo trasmettere ciò che non abbiamo, è come versare acqua da una bottiglia vuota. Gli alcolisti nel problema si avvicinano a noi con paura e titubanza, pensando di essere dei viziosi, emarginati dalla società ed

incompresi dagli stessi familiari.

Il risultato di quella che io oggi sono è il frutto di un'ottima sponsorizzazione e della costante ed esemplare presenza dei veri Anziani, che già nel 1992 mi avevano accolto con amore, senza mai abbandonarmi, e oggi continuano a sostenermi ed incitarmi ad andare avanti, lasciandomi anche libera di sbagliare.

Se il Programma che Bill ci ha trasmesso è nei nostri cuori riusciremo a trasmettere l'Amore a chi ancora soffre. E chi soffre sente se quello che trasmettiamo è vero Amore Incondizionato.

Io sono solo un'alcolista e penso che il compito di giudicare non spetti a me, ma a qualcun altro: a Colui che sta al di sopra di tutti noi.

Laura (Area Sicilia)

Il nostro metodo

Ciao amici, sono Ottorino e sono un alcolista! Mi è stato chiesto di parlare di Progresso Spirituale ed il compito non è dei più facili, perchè la spiritualità non si può descrivere, ma soltanto viverla. Io ho cercato di mettere in pratica la spiritualità così come mi è stata suggerita dal Programma e vi dirò che, personalmente, l'ho capita a mio modo solo attraverso la lettura approfondita del nostro Grande Libro, assieme ai miei amici del gruppo. Ci sono delle parole, delle frasi, anche molto corte, che veramente, se si vuole a tutti i costi recuperarsi dall'alcolismo, sarebbe opportuno mettere in pratica. Se voi avete

letto, anche in forma superficiale, questo Libro, vi sarete accorti che, prima dell'elencazione dei nostri Dodici Passi, esso ci mette in guardia dall'alcol, il quale viene definito *astuto, sconcertante e potente*. Ma poi subito ci rinfraha dicendo queste testuali parole: "Ma c'è Uno che è più potente, cioè Dio. Che voi possiate trovarLo ora". Il Libro continua così: "Le mezze misure non hanno aiutato nessuno. Ci siamo trovati di fronte a una svolta decisiva. Abbiamo chiesto aiuto e protezione a Dio, abbandonandoci completamente alla Sua Volontà"... Commento... Dopo la elencazione dei Dodici Passi il Libro continua così: "Non scoraggiate-

Programma

vi. Nessuno è riuscito a praticare alla perfezione questi principi. Non siamo santi." Il punto è questo: che noi si voglia progredire gradualmente secondo principi spirituali. I Passi che abbiamo elencato sono una guida verso un progresso. Parliamo di Progresso Spirituale piuttosto che di perfezione spirituale. A questo punto devo entrare in azione io, se voglio cominciare a vivere come un normale essere umano. Altrimenti avrò soltanto smesso di bere, con tutti i patimenti e le sofferenze di quando bevevo, perché sarò rimasto l'Ottorino di prima. Visto che un modo per ottenere la Serenità c'è, io ne voglio approfittare. So che mi costa molta fatica interiore, però, come mi ripetono le Dodici Promesse di A.A., mi renderò conto, tutto a un tratto, che Dio fa per me ciò che non riesco a fare da solo.

Credo che il programma di A.A. sia semplicemente la volontà di Dio messa in pratica, ogni giorno. E penso che il risveglio spirituale sia la convinzione che Dio aiuta l'individuo, se questi è completamente sincero nei suoi sforzi.

Se Dio dovesse entrare nella mia cella di prigione per un breve colloquio, la conversazione potrebbe svolgersi nel modo seguente:

Dio: "Ti sto osservando da molto tempo e sono contento che tu stia finalmente tentando di aiutare te stesso".

Io: "Mi sto impegnando a fondo, ma in **grande** paura".

Dio: "Continua a impegnarti e ascolta le persone che ho fatto lavorare per Me in A.A. e segui i loro consigli. Devo andare ora, perché ho molto da fare. **Ma se** avrai bisogno di Me, ti sarò **sempre** vicino".

INSIEME in A.A.



**BUON
COMPLEANNO
A.A.**

10 giugno

L'iniziativa del Comitato di Insieme di trascorrere il 10 giugno, la giornata della gratitudine, nell'Ufficio dei Servizi Generali per ricevere fax, e-mail, telefonate dagli alcolisti di tutta Italia, è stata gratificante, spirituale, stancante, calda, ma sicuramente un'iniziativa nuova che si ripeterà ogni anno, con una partecipazione sempre più grande.

Oltre ai fax e e-mail ci hanno telefonato per condividere a viva voce il 10 giugno:

Anna di Urbino fiera di essere un'alcolista; Renzo di Montecchio che si augura che la candela non si spenga mai; Carlotta di Como con i suoi immensi grazie; Fausto con tutti gli amici di Pordenone che applaudono calorosamente; Adele di Como che ringrazia e comunica che la Settima Tradizione di quella sera sarà dedicata ai S.G. come ringraziamento a Bill e Bob.

E inoltre vi sono stati i ringraziamenti di Angelo del Gruppo di Como-Muggiò; di Giuseppe di Verona che dal 1985, grazie a Bill e Bob, vive nel presente; di Giuseppe che ogni giorno cerca di fare qualcosa per trasmettere il messaggio; di Giuseppe di Como; di Anna Maria della Liguria; di Lella del Gruppo Como Uno; di Giuseppe e Mario di Verona.

Lo ripetiamo, è stata una bella esperienza e, condividendo il 10 giugno con tanti amici che non soffrono più, anche noi ci siamo sentiti rinforzati da una grande fiammata di amore che, speriamo, continui ad ardere per essere donata a chi ancora soffre.

10 giugno

Buon giorno a tutti, amici, sono Francesco e sono un alcolista.

Oggi è il compleanno di A.A. e il mio cuore è pieno di gioia e di gratitudine. A tutti i compleanni, specialmente al mio, sono sempre molto emozionato. Penso alle vite salvate, ai nostri cari e ai nostri sorrisi di felicità. Oggi si festeggia A.A. nel suo insieme e la gioia è ancora più grande, immensa. A.A. è un metodo, non *il* metodo, ma per me e per molti amici miei è la facoltà di ricostruirmi e di conoscere una nuova gioia.

A.A. mi dà la possibilità, se imparo ed applico in tutti i campi della mia vita il Programma, di essere responsabile e di assaporare la felicità e la gioia di vivere interamente le promesse del Nono Passo. Perciò il Programma delle mie ventiquattr'ore è pronto ad amarmi, basta che io acconsenta e che gli



consenta di entrare nel mio cuore, per poi fare azione. Parte dell'azione nell'insieme comincia nel non giudicare, ma amare e contribuire, perciò vivere i nostri Tre Legati: Recupero, Unità e Servizio. Per far ciò, oltre

10 giugno

che cercare di vivere alla luce dei Passi e delle Tradizioni, devo conoscere e vivere i Concetti. La posta in gioco è molto alta: nuovi amici, molti amici stanno ancora soffrendo e non conoscono A.A.

Io credo profondamente spetti a me e a noi tutti fare un enorme regalo ad A.A., incominciando da subito. Smettere di farci del male, esser più uniti non giudicando mai più il nostro compagno di banco e contribuire di più nell'insieme. Solo così facendo, cioè contribuendo maggiormente, aiuteremo l'insieme a progredire.

Ho partecipato alla Conferenza di A.A. e ho visto di persona quanto amore, quanto lavoro e tempo tutti i delegati di A.A. italiana hanno dedicato perché tutto fosse condiviso e partecipato nell'insieme, per stilare una linea guida fatta di nuovi progetti da completare nell'anno

2002. Ho vissuto e condiviso la *voglia di fare*. Io credo che una fase storica sia finita e, nonostante le vecchie malelingue, la Conferenza si sia espressa con molta umiltà e unità, alla luce e alla guida di un Dio di amore che ci ha uniti e guidati.

Ho sentito la profondità della Seconda Tradizione. Ho capito che non c'erano capi che comandavano, ma era l'insieme che si lasciava condurre da Dio.

Mi piace pensare, come ho condiviso con qualcuno, che il servizio in A.A., fatto di ore di tenace lavoro, sia non *regalato all'insieme* ma sia donato al Potere Superiore, perciò il recupero tutto è un regalo a Dio ed è Dio stesso che servo, perché è da Lui che si trae la forza immensa della condivisione sincera e senza paura, ed è da Lui che si trae la costanza e la perseveranza per non fermarsi ai primi intoppi.

10 giugno

I delegati hanno impiegato e donato quattro giorni del loro lavoro e questo è stato fatto anche per tutti noi. Mi sono fermato a pensare a quante giornate hanno donato coloro che aiutano tutto l'anno a servire in A.A., a preparare la Conferenza, a preparare il Raduno e tutti i nostri incontri. Ho pensato a tutte le ore che donano coloro che collaborano con la nostra rivista *Insieme in A.A.*, che raggiunge i posti più disparati e isolati d'Italia. Ne è uscita una cifra impressionante se la moltiplico per le ore di lavoro, pagandole al contributo guadagnato da un semplice manovale. Tutto questo è offerto, ma le decine di quintali di carta, i francobolli, la luce, gli affitti e i rimborsi in genere che vanno fatti ai servitori (mi pare il minimo)...beh, anche questa cifra è elevata. Quando un debito o un rimborso di A.A. viene sal-

dato con i soldi delle contribuzioni di noi tutti, è il momento in cui il denaro da materiale diventa spirituale: ora credo di essermi avvicinato a capire ciò che il mio sponsor mi ha sempre suggerito: "Sii meno materiale e più spirituale. Fai ancora troppo poco per l'insieme".

Io credo che per onorare meglio il compleanno di A.A. tutta non bastino i pensieri ma ci vogliamo anche fatti concreti, e, se è vero che per restare sobrio devo vivere le ventiquattr'ore e l'oggi in tutte le sue parti, io mi impegno da ora a donare ad A.A. il guadagno di una mia giornata lavorativa. Io credo che se anche altri amici di A.A., siano essi pensionati, casalinghe, operai, militari, ecclesiastici, liberi professionisti, industriali, politici, si impegneranno a fare del loro meglio, riusciremo veramente ad

10 giugno

aiutare A.A., che nulla ci chiede e molto ci dà.

Stia a noi tutti, dopo aver fatto meditazione, tradurla in informazione ed azione. Volete provarci anche voi? Io co sto e da subito.

Auguri A.A., ti devo la vita, quella nuova.

Francesco M. (Liguria)



Sono Valter, alcolista del bresciano. Auguro a tutti noi serene 24 ore in occasione di questa ricorrenza.

Vi mando un piccolo pensiero:

la mia vita era bruciata come la terra arida, ma sono rimaste delle radici

nell'umidità

della terra; con l'acqua della volontà dei componenti di A.A. ora ricresce la piantina della mia vita.

Grazie a voi, alla vostra costanza e benevolenza e all'aiuto sincero e costante nel tempo, senza voler niente in cambio; penso che sia Dio che ha voluto tutto questo.

Ciao a tutti, ci incontreremo a Rimini.

10 giugno

Mi chiamo Angelo e sono un alcolista.

Frequento il gruppo *Amore* di Lecce esattamente dalle ore 18.00 del 10 giugno del 1991: di conseguenza oggi è il mio decimo compleanno e sono proprio contento che esso cada in questa importantissima data.



Per la precisione, ho smesso di bere (ovvero mi sono scolato l'ultima bottiglia di vino, questo per evitare di doverla poi buttarla via piena, caso mai la *nuova cura* avesse avuto successo) alle ore 14.30/15.00 di quell'importantissimo giorno, quando ho incontrato altri due alcolisti e, tra questi, il mio sponsor.

In questi dieci anni non ho fatto che ringraziare A.A. perché è grazie a Lei che ho ritrovato la mia serenità, ho riscoperto di avere una dignità e sto continuamente ottenendo attestati di stima e di affetto da parte di tutti.

Io sono di Brindisi e ogni settimana vado al mio gruppo percorrendo quaranta chilometri all'andata e quaranta al ritorno: ritengo importantissimo farlo perché solo con l'aiuto dei miei amici alcolisti posso evitare rischi inutili (in questi dieci anni ho assistito a numerose ricadute dovute principalmente al fatto che, una volta acquisita una certa sicurezza, ci si sente in grado di gestire l'alcol e di poter divenire dei *bevitori sociali*, cosa che puntualmente non accade).

Faremmo invece bene a ricordare che per noi non ha senso parlare di guarigione. Ora vi lascio e mi complimento con INSIEME per la bella iniziativa di oggi.

Il percorso da compiere è ancora lungo e non si esaurirà mai ed è per questo che mi auguro e auguro a tutti un futuro colmo di serenità e di risultati gratificanti.

Serene numerosissime ventiquattr'ore.

Angelo (Puglia) **29**

10 giugno



Un semplice grazie non basta per esprimere la mia riconoscenza e il mio amore a chi mi ha dato la possibilità di rinascere, di uscire dall'inferno della solitudine in cui sono vissuto per 40 anni.

Grazie a te caro Bill, che con la tua favolosa *folia* hai permesso tutto questo.

Grazie a te caro Bob, che hai avuto la forza e il coraggio di seguire Bill nelle sue stupende follie.

Grazie a tutti i professionisti, a partire dal dott. Jung, che hanno creduto nella nostra Associazione e hanno com-

battuto con coraggio e infinito amore per aiutare tutti noi.

Ma soprattutto grazie a voi tutti amici che oggi siete qui a raccogliere i nostri pensieri. Un grazie particolare a te Barbara, che con la tua dolcezza hai insegnato a molti di noi e soprattutto a me cos'è l'umiltà e l'amore.

Grazie a voi tutti servitori che con il vostro coraggio permettete ad A.A. di continuare ad andare avanti.

Infine un abbraccio particolare a tutti gli alcolisti italiani e del mondo intero che in ogni momento della mia esistenza sento sempre nel mio cuore, con tutto l'amore di cui sono capace.

Grazie A.A. di avermi dato il privilegio di conoscere la vita. Un sincero abbraccio a tutti voi.

Mario D.E. (Abruzzo)

10 giugno

Sono Federico e devo ricordarmi di essere sempre generoso con gli altri come A.A. è stata generosa con me. Abbraccio tutti i miei amici alcolisti.

Federico (Liguria Ponente)



Il Gruppo A.A. di Pescara, in occasione della ricorrenza della fondazione di A.A., è riunito nella propria sede, come testimonianza di quel senso di appartenenza e di responsabilità che Bill e Bob ci hanno lasciato in eredità. Il tema di questa speciale riunione di gruppo verte inevitabilmente sul senso di gratitudine verso la nostra Associazione e principalmente verso i nostri cofondatori che, con il loro coraggio e la loro tenacia, hanno permesso, oggi, a noi tutti di beneficiare di un bene inestimabile. Infatti noi non saremmo qui se i nostri predecessori non avessero fermamente creduto nei valori di A.A., mettendo in gioco la loro vita per difendere strenuamente i principi che ci sono stati gratuitamente lasciati in eredità. Questa ricorrenza deve essere valorizzata maggiormente, perché non dobbiamo mai dimenticare chi siamo e da dove veniamo e che, se oggi abbiamo l'opportunità di vivere realmente una vita degna di essere vissuta, lo dobbiamo a chi, prima di noi, ha sofferto sulla propria pelle l'esperienza allucinante dell'alcolismo e ha avuto il dono dal Potere Superiore di potersi recuperare alla vita. Un grazie particolare a tutti i Servitori di A.A. che, con il loro impegno e la loro abnegazione, permettono a tutti noi di continuare a portare il messaggio a coloro che ancora soffrono.

Un abbraccio caloroso a tutti gli alcolisti e amici di A.A.

Il Gruppo Pescara

10 giugno

Paù, 10.06.2001

UN GIORNO ALLA VOLTA,

TRASCORRI BEN

289.080 GIORNI

MOLTI SERENI ED

ALTRI UN PO' MENO.

AUGURI AD A.A.

E A TUTTI NOI.

SERENE 2h ORS.

Lea P.



10 giugno



*Tanti auguri A.A!
Buon compleanno!*

66 anni e non li dimostri, li porti benissimo, anzi ti rinnovi ogni giorno e sei sempre più giovane, quella giovinezza che ci regala e che mi sento dentro!

Per questo speciale anniversario ti invio un mio pensiero, ti ringrazio e sono felicissimo di essere un membro di A.A. Sentito di appartenere a un gruppo che mi aiuta in ogni momento, ovunque io sia, a Bologna o in qualsiasi altro gruppo del mondo.

Grazie...

Grazie A.A., perché mi hai aiutato, grazie perché ho scoperto di essere ammalato, ma lasciando lì il primo bicchiere ho fermato la malattia.

In gruppo mi sono recuperato, ho trovato tanti amici.

Il Programma mi aiuta in ogni momento a superare con forza e gioia le tante difficoltà ma, un giorno alla volta, con amore, vivo sereno le mie ventiquattr'ore.

Mi hai donato il servizio come elemento di recupero. Il Potere Superiore, al quale mi sono affidato, fa sì che io possa vivere intensamente, senza più paura di ciò che mi può accadere.

Il passato è il mio più grande tesoro.

Il presente lo vivo serenamente.

Il futuro non mi fa più paura poiché domani è un altro giorno che affronterò con gioia.

Tanti auguri A.A.

Ti sono sempre grato perché mi hai ridato la vita.



10 giugno

Sono Marcello alcolista

Sono grato a voi amici che mi accogliete quando non riesco da solo a porre fine a qualcosa che mi avvelena la vita.

Vi sono grato poiché mi mostrate che i difetti che ho addosso, e che credo solo miei, sono da voi ben conosciuti per un unico motivo: sono anche i vostri.

Vi sono grato di mostrarmi che, oltre alle cose negative, ho, ed abbiamo, dei lati positivi e dei pregi.

Ma per questi io, oggi, devo imparare ad essere grato al mio Potere Superiore per avermeli donati, e devo finirli di essere soddisfatto di averli come se ciò fosse merito mio.

Devo, se voglio essere sereno e mantenermi lontano dal primo bicchiere, imparare ad essere parte di un insieme perfetto di singole imperfezioni; solo condividendo con voi, oggi, posso non aver più quella paura di essere solo e sperare di avvicinarmi alla serenità.

Ma tutto ciò lo devo fare ogni giorno fino alla fine della mia vita.

Sono quindi grato ad Alcolisti Anonimi, ma non è questo il motivo per cui vengo in Alcolisti Anonimi.

Vengo al gruppo perché ho una malattia irreversibile.

Anche se il rischio del bicchiere oggi sembra non essere così immediato, ben conosco l'incontrollabilità della mia vita.

Solo prendendo il Programma di A.A. come guida quotidiana per la mia vita posso sopravvivere.

Buone ventiquattro ore.



10 giugno

Tanti auguri a tutti

Dada



La giustizia degli uomini giusti ci prese e ci portò nel gironone dei dannati.

Scesero degli angeli vestiti da uomini e ci guidarono verso un sogno di pace.

Carmine

Gruppo Nascente di Grassano

Auguri e altri 100 di questi giorni! Scherzo! Auguro ad AA di vivere più a lungo possibile. Siete forti, continuate così.

Laura (Napoli)



10 giugno

Siamo i coordinatori ed i vice delle 4 zone del bresciano, Giuseppe, delegato della Lombardia, Aldo vice delegato, Giovanni vicecoordinatore I.P. area Lombardia.

Auguriamo a tutti gli amici A.A. serene ventiquattro ore in occasione di questa giornata.



Il mio nome è Rosario e sono un alcolista di Napoli.

Auguro a tutti noi buone ventiquattro ore in questa ricorrenza. Ciao, spero di leggervi presto.

Rosario

10 giugno

“Generosamente hai ricevuto...”

Non so, ho tante cose in testa. Quanto sono grato ad AA? Tanto da andare al gruppo? O da fare quella parte di Dodicesimo Passo che consiste nel portare ad altri il Messaggio di A.A.? No, queste cose le faccio per me, ne ho bisogno per mantenere e rafforzare la mia sobrietà, soprattutto perché mi fanno sentire uomo tra gli uomini.

Allora tanto da mettere i soldi della Settima Tradizione? No, quello lo faccio perché A.A. mi ha fatto capire che, se voglio essere un uomo, devo assumermi le mie responsabilità, almeno quelle che posso, e A.A. è mia, quindi la sua sopravvivenza è MIA responsabilità.

Allora tanto da aver fatto un po' di Servizio? No, quello l'ho fatto per crescere, perché ho creduto a Bill che mi spiegava che non c'è recupero senza unità e servizio: di certo ho avuto molto di più dal servizio di quel pochissimo che sono riuscito a fare, che sono stato capace di fare.

E allora?

Forse gratitudine è volere bene.

Se voglio bene a un amico mi ricordo del suo compleanno, gli faccio gli auguri, sono felice se cresce e ha successo nel mondo. Forse gratitudine per A.A. è che io e voi (e tantissimi altri nel mondo) ci siamo ricordati di A.A., forse gratitudine è la vostra, che siete lì a tenere in piedi questa baracca, forse è essere felici che A.A. esista e cresca nel mondo: in Italia non è ancora cresciuta ma crescerà, ne sono sicurissimo.

Io, comunque, le voglio (e vi voglio) un mondo di bene.

Auguri vecchietta!

Mauri



10 giugno

Sono sempre Andrea un alcolista di Rimini,

Ho capito, sono già dentro;-) sono molto grato di poter far parte di questa meravigliosa Associazione che mi permette di girare tutto il mondo e trovare ovunque degli amici che conoscono la mia malattia. Negli ultimi mesi ho girato in vari gruppi all'estero, non mi sono mai sentito solo e sono sempre stato accolto con le braccia aperte. Specialmente oggi sento questo grande legame che ci riunisce in tutto il mondo. In questa giornata il pensiero sarà unito in ogni parte a Bill e Bob, i nostri fondatori di A.A.; è veramente un giorno molto speciale che mi fa riflettere parecchio.

Sono sobrio da un pò di anni, dopo una lunga carriera di alcolismo attivo; nonostante tutti i miei sforzi, non sono mai riuscito a smettere di bere da solo. Ho giurato davanti a Dio, mia moglie e amici che avrei smesso di bere, ma non ci sono riuscito mai. Dal primo giorno che sono entrato in A.A. è miracolosamente cambiato qualcosa in me, sono riuscito a non bere più! Ho trovato quello che fa per me, persone che parlavano la mia lingua, che sapevano di cosa stavo parlando e quali erano le mie sofferenze: non sono mai più stato solo con il mio problema e ho potuto condividere i mie problemi.

Negli ultimi anni ho avuto anche molti contatti via Internet con amici A.A., alcuni li ho potuti incontrare personalmente, con altri ho contatti giornalieri. Sono davvero contento che siamo riusciti ad organizzare una mailing list per oggi. Sicuramente ci fa sentire ancora più vicino.

Un grazie per gli organizzatori di questa bella idea, un saluto a tutte le amiche e agli amici di questa lista. So che sono presenti anche amici dall' estero ... ciao ;-))

un abbraccio e serene ventiquattr'ore da Andrea che vi scrive da Rimini.

10 giugno

Grazie ad A.A. per avermi donato il gruppo, l'amore, gli abbracci.

Grazie per avermi dato quello che aspettavo da una vita intera.

Sara (Ventimiglia gruppo Cristo Re)



Ciao a tutti e buon compleanno A.A.!!!

Fabio



La gratitudine è per me il risultato del Programma ben vissuto. Essere grati a Dio, ad A.A., alla mia famiglia è aver acquistato la capacità di sorridere ogni giorno alla vita, a prescindere da cosa essa mi riserva ogni giorno!!!

Anche in questo momento io sono grata perché posso condividere questi miei pensieri con voi.

Serene ventiquattro ore a tutti voi

Roberta **39**

10 giugno

Desidero esternare un profondo senso di gratitudine per Alcolisti Anonimi nel suo insieme e a Dio per quella porta aperta anche per me. Per la grande opportunità, con l'aiuto di tutti gli amici, di dare una svolta e un senso alla mia vita. Grazie per quella porta che rimane ancora e sempre aperta, sia per me che per tutte le persone che ne hanno bisogno.

Grazie



Novella (Friuli Venezia Giulia)

Bill ha smesso di bere l'11 dicembre 1934, venti giorni prima della mia nascita cioè 31 dicembre 1934. Sembra quasi l'abbia fatto perché io, dopo quarantasei anni, avessi la possibilità di uscire dal fondo orrendo a cui l'alcol mi aveva portato e perché ancora oggi, nonostante tutto, possa vivere sobria e serena, mettendo sempre in pratica il Programma di A.A. Oggi dopo sessantasei anni dico: grazie Bill e grazie Bob per essere esistiti!

Grazie A.A. di esistere per me e per tutti quelli che sono nel problema, la soluzione c'è!!!

Buone ventiquattro ore



10 giugno

10 giugno 1935, inizio dell'era dei miracoli per noi, Alcolisti Anonimi. Ognuno di noi, non più schiavo dell'alcol, è un miracolo vivente, con l'obbligo morale di far sì che questo miracolo si perpetui nel tempo, attraverso ognuno di noi. Siamo divenuti, senza nostro merito, strumenti del nostro Potere Superiore, per far sì che gli alcolisti ancora in attività scoprano la via dell'uscita dall'inferno, per raggiungere la vita e scoprire la gioia di vivere, scopo finale dei nostri Dodici Passi.



Grazie Dio, grazie Bill e Bob per averci spalancato la finestra sul nostro vivere disperato prima e sulla bellezza del Programma A.A. ora.

Buon compleanno A.A., buon compleanno a tutti noi.

Santino M. (Udine)

Grazie Bill e Bob per aver avuto, 66 anni fa, il coraggio di ammettere anche per noi, che eravate degli alcolisti. Ora viviamo con la nostra credibilità che desideriamo tanto tenere custodita come un tesoro inestimabile da poter dividere con gli amici che soffrono ancora.



Grazie A.A. per il dono di tener custodita la nostra vita e quella di chi ci vuole bene.

*Gruppo Incontro
(Vigonza Padova) 41*

10 giugno

Tanti tanti Auguri per il 66° compleanno di Alcolisti Anonimi, Giuseppe come altri milioni di alcolisti non potranno che esserne grati per tutta la vita. *Ci hai ridato la VITA!* Nuovamente auguri. Giuseppe alcolista al quale si aggiunge tutto il Gruppo A.A. Serenità di Sampierdarena GENOVA



Grazie A.A.

che mi hai ridato la vita, la speranza, la dignità, la gioia di vivere! Prima di conoscerti desideravo solo morire!

Grazie A.A.

per avermi insegnato a non cercare la luna nel pozzo, ma a godere delle piccole grandi cose: una chiara giornata di sole, il sorriso di un bambino, i colori di un tramonto, un fiore che sboccia!

Grazie A.A.

che mi hai dato gli strumenti giusti per scoprire ed apprezzare il buono che c'è in me, pur riconoscendo le mie debolezze, le mie fragilità, i miei limiti!

Grazie A.A.

per avermi fatto diventare una persona migliore e per avermi fatto conoscere persone splendide come te che stai leggendo la mia e-mail!

10 giugno

...«La mattina dell'operazione (10 giugno 1935), lui si voltò, mi guardò e disse, "Andrò fino in fondo con questa storia"», ricordò Bill.

«Vuoi dire che andrai fino in fondo con l'operazione?».

« Ho rimesso tutti e due, l'operazione e me stesso nelle mani di Dio. Farò quello che bisogna fare per diventare sobrio e rimanerci...» .

«Alle nove, quando lo aiutammo a vestirsi, tremava in modo penoso», disse Bill. «Eravamo presi dal panico. Ce l'avrebbe mai fatta? Faceva poca differenza se era troppo ubriaco o troppo tremante; il bisturi mal guidato avrebbe potuto togliere la vita al suo paziente».

Andando al City Hospital, nella parte orientale della città, il Dott. Bob di tanto in tanto tendeva la mano per vedere se il tremore era diminuito. Proprio prima di fermarsi, Bill, che aveva anche lui il suo lato pratico, gli diede una bottiglia di birra.

Bill e Anne andarono a casa ad aspettare. Dopo molte ore Bob telefonò per dirgli che l'operazione era stata un successo. Eppure, non ritornò a casa subito dopo l'operazione. Era andato a festeggiare? Anne e Bill non ne avevano idea; potevano solo rimanere lì ad aspettare.

Finalmente il Dott. Bob tornò a casa. Dopo l'operazione aveva passato molte ore a fare ammenda verso amici e conoscenti di Akron. La bottiglia di birra che Bill gli aveva dato quella mattina, fu la sua ultima bevuta.

Benché ci siano state e ci saranno ancora discussioni su altri momenti importanti nella storia di A.A., si è in genere d'accordo che Alcolisti Anonimi iniziò lì, ad Akron, in quella data: 10 giugno, 1935.

(Da Dott. Bob e i Buoni Vecchi Compagni)

10 giugno

■■■ **b**ello e gratificante il senso di cominciare nella gratitudine, provato da tutti noi, in questa data... ma negli altri 364 giorni dell'anno? Perché lasciamo che i problemi quotidiani, i nostri caratteri quantomeno *difficili*, le difficoltà del vivere con gli altri, riescano spesso ad offuscare (a volte perfino ad annullare) questo sentimento caldo, spontaneo, appagante che dovrebbe essere, oggi, la nostra ricompensa ai tanti tributi dolorosi pagati in passato? Perché non proviamo a vivere questa esaltante emozione ventiquattr'ore alla volta, come facciamo con la nostra sobrietà, che ne è causa ed

44 effetto?



Finalmente il Primo Passo

Non sono un'alcolista di vecchia data; ho cominciato a bere nell'autunno del 1999 e questo mi ha sempre indotto a non ritenermi una persona con un problema serio.

Del resto quando mai avevo sentito parlare, in vita mia, dell'alcolismo come di una malattia...?

L'alcool per me non era nemmeno un vizio, semplicemente non ci avevo mai pensato.

Mi serviva, doveva aiutarmi a non pensare, a non rimuginare, a trovare il coraggio di farla finita.

Mi sono sempre sentita un fallimento, come tutti i mem-

bri della mia famiglia: nullità perché di natali poveri, perché ignoranti, perché incapaci di cambiare le proprie sorti. Ho sempre cercato di tener lontano tali pensieri molesti. Tutta la mia vita vissuta con lo scopo di ottenere qualcosa più di loro, (lo studio, la laurea...) qualcosa che potesse riscattarmi, ma lo sforzo per nascondere la propria ombra era immenso, faticoso troppe energie spese solo per celarsi e non per vivere. Tutto ciò non sarebbe durato. Il disagio psico-fisico è andato aumentando negli anni: un peggioramento dell'ansia, peraltro connaturata, e poi gli attacchi di panico, la bottiglia

Programma

e infine l'ospedale. Malgrado gli innumerevoli ricoveri, ho continuato a negare di essere un'alcolista. Eppure tutto era così evidente. Poi è comparsa la verità del primo bicchiere: non è l'ultimo a far male! Tutto è successo prima di Pasqua. Avevo disgraziatamente avuto la bell'idea di invitare amici a casa; non stavo bene, ero preoccupata e tesa per alcune cose che avrei dovuto fare dopo le feste. Ho cominciato a desiderare il primo bicchiere il giovedì: ero scesa per la spesa, le strade erano piene di gente, il supermercato pure. Un attacco di panico, la disperazione. Mi sentivo giustificata, sto male, ho bisogno d'alcool. Tirai dritto per casa, soddisfatta di me stessa. Per le spese di Pasqua, si sa, non basta una giornata, il giorno dopo avevo più soldi; di certo non potevo perdermi l'offerta di quella bella bottiglia di liquore: mille lire di sconto, l'occasione della mia vita.

ferite da taglio che qualche ora dopo mi ritrovai sulla mano destra, abbastanza profonde da richiedere alcuni punti di sutura, il sangue quasi ovunque per casa. Il mio compagno sgomento, addolorato: mi ero gettata su di lui con un paio di forbici, ferendolo per fortuna solo di strisciò. Il vero dolore per entrambi non era fisico, ma morale. Adesso va meglio, ma mi chiedo quanta forza ci voglia per dimenticare e perdonare. Sono un'alcolista, ora lo so, non voglio più che un solo bicchiere possa distruggere non solo la mia vita, ma anche quella di chi mi sta vicino. Ringrazio il mio compagno che poteva denunciarmi, farmi del male in qualunque maniera e che invece mi ha tenuta accanto a sé, mi vuol bene e mi dà fiducia. Grazie agli amici di A.A. per aver compreso e non avermi giudicata.

Il Cantiere

Sedici anni fa nasceva il gruppo alcolisti anonimi *Il Cantiere*.

Perché *Il Cantiere* ? Innanzitutto perché, i primi tempi, le nostre riunioni le tenevamo in una baracca, proprio dentro un cantiere edile, dove, dopo essermi trovato in una situazione finanziaria a dir poco fallimentare, avevo trovato lavoro come guardiano notturno. Secondo, perché, a parer nostro, vi era un certo accostamento tra il lavoro che si svolge in un cantiere edile ed il lavoro che si fa su noi alcolisti in fase di recupero. Quando un alcolista decide di smettere di bere, non è che all'inizio di un lungo lavoro.

Una volta lasciato il bicchiere, come con un edificio mal sicuro, pericolante, o fabbricato abusivamente, si demolisce, facendo spazzar via dalla ruspa le macerie. Allo stesso modo, si agisce con la no-



stra personalità malata, falsata da quella sostanza che ha provocato le crepe nelle fondamenta del nostro carattere e della nostra vita, ormai divenuta incontrollabile.

Una volta eseguita la demolizione, si recupera, tra le macerie, tutto ciò che è riciclabile, eh si, non tutto è da gettare via, qualcosa, dopo una spolverata o una aggiustatina, si potrà riutilizzare.

Tutto il resto è solo spazzatura da eliminare, senza esitazioni, senza rimpianti. Fin qui tutto può sembrare relativamente facile... ma niente di più errato, adesso arriva il difficile. Adesso ci troviamo a dover fare un lavoro che molti tra noi non hanno mai fatto: RICOSTRUIRE!!!

Ricostruire noi stessi, la nostra personalità, la nostra spiritualità, il nostro amor proprio. Per costruire una robusta, sana e non solo bella casa, bisogna gettare delle buone fondamenta, su un buon terreno. Tirar su i muri piazzando uno per uno i mattoni, così fino al tetto ed infine le rifiniture. Le nostre fondamenta sono l'umiltà d'aver ammesso la nostra impotenza nei confronti dell'alcol:

ogni volta che riusciamo ad eliminare qualche nostro difetto o almeno a tentare con tutte le forze, stiamo mettendo un mattone in più. Per arrivare al tetto e alle rifiniture, ci vorrà molto tempo, tantissimo lavoro, tanto da spezzarci la schiena e farci venire i calli alle mani.

Tanti non sono riusciti a terminare, altri fanno, poi disfano e poi riprendono i lavori.

Ognuno di noi cerca di costruirsi la casa ideale, secondo le proprie esigenze, secondo le proprie possibilità. Intanto, in questo cantiere, i lavori vanno avanti tra sudore e speranze, tra imprecazioni e ricadute, tra sofferenze e gratificazioni, tra amore e intolleranza, ma soprattutto, la cosa più importante, quella che più conta, è che fino a che saremo vivi, i lavori nel cantiere non smetteranno mai.

Un messaggio di Speranza

Mi chiamo Gigliola e ho sessant'anni. Mia madre era un'alcolista e ho vissuto tutta la mia vita con questo problema. Mio padre, come del resto tutta la nostra famiglia, si è sempre vergognato di ciò, come se fosse un marchio infamante; per questo lui si è distrutto ed è morto di infarto dopo un'ennesima lite con mia madre a seguito del suo problema.

Forse il motivo della sua morte non è stato questo, ma sta di fatto che, da uomo di successo, era diventato un fallito, un perdente... i miei genitori erano persone eccezionali che si sono tanto amate e distrutte.

Mia sorella si è sposata con un alcolista, problema che si è

aggiunto a quello di mia madre. Per tutta la mia vita ho bussato a tante porte (medici, cliniche, parenti, amici, istituzioni pubbliche) per cercare un aiuto morale che ho trovato solo molto tardi. Un giorno sono riuscita ad avere il numero di telefono di un alcolista anonimo, non ricordo più in che modo, forse leggendo una locandina in farmacia. Scoprire un gruppo di Alcolisti Anonimi è stata per me un'ancora di salvezza.

Grazie ai suggerimenti di quel mio contatto sono riuscita a portare mio cognato al gruppo, accolta la prima volta assieme a lui in riunione aperta. E' così che è iniziata la mia conoscenza coi

gruppi A.A., io e mia sorella abbiamo frequentato alcune volte i gruppi Al-Anon. Posso solo esprimere la mia gratitudine ad Alcolisti Anonimi, dicendovi grazie..., spiegandovi che cosa ho provato allora e cosa provo tutt'ora. Innanzitutto devo affermare che trovandomi tra di voi, ascoltando le vostre testimonianze, mi sono immediatamente sentita compresa, accarezzata, protetta. Mi avete dato la forza di capire quello che fino ad allora non avevo inteso. Mi sono sentita come se il Potere Superiore, comunque voi lo intendiate, mi avesse indicato un cammino non facile ma comunque una strada... una meta... una speranza.

Grazie di cuore a tutti gli A. A. che ne sono usciti e che aiutano con amore, tenacia, coraggio e sofferenza tutti quei *nuovi* che non hanno ancora risolto il loro problema. Scrivo ciò perché vorrei che tutti coloro che lavora-

no nel progetto di A.A. si sentissero ringraziati per tutto quello che fanno, perché per loro, talvolta, non è facile rivivere tutti i giorni ciò che hanno vissuto sulla loro pelle.

Grata per quanto mi è stato donato, non so come né a chi, dò la mia piena disponibilità per quanto potrò fare per voi e la vostra Associazione. Rispettando le vostre Tradizioni voglio anch'io mantenere l'anonimato, che però è relativo, in quanto autorizzo il mio contatto A. A. a poter fare da tramite, non per protagonismo, ma per essere utile, se necessario. Grazie ancora a tutti quelli che hanno il coraggio di lavorare in prima linea, facendo conoscere un passato che non vorrebbero mai voluto avere, e questo, secondo me, non è protagonismo da parte loro, ma solo rendersi utili, quando necessario, è il cercare un riscatto da un passato che talvolta non fa onore, perché

Noi & gli Altri

generalmente ritenuto sinonimo di debolezza. Il messaggio che portano è di speranza nei confronti di tutti quelli che ancora si ostinano

a non considerare l'alcolismo come una malattia. I gruppi Alcolisti Anonimi sono la salvezza per gli alcolisti. Grazie A.A.

Gigliola (Liguria Ponente)

INSIEME IN AA

**A Rimini in occasione
del Raduno potrai
trovare una nuova
pubblicazione a
cura del Comitato
di Redazione di
Insieme in A.A.**

*Dodici
testimonianze
Dodici Passi*

Come usare efficacemente i media elettronici

Durante un recente incontro di servizio ho sentito una frase che mi ha fatto modificare il mio concetto sullo scambio di informazioni nella nostra Associazione. Un rappresentante molto deluso, che stava discutendo a proposito di alcune notizie di un altro incontro, diceva: "... ma io ho mandato tutte le informazioni a ognuno e a tutti i gruppi".

L'importanza di assicurare un appropriato scambio dell'informazione all'interno dell'Associazione o l'evidenza della loro mancanza possono essere testimoniate a ogni livello di servizio in Gran Bretagna. Trovo questo particolarmente grave, divenendo

essenziale se vista alla luce del tema di questa Riunione Mondiale di Servizio: "A.A. - Il nostro futuro è nostra responsabilità".

Poiché credo che ci negheremo in futuro la possibilità di crescere, se verremo meno alla nostra responsabilità di comunicare continuamente ed efficacemente con gli altri. Se non continuiamo a tenerci informati, chi trasmetterà il messaggio ai nuovi venuti? Tenendo presente che ci sono ampi spazi per migliorare, come possiamo accrescere lo scambio di informazione affinché essa raggiunga ogni A.A. in ogni gruppo? Come può essere fatto più efficacemente? Certamente, usando i media elettronici, potremmo

avere un impatto maggiormente positivo nel passaggio dell'informazione attraverso la struttura di servizio.

Tuttavia questa sembra essere un'affermazione piuttosto vaga. Forse potrebbe essere più chiaro se ci chiedessimo se gli strumenti utilizzati attualmente incoraggino di fatto lo scambio dell'informazione, oppure se provochino più confusione. Per rispondere a queste domande è necessario fare un elenco degli strumenti in uso.

In primo luogo, ci sono degli strumenti che hanno già dimostrato di essere efficaci per la nostra Associazione, come le home page dei singoli uffici dei servizi generali e i molti software già utilizzati per creare verbali e relazioni gradevoli da consultare. L'applicazione di questi programmi permette di risparmiare tempo e rende più semplice ed efficace l'informazione.

In ultimo, abbiamo questa meravigliosa invenzione chia-

mata posta elettronica, che permette ai messaggi di volare dappertutto.

Al giorno d'oggi, sempre più persone usano Internet come loro principale fonte di informazione.

Credo che il servizio di posta elettronica e i siti Web potranno essere usati più efficacemente nella nostra struttura di servizio, infatti questi strumenti permettono di fornire informazioni in modo veloce e immediato, soprattutto quando devono raggiungere strutture che coprono una vasta area geografica.

Guardiamo in primo luogo il sito di A.A. ed esaminiamo se può essere opportuno aggiungere una pagina di servizio dove inserire verbali come quelli della Conferenza annuale. Queste informazioni così importanti per tutti i membri possono essere pubblicate? Potrebbe questo servizio rendere maggiormente attraente la lettura di comunicazioni di servizio per alcuni dei nostri e

soprattutto per i più giovani? Potrebbe inoltre aiutarci a risparmiare, tagliando le spese di stampa e di spedizione? E la sicurezza? Ma soprattutto, questo potrebbe causare la rottura dell'anonimato? Non necessariamente: usare password e link protetti per controllare l'accesso a queste pagine potrebbe essere un metodo per assicurare solo una lettura autorizzata.

Penso che questo potrebbe essere un sistema eccellente per fornire immediate informazioni.

Sarebbe solo questione di rendere noto a tutti i membri, attraverso i canali usuali, come entrare nelle pagine specifiche.

Anche usare la posta elettronica come strumento principale per diffondere informazioni può essere molto utile.

La creazione di un servizio di posta elettronica di gruppo può essere una strada per il nostro futuro? Dal momento che alcune aree devono co-

prire lunghe distanze, questa potrebbe essere una via estremamente costruttiva tenendo presenti i seguenti punti: per esempio, bisogna ricordarsi che gli indirizzi e-mail cambiano spesso e devono essere aggiornati regolarmente; ciò comporta la responsabilità non solo del provider ma anche dell'utente, dal momento che ogni cambiamento deve essere comunicato. Che meravigliosa opportunità per comunicare! Per dirlo con le parole spesso usate dal nostro segretario generale: "La comunicazione è una via a doppio senso".

È estremamente importante per me ricordare che ricevere posta elettronica non mi assolve dalla responsabilità di passare le informazioni, sia verbalmente sia per iscritto.

È facile per me prendere l'abitudine di pensare che se ho ricevuto una comunicazione tramite posta elettronica, tutti gli altri debbano averla ricevuta; proprio per questo

molto spesso s'interrompe lo scambio di informazioni. In altre parole spesso credo che tutto stia funzionando come dovrebbe, mentre può non essere così.

Dopo aver detto tutto ciò non ho ancora affrontato il tema dell'anonimato riguardo la sicurezza personale. La rottura di esso, usando i media elettronici, può avvenire facilmente e quindi è importante che tutti i membri ricordino di avere la massima precauzione quando usano la posta elettronica.

Riflettendo sullo scambio di

informazioni mi sento di condividere con tutti voi il pensiero che, al di là dell'efficacia con cui sono usati i media, al di là dell'enfasi con cui si è informati, alcuni finiranno per dire: "Non so niente di tutto ciò", perché vogliono sentire e vedere solo ciò che desiderano. Comunque io credo che continuare a tenere la mente aperta e a usare tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione, incluse le possibilità umane, ci permetterà di migliorare il modo in cui possiamo filtrare le informazioni più importanti a tutti i livelli della nostra struttura.

*Guadrin
(Gran Bretagna)*

Il messaggio di A.A. in un mondo elettronico

Due anni fa sono stato trascinato a malincuore nel mondo della cibernetica.

Io ho una paura terribile della nuova tecnologia, dal *mondo elettronico* che ne fa parte

me ne terrei a distanza, se potessi scegliere.

Non ho scelta. Questo è il secolo nel quale vivo.

Questo è il secolo nel quale io devo mettere in pratica il mio Programma di recupero e questo è il secolo nel quale il messaggio di A.A. deve essere preservato a tutti i costi. Però deve essere trasmesso, comunque. Bill W. ha scritto in tante occasioni che noi dobbiamo cambiare sia dentro noi stessi sia nel modo in cui A.A. porta il suo messaggio attraverso nuove frontiere.

Qual è il messaggio di A.A.? Noi di Alcolisti Anonimi abbiamo l'abilità di parlare all'alcolista come nessun altro può fare.

Alcolisti Anonimi è un programma di azione, basato su dodici principi spirituali che offrono una soluzione per il problema dell'alcol.

Il nostro messaggio è: "Raramente abbiamo visto una persona che, seguendo il cammino percorso da noi,

non sia riuscita a vincere l'alcol" (*Grande Libro*). Noi di Alcolisti Anonimi diamo un messaggio di speranza. Il recupero personale dipende dall'unità. C'è una soluzione per la malattia dell'alcolismo ma è una soluzione che deve essere adattata giorno per giorno usando la guida di un Potere Superiore per trovare la forza e la via.

Il *mondo elettronico* include fenomeni quali il telefono, il fax, il computer, il modem, il Worl Wide Web e le comunicazioni attraverso Internet. Questi sono dei mezzi fantastici per la comunicazione che comunque possono essere usati in modo positivo o negativo ed è per questo che A.A. ha bisogno di essere sempre vigile quando i mezzi di comunicazione cambiano. Comunicazione positiva: quando il messaggio di A.A. viene trasmesso in maniera pura e non distorta. Il ricevente può essere un altro alcolista sofferente o una per-

sona interessata al suo benessere. Può essere un professionista che cerca informazioni che possano aiutare e guidare l'alcolista sofferente verso un modo per recuperarsi.

Qualunque sia la situazione, il messaggio deve rimanere lo stesso, come era nel 1935, come è descritto nel libro *Alcolisti Anonimi*. Non c'è spazio per opinioni personali quando si trasmette questo messaggio.

È ovvio che la comunicazione negativa è quella in cui il messaggio viene diluito o annacquato. Quando altri argomenti fanno fraintendere il tipo di recupero, che è spirituale.

Naturalmente la comunicazione negativa accade tutti i giorni nelle riunioni, conversazioni personali, lettere scritte, E-mail, e io sono sospettoso su siti web non approvati. Ma tutto questo non tocca A.A. nel suo insieme.

Ci sono riunioni E-mail on line, riunioni in tempo reale (chat), collegamenti a Inter-

net. Queste strutture sono tutte rivolte ad assistere e agevolare un'unità maggiore per A.A. Anche se possono essere positive o negative sono tutte autonome e non dovrebbero influenzare il messaggio di A.A.

L'integrità del messaggio di A.A. deve essere mantenuta nel mondo elettronico. Non c'è censura sulle cose inserite in w.w.w. o quelle trasmesse per E-mail o in lettere personali scritte tra di noi, né ci dovrebbe essere.

Nel libro *A.A. diventa adulta* Bill W. afferma: "Per quanto riguarda qualsiasi servizio particolare, abbiamo bisogno di porci una sola domanda: questo servizio è davvero necessario? Se la risposta è no deve essere eliminato, ma se ce n'è bisogno allora manteniamolo...".

Il messaggio di A.A. è portato attraverso i suoi membri: un alcolista che parla con un altro. Questo messaggio è trasmesso tutti i giorni dal

Parliamo di...

calore di un sorriso, da una stretta di mano sulla porta di una riunione, dal caffè offerto e ricevuto.

La Riunione di Servizio di Asia Oceania è ora diventata una parte importante di A.A. della Nuova Zelanda. Questa riunione è nata a seguito dell'incontro in Giappone di quattro A.A. della Nuova Zelanda per discutere la possibilità di instaurare un altro forum che potesse essere usato per portare il messaggio di A.A. Questa visita è stata un successo. Può darsi che la Riunione di Servizio di Asia-Oceania sarebbe ancora soltanto un'idea, se del progetto non si fosse letto e discusso tramite media elettronici.

Uno dei mezzi più utili ad A.A. per i rapporti con la comunità professionale è la pagina web.

Ci sono già schede progettate per il professionista che

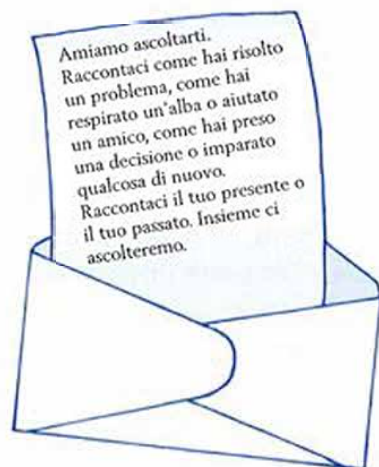
sta cercando informazioni. Dobbiamo continuare a cercare i modi per migliorare questo metodo per portare il messaggio.

Può darsi che alla luce del flusso della comunicazione attraverso il mondo elettronico, la Riunione Mondiale di Servizio non abbia più ragione di esistere, sia arrivata alla fine. Le condizioni sicuramente non sono più le stesse del 1969, quando la prima Riunione Mondiale di Servizio si tenne per aiutare a divulgare i bisogni di A.A. nel mondo intero.

Non sarebbe ora più opportuno concentrare il nostro lavoro a livello locale, dove possiamo usare le nostre risorse economiche per portare il messaggio? Il mondo sta cambiando, i mezzi di comunicazione anche, ma io prego che il messaggio di A.A. rimanga sempre uguale.

*Kevin
(New Zealand)*

Torre Rossa



Scrivi a:

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

La strada più facile

Sono Gualtiero alcolista, pensare di riuscire a spiegare così A.A. non è facile, ma sarebbe il mio scopo principale riuscirci, perché A.A. mi ha salvato la vita.

Una vita vissuta con disordine indescrivibile all'interno dei miei stati d'animo: paura, ansia, solitudine, senso d'inferiorità, tristezza.

Ho gestito la mia vita e quella degli altri sempre a modo mio, perché il mio IO era l'ideale, l'assoluto in tutto e per tutti i miei pensieri.

L'alcol mi aiutava a cancella- **59**

re le mie paure, mi faceva sentire un'altra persona, cancellava i miei doveri e mi portava a seguire la strada più facile, non quella di affrontare i miei doveri ed assumermi le mie responsabilità, come sarebbe stato normale fare.

Così ho scoperto che l'alcol annullava e mi allontanava da quello che era la realtà della vita quotidiana, così, giorno dopo giorno, era l'alcol ad avere il sopravvento sulla mia coscienza, così mi sono ridotto a un essere umano senza coscienza, senza una personalità e senza scopi nella vita che conducevo.

Mi sono rivolto a medici, psichiatri, psicologi, ma il risultato era sempre quello di continuare a bere.

Il miracolo è avvenuto quando sono entrato in A.A. e oggi posso dire solo che non esiste un qualcosa o un qualcuno che possa avere dei risultati come ho visto in A.A.

60 Il primo a dirlo sono io, falli-

to, che finalmente vivo e cerco di far vivere anche gli altri senza pretendere niente in cambio, ma solo esprime gratitudine ad A.A.

Se un giorno la mia esperienza potrà aiutare qualcuno, non sarà che il risultato di quello che ho appreso in Alcolisti Anonimi.

Gualtiero (Lombardia)

Una persona

Sono Lina, alcolista. Non so più quante volte ho ricominciato a scrivere queste righe. Pensavo fosse molto più facile scrivere che parlare, ma non è così. Mi è stato chiesto di commentare l'Undicesimo Passo, meditazione e preghiera. Meditazione e preghiera, cosa posso dire in merito? Mentre la prima è per me nota ed usuale, la se-

conda mi è sconosciuta. Ricordo che il mio primo giorno al Cantiere fu il 25 gennaio, per un caso la stessa data in cui si festeggia la conversione di S. Paolo; in un certo modo anche la mia è stata una conversione, anche se non nella sua accezione strettamente religiosa. A distanza di diverse ventiquattrore, riesco appena a realizzare quanto io sia fortunata, confrontandomi con la realtà degli altri amici del Cantiere, primo perché ho vissuto con il problema relativamente poco e secondo perché le persone che mi sono vicine non mi giudicano ma mi accettano per quello che sono: una persona. E' vero, sono fortunata, ma ritengo che tanto sia dovuto anche al gruppo, che è per me una propaggine della mia famiglia e come tale è da me amato e, soprattutto, rispettato. Vorrei concludere ringraziando il mio gruppo Il Cantiere per esistere e per

dare a tutti quelli come me la possibilità di riparare agli eventuali errori fatti. Grazie e passo.

Lina (Area Sardegna)

Mai più da sola

Il giorno del mio sesto compleanno ho avuto una festa bellissima, sicuramente la più bella di tutte, e per diversi motivi.

In primo luogo, perché l'ho festeggiata il giorno giusto, il 27 gennaio, proprio quello che ricorda il mio ingresso in A.A. ed il mio primo passo verso la nuova vita che ora mi appartiene. L'ho condivisa, poi, con la mia gente, con il mio gruppo, con le persone che, giorno dopo giorno, mi sono vicine e per-

corrono la strada insieme a me. Ed erano in tante, lì, nella nostra casa, a dirmi che mi vogliono bene, a farmi gli auguri.

Questo sesto anno è stato per me l'anno della consapevolezza, l'anno in cui mi sono ritrovata con la nuova me stessa, ormai cresciuta, e sono uscita definitivamente dalla stupefatta constatazione che sì, davvero, sto riuscendo nel mio intento, e che ai mesi, ormai, nella conta, si sono sostituiti gli anni.

Non più nuvola rosa, non più incoscienza, non più, semplicemente, accettazione, ma desiderio di rendermi conto, desiderio di vivere meglio, insoddisfazione se la serenità, tanto agognata e rapidamente ottenuta i primi tempi, lascia talvolta il posto ad un sottile senso di malinconia e di inadeguatezza.

Mi sento come un serpente al momento della muta, quando la pelle, lucida e tesa, diventa un po' vizza, secca e

pronta a cadere, per lasciare spazio a quella nuova, rigenerata.

E, come il serpente, anche io mi sto creando da sola il mio nuovo involucro, con fatica, talvolta con dolore, ma con la voglia di cambiare, la cosciente determinazione di non potermi e non volermi fermare. Costi quel che costi. Ma devo trovare, sotto la scorza delle passate sofferenze, la freschezza e la gioia che mi appartengono, cui ho diritto, perché ho deciso di vivere, quel giorno non lontano in cui ho aperto per la prima volta la porta, ormai arresa e vinta, chiedendo aiuto per poter andare avanti.

La meraviglia di questi miei sei anni è questa consapevolezza: il mio è un percorso di cui ho raggiunto alcune tappe. Ma la strada continua. Ci sono e ci saranno ripide salite e dolci vallate, torrenti impetuosi e laghi tranquilli, spiagge lambite dal mare e deserti

Torre Rossa

assolati... ma non sono più sola nel mio cammino. Non sarò mai più da sola.

Raffaella (Lombardia)

Grazie

Amici cari e preziosi, in questa mia vita, di cui oggi sento una responsabile e faticosa gestione, so di non essere più sola, oggi so che anche se molte volte sono

caduta, ho trovato le vostre mani che mi hanno aiutato a rialzarmi.

A rialzarmi con dignità. Non mi avete mai chiesto nulla in cambio, avete solo voluto che ritrovassi la gioia e il coraggio di vivere.

Avete aspettato con pazienza e con dolcezza che anche nei miei occhi tornasse o, forse, apparisse per la prima volta la gioia.

Gioia e affanni da condividere con voi...

Ho proprio voglia di dirvi grazie, per tutto.

Un abbraccio.

Vania



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: sagr.tipografia@cittanuova.it



Signore, concedimi
la Serenità di accettare
le cose che non posso
cambiare, il Coraggio
di cambiare quelle che
posso, la Saggezza
di conoscerne
la differenza