

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXI n. 2 Bimestrale

2/2002

I DODICI PASSI DI A.A.

- I. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
- II. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
- III. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potemmo concepirLo.
- IV. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
- V. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
- VI. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
- VII. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
- VIII. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
- IX. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
- X. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
- XI. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, *come noi potemmo concepirLo*, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
- XII. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi, abbiamo cercato di portare 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

Enunciato

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

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. 80/82 del 13/2/82

Periodico di proprietà dell'Associazione «A.A. Alcolisti Anonimi "onlus"», ceduto prevalentemente ai propri associati

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00165 ROMA - Genn. 2000

Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: segreteria@cittanuova.it

Che cosa è Insieme in A.A.

Sarà il tramite dei vostri pensieri, delle vostre esperienze e delle vostre aspirazioni, se volete servirvene.

"Pensiamo che Grapevine dovrebbe diventare la 'voce di Alcolisti Anonimi' e portarci notizie l'uno dell'altro attraverso grandi distanze, e descrivere sempre quello che si vede in quel grande e salvifico insieme che chiamiamo 'esperienza A.A.' Non prendere mai posizione nelle questioni controverse relative a religione, riforme o politica, non cercare mai il profitto, non prestarsi mai al commercio o alla speculazione, sempre attenta al nostro unico scopo di portare il messaggio di A.A. a coloro che soffrono di alcolismo: questa è la nostra idea di Grapevine."

Grapevine è il tappeto magico sul quale potete fare il giro completo intorno alla nostra Associazione.

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

- 4 In famiglia
- 7 L'accoglienza
- 8 E la vita continua
- 10 Quando bevevo...
ero sola...
- 17 Il Terzo Passo
- 22 Un grande lavoro,
un piccolo servizio
- 24 Maturità emotiva
- 25 Non è sempre
facile
- 26 Vivere le
Tradizioni
- 29 La delega
- 33 Partecipazione
alla vita

**Centralino Nazionale
per richieste d'aiuto:
06 663 66 20**

- 35 Il Trentennale**
- 36 L'umiltà**
- 37 Sono dovuta crescere**
- 40 Il dono di conoscere**
- 42 Un'inutile trottole**
- 45 La conferenza**
- 48 Sogni di gloria**
- 52 Strumenti di recupero con il programma**
- 56 Compleanno di gruppo**
- 59 Torre Rossa**

Risponde un alcolista dalle
ore 9.00 alle 13.00 e dalle
15.00 alle 19.00 tutti i giorni
esclusa la domenica.

In Italia esistono 470 gruppi di
A.A.

E se ce ne fosse uno proprio a
due passi da casa tua?



Considero Kinlochard la mia casa spirituale. Si tratta di un minuscolo villaggio annidato in una vallata tra le colline e le rive del Lago Ard. Non mi stanco mai di ammirare la foresta sul lato più lontano, con i suoi cento toni di verde che si riflettono sulla superficie del lago. Sulle rocce nidificano i falchi pellegrini e sopra il lago volteggia lento l'airone che si dirige al nido sui grandiosi alberi di un'isoletta. Cigni, anatre selvatiche e oche dal dorso grigio dividono le rive con le piovanelle e le folaghe e con rari pescatori di trote. Talvolta riesco a scorgere lontano sulla collina dei cervi, un maschio e una femmina, che attraversano una radura e, se sono fortunato, una coppia di lontre che gioca sulle rocce accanto al lago. Regna la pace.

La prima volta che scoprii Kinlochard ero immerso in una delle mie prolungate sborne. Persino allora, però, la bellezza e la tranquillità penetravano attraverso le nebbie dell'alcol. Ora che sono sobrio, cerco di visitare quest'oasi due volte l'anno e resto meravigliato della maestà del nostro Creatore. Non vedo alcuna bellezza nell'arte: scultura e architettura sono opere umane e non possono rivaleggiare con quella del Creatore. Come possiamo sperare di far meglio del Maestro che ci ha concepito? Quanto siamo fortunati noi alcolisti a soffrire di una malattia che ci spinge a cercare la guarigione attraverso lo spirituale!

(Giunsi a credere)

In famiglia

Sono un'alcolista che sino a poco tempo fa non sapeva di esserlo, anche se, per iniziare la giornata, dovevo ingurgitare un po' d'alcol, per continuarla ancora un po', fino ad arrivare alla sera distrutta e pronta a iniziare una notte di sonno pesante, intervallata da bruschi risvegli che si ripetevano tre o quattro volte.

Mi sentivo infelice, insoddisfatta, sfruttata, e scaricavo la colpa del mio stato sugli altri che non mi capivano e che non facevano nulla per aiutarmi a stare bene. Avevo il peso del mondo addosso, ero solamente io quella che faceva qualcosa, quella che doveva prendere decisioni, quella che... che doveva bere per avere la forza. Di questo mio stato era a conoscenza solamente mio figlio. Lui

sapeva da tempo che avevo sempre in casa una bottiglia personale, nascosta nel mio armadio o in quello della biancheria, perché quando viveva con noi

l'aveva trovata. In casa c'erano vino e liquori perché tutti gli amici che si frequentavano bevevano socialmente, come anche mio marito che però, qualche volta, abusava e questo era un motivo in più per me per bere (perché dovevo sopportarlo). In compagnia, alle feste, in vacanza non ho mai ecceduto, mi sono sempre limitata, stavo attenta a quan-

to beveva mio marito per potermi atteggiare a vittima, e, dopo, giustificare così la mia stanchezza e il mio disinteresse nei suoi confronti: tanto avevo sempre la mia riserva di alcol personale. Durante la mattinata in ufficio

Rievocando le storie del nostro alcolismo potremmo dimostrare che, già anni prima di renderci conto di aver perduto il controllo, il nostro bere non era una semplice abitudine ma era anzi l'inizio di una fatale progressione (Dodici Passi Dodici Tradizioni).

non ci pensavo, ma quando, finito il lavoro, stavo ritornando a casa, avrei voluto volare, poterci arrivare al più presto, sapevo che là avrei trovato la mia bottiglia.

Negli ultimi periodi del mio alcolismo attivo, il pensiero di avere sempre a disposizione l'alcol era diventato assillante, finché una sera mio marito, che da un paio di giorni mi osservava attentamente, capì che il mio malessere era dovuto all'abuso di alcol, in altre parole ero ubriaca fradicia. Per tanti anni avevo fatto di tutto per nascondere il mio bere eccessivo, volevo essere considerata una persona in gamba, che vale, ma in quel momento non mi interessava più niente: l'alcol aveva vinto su tutto, anche sulla mia dignità.

Quella sera mio marito chiamò subito nostro figlio, figlio che a ventisei anni si era accorto di avere problemi con l'alcol e che quindi frequentava Alcolisti Anonimi.

A suo tempo, io e mio marito non ci eravamo accorti che nostro figlio aveva problemi con l'alcol: beveva sì qualche birra, ma per noi rientrava nella

norma. Ricordo che quando mi aveva invitato per la prima volta a partecipare a una riunione di A.A. avevo risposto che non avevo tempo e che se lui ne aveva per fare volontariato avrebbe potuto farlo in qualche altro campo. Ricordo il mio stupore quando a una festa lui brindò con acqua minerale: per me era inconcepibile che si potesse festeggiare senza lo spumante.

Ricordo che circa due anni e mezzo fa, in occasione del suo compleanno, ho partecipato a una riunione di Alcolisti Anonimi e che candidamente ho dichiarato di non riconoscermi alcolista, l'alcol per me non era un problema, anche se prima di recarmi alla riunione avevo bevuto un poco per farmi coraggio, ma questo loro non lo sapevano, almeno così credevo io! Ricordo pure che alcuni giorni dopo dissi a mio marito che avevo intenzione di partecipare a un'altra riunione di A.A. e lui, sbarrando gli occhi, mi chiese: "Perché vuoi andare a perdere tempo?" e io timidamente, quasi in colpa, gli risposi: "No, non è necessario. Hai ragione". Quella sera però,

davanti all'evidenza dei fatti, mio marito chiese aiuto al figlio che, in quel momento, credo si sia liberato finalmente di un peso che si portava dentro da anni: sapere di avere una madre alcolista che non faceva nulla per tenere sotto controllo la sua malattia, anche se più volte le aveva offerto la possibilità.

Il giorno successivo sono venute a casa mia due persone di A.A. che si sono trattenute circa due ore per raccontarmi le loro storie, spiegando bene cos'è l'alcolismo, la compulsione e che mi hanno raccomandato di non toccare il primo bicchiere. Mi hanno lasciato gli opuscoli e il loro numero di telefono per chiamare in caso di necessità. Avrei dovuto aver capito bene che in nessun caso io potevo assumere alcol perché sono alcolista e invece, alcuni giorni dopo, ho voluto fare la prova e mi sono ritrovata di nuovo ubriaca praticamente senza accorgermene. Anche quella volta è intervenuto mio figlio per portarmi a casa di un A.A., e in macchina mi ha chiesto: "Hai il desiderio di smettere di bere?". La mia risposta fu sì. Dovevo smettere a tutti i

costi, ero un'alcolista e l'alcol mi aveva vinta: capivo che così non potevo continuare.

Oggi sono quasi nove mesi che frequento le riunioni di Alcolisti Anonimi, cerco di mettere in pratica il Programma dei Dodici Passi in tutti i campi della vita, come posso, un giorno alla volta, senza cercare la perfezione e senza pretendere tutto e subito.

Durante le riunioni ascolto attentamente tutte le testimonianze e ogni volta acquisisco qualcosa in più, qualcosa che mi aiuta a mantenermi sobria e do la mia testimonianza. So che il mio percorso di recupero è appena iniziato ma già vedo i risultati: sono rinata, riesco ad affrontare i problemi e riesco a divertirmi senza bere, riesco a godere di ogni cosa piacevole, riesco ad accettare le difficoltà che incontro durante la giornata con una serenità che non conoscevo e che per tanto tempo avevo cercato. Oggi mio figlio parla volentieri con me perché ci intendiamo. Ritengo di essere una persona fortunata: ho toccato sì il fondo, ma grazie ad A.A. sto risalendo la china.

L'accoglienza

Sergio – Friuli Venezia Giulia

Mi stavo perdendo risucchiato dai vortici dell'alcol che mi trascinavano verso il buio abisso dal quale non c'è ritorno.

Fortunatamente la disperazione mi ha dato la forza di abbattere quelle barriere che avevo eretto per nascondere il mio alcolismo. Avevo capito che da solo non ce la potevo fare e ho fatto telefonare ad A.A.

Sono venuti in quattro all'incontro, più due Al-Anon per mia moglie, per afferrare la mano del naufrago che si stava perdendo tra i flutti dell'alcol.

L'accoglienza è stata amorevole, fraterna. Ho letto nei loro occhi la voglia di aiutarmi, non sguardi di condanna per quello che avevo fatto, mi hanno donato parole di conforto e di amorevole comprensione.

Ho afferrato quelle mani tese sentendo che erano l'ancora della mia salvezza. Li avrei seguiti in capo al mondo. Mi accompagnarono a una riunione di gruppo: era iniziato il mio recupero. Da allora non ho più bevuto.

Spero che il Potere Superiore mi voglia dare altrettanta capacità di trasmettere il messaggio a chi ancora soffre, che mi aiuti a tendere con altrettanto amore la mano, tutte le volte che mi si presenterà la possibilità di donare agli altri questo prezioso dono che ho ricevuto da Alcolisti Anonimi.



E la vita continua

Stefano

Sono Stefano alcolista: anni 45, sposato con una donna fantastica e due figli maggiorenni di cui uno non vedente.

Ho bevuto ininterrottamente per vent'anni: birra, vino, Campari e chi più ne ha più ne metta. Allora ero considerato e mi consideravo il classico ubriacone-vizioso, poiché non sapevo che l'alcolismo è una malattia.

Se devo fare a ritroso il percorso drammatico di quel periodo, mi viene la pelle d'oca. Proprietario di una fabbrica, ho dovuto abbandonare tutto; se dovessi quantificare in litri l'alcol che ho ingerito, sono certo che ne uscirebbe un nuovo mare. La discordia in famiglia e l'aggressività con cui affrontavo le persone mi portavano inesorabilmente a continui ricoveri, tra i quali due in coma etilico. Giuravo e mi ripromettevo di smettere di bere, senza alcun risultato. Ero diventato l'ombra di me stesso, mi sentivo il padrone del mondo, quando invece ero solo il servo della bottiglia che pian piano mi stava uccidendo.

Quante volte arrivavo davanti alla porta dell'Associazione A.A. tornando poi indietro per entrare in nuovi bar, tracannare di un fiato il bel bicchierone d'alcol per fermare la compulsione che mi prendeva lo stomaco, pensando al prossimo e poi ancora al prossimo. Qualche volta andavo a caccia con il mio bel approvvigionamento di bevande e mentre sparavo agli uccelli (che neppure vedevo) la tentazione di premere il grilletto contro me stesso si faceva sempre più forte. Non potevo più vivere in quella maniera, meglio la morte. Ho pregato mille volte il buon Dio, nel quale credo fermamente, di concedermi la forza di togliermi di mano quella maledetta bottiglia.

In un certo senso sono stato ascoltato.

Il 5 dicembre del 1999, quando tutti i membri del gruppo che avevo cominciato a frequentare regolarmente mi davano per spacciato e irrecuperabile, tornato a casa (erano le 13.55), mi chiusi nella stanza da letto e ci rimasi per tutto il giorno.

La molla era scattata! No al primo bicchiere, come mi era stato suggerito, sì alla mia guarigione.

Determinato, lavorando su me stesso con il Programma e con il grande desiderio di smettere di bere, oggi sono un uomo che lavora, che ama la famiglia, che aiuta persone alcoliste. Sono servitore del gruppo e cerco con l'umiltà di migliorare i miei difetti di carattere. Contraccambiato dall'amore di mia moglie e dei figli, specie di quello non vedente, dall'unione con gli amici del gruppo, ho imparato a riconoscere i miei limiti perché io, non solo ho *toccato il fondo* per vent'anni ma so perfettamente convivere con la mia malattia.

Adesso posso dire: "Grazie mio Dio, "Grazie A.A.", ma soprattutto dico: "Grazie Stefano".

E la vita continua. Molto meno denaro ma sufficiente, più valori morali.

La prima edizione del libro **Alcolisti Anonimi** riporta questa breve affermazione sull'appartenenza a AA: "L'unico requisito per divenirne membri è un onesto desiderio di smettere di bere. Non siamo affiliati a nessuna particolare fede, setta o confessione, né ci opponiamo ad alcuno. Desideriamo semplicemente essere d'aiuto per coloro che soffrono." Questa affermazione esprimeva i nostri sentimenti nel 1939, l'anno in cui venne pubblicato il nostro libro.



Quando bevevo...

Laura - Sicilia

Quando bevevo, quando uscivo per le strade della mia città e vagavo alla ricerca di un supermercato o peggio ancora entravo in un bar, desideravo ardentemente che nessuno mi riconoscesse. Volevo essere un'anonima in mezzo a tanti sconosciuti. Cambiavo spesso negozio per acquistare la birra che poi avrei nascosto in posti diversi per far sì che non venisse trovata dai miei familiari.

Uscivo presto la mattina lottando con l'ansia,

la paura e il tempo. Sempre con il cuore in gola speravo che nessuno dei vicini di casa occupasse il posteggio dove io mettevo la Panda, altrimenti mio marito si sarebbe accorto che ero uscita. Per me vivere era diventato un incubo costante, perché poi avrei dovuto mostrare cosa avevo acquistato.

Era penoso raccontare bugie e ancora bugie. Nascondersi per bere e poi ancora provare a nascondere l'alito ingurgitando continuamente caffè e mangiando caramelle per confondere il nemico che mi stava vicino.

In conclusione, volevo che nessuno sapesse che ero un'alcolista attiva, anzi, super attiva, considerato quali e quante energie usavo (chissà dove le trovavo!) per procurarmi le bevande di prima necessità.

Questo è l'anonimato del mio alcolismo attivo, la base spirituale delle ventiquattr'ore, nel periodo in cui la mia esistenza era governata dall'alcol e da tutte le preoccupazioni che alla fine della giornata mi sfinivano il corpo e lo spirito.

Correva l'anno 1992, mese di

gennaio, e io varcai la soglia del gruppo *Verso la vita insieme*.

Una piccola stanza piena di fumo, con una grata alla finestra. C'erano diverse persone, uomini e donne che mi accolsero con tutto l'amore e la comprensione che avevano nei loro cuori. Che persone! E che personalità! Le più disparate. Mi scappa da ridere in questo momento ripensando a loro, ma soprattutto a me stessa.

Sulla scrivania del segretario, allora era Giuseppe, c'era il *Grande Libro*, ma quello che mi rese furiosa in quel momento fu che ovunque, dico ovunque, sulle sedie, in terra, nella libreria, sulle ginocchia di qualcuno, c'erano posacenere di vari colori con la pubblicità della farmacia dove io acquistavo i medicinali. Cominciai ad arrabbiarmi con loro. Altro che anonimi! Loro sapevano tutto di me: chi ero, da dove venivo, cosa facevo e soprattutto sapevano che bevevo. Non era possibile! Io venivo da fuori Palermo. Era un complotto organizzato da mio marito assieme a loro.

Creai uno scompiglio e volevo

fuggire via da quella stanza che allora consideravo un trappola. Mi muovevo come una tigre ferita in gabbia.

All'improvviso vidi avvicinarsi verso di me una giovane donna che timidamente affermò che i posacenere li aveva portati lei. Non le credetti, non subito almeno.

Tutto quello che avvenne poi lo ricordo vagamente. So solo che, nonostante l'orgoglio ferito e l'umiliazione subita, rimasi per poi andarmene prima che finisse la riunione.

Vi tornai nuovamente, accompagnata da mio marito, e decisi di frequentare regolarmente. E regolarmente continuavo a bere. Avevo diminuito le dosi, avevo bandito dal mio quotidiano i superalcolici, i Campari, i vini liquorosi. Mi limitavo a bere solo vino a tavola, ma mai come un bevitore normale.

Incominciai ad amare con tutto il cuore quelle persone, mi attrae-
vano. Sentivo dentro di me che qualcosa mi legava a loro.

Incominciai ad amare anche la letteratura che leggevo e rileggevo. Spesso la sera prendevo *Vivere sobri* e mi sedevo in cuci-

na a leggere il piano delle ventiquattr'ore. A un certo punto della lettura si trova una bella domanda: "State ancora bevendo acqua? Avete rimandato quel bicchiere a cui pensavate?", ma il bicchiere che avevo davanti conteneva ancora il vino. A pensarci oggi viene da ridere, ma ciò mi fa capire ancora un volta quanto la malattia sia infida e ambigua.

Tutta la letteratura che leggevo e che conoscevo a memoria era la mia biografia, la mia vita. C'era tutto, anche le virgole stavano al posto giusto.

Dopo un po' di tempo trascorso in A.A. ebbi il mio primo incarico di servizio; occuparmi della letteratura del gruppo. Trovavo meraviglioso commentare i Passi, li conoscevo alla perfezione. Quello che preferivo però era *// meglio di Bill*, in particolare il capitoletto dedicato alla paura (pag. 15).

Allora avevo trentasei anni e da circa sedici l'ansia, il panico e la paura erano stati la causa principale del mio bere compulsivo. Mi sconcertavo quando leggevo quello che aveva detto il dott. Jung riguardo alla paura:

"Qualsiasi persona abbia raggiunto l'età di quarant'anni e che non ha ancora i mezzi per capire chi sia, dove sia, o dove stia andando, non può non diventare un nevrotico o altrimenti tormentato dalla paura".

Non puoi spingere un fiume o venire a patti con la mente. Le parole del dott. Jung mi perseguitarono a lungo, continuando a logorarmi l'anima e la mente, del resto mi restavano ancora quattro anni per capire chi ero e dove stessi andando. Ma chi ero veramente? Una donna sarda, orgogliosa di esserlo e con una gran testa dura, che avrebbe superato la prova del chiodo in qualsiasi momento con un carabiniere

dall'altra parte del muro.

Dal 1985 (anno della morte del mio adorato padre) vivevo in Sicilia. Avevo dovuto seguire mio marito a causa del suo lavoro. Cominciai a odiare lui e la Sicilia. Bevevo sempre di più, sentendomi sempre più sola e abbandonata da tutti. La morte di mio padre fu improvvisa e io caddi in una profonda depressione che mi paralizzava il corpo e lo spirito. La sua scomparsa fu accettata da me dopo molti anni, quando il 5 maggio del 2000 mi apparve in sogno e mi disse con tono arrabbiato: *"Ricordati che tu non sei Dio!"*. Questa frase mi diede la chiave per aprire la porta del Terzo Passo.

...ero sola

Cara Sicilia, oggi non ti lascerei per tutto l'oro del mondo. Ma soprattutto non lascerei le persone che più amo, gli alcolisti che per me sono diventati il fulcro vincente della mia vita e della mia sobrietà. Non avendo né amici né parenti vicini, essi sono

la mia nuova famiglia. Un po' più numerosa di quella d'origine (eravamo 10!).

Gli alcolisti non mi hanno mai abbandonata né mai lasciata sola, sia nel periodo attivo sia da quando Dio mi ha concesso il miracolo della sobrietà.

Da loro, in particolare dalla mia amata sponsor, ho imparato l'umiltà, a ricordare che l'orgoglio, come lo concepivo io, non mi avrebbe portato a nulla; è grazie a loro che oggi conosco e vivo con tutta me stessa il Programma che Bill e Bob ci hanno lasciato in eredità.

Nel 1960 Bill W., da noi tanto amato, ha affermato che Alcolisti Anonimi ha un'organizzazione dalla struttura essenziale e un pugno di Tradizioni al posto di leggi, alle quali noi obbediamo di buon grado, perché dobbiamo e perché lo vogliamo.

Questo loro potere sta nel fatto che il messaggio di salvezza è così forte di esperienza di vita e profondamente radicato nell'amore.

Quando noi A.A. cominciamo a viverle e sentirle nel nostro cuore come essenza di vita per la nostra tanto amata Associazione, pensiamo a essa come a una madre che ha tanto sofferto per ridarci la vita. Allora, e solo allora, riusciamo a capire nel più profondo dello spirito che il significato dell'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, e che i principi valgo-

no di più delle singole personalità. Esso protegge la nostra Associazione, il suo futuro e la sua crescita.

Credo che nessun A.A. voglia ricominciare a bere e ritornare a sentirsi un essere inutile, odiato dai propri familiari e disprezzato dalla società. Se oggi desideriamo essere un cittadino rispettato, un familiare tra i familiari, dobbiamo vivere facendo ogni sforzo per limitare il nostro ego, giacché A.A. è una società di eguali.

Non dimentichiamo che eravamo ostaggi dell'alcol e chi siamo oggi. Siamo molto più che alcolisti recuperati, siamo membri di A.A., un esempio di recupero, e come individui abbiamo una doppia responsabilità.

Il programma con i suoi Dodici Passi ci ha chiamato alla libertà: essi ci hanno liberato perché fossimo effettivamente partecipi della vita e di quella libertà personale che tocca ciascuno nel cuore.

È la libertà che comunica il Programma, è la libertà di chi possiede tutto perché libero da orgoglio, invidia e gelosia. Nel gruppo, come entità spiritua-

le, ritroviamo la pienezza della nostra libertà. Normalmente noi chiamiamo libertà il poter programmare la nostra vita e il nostro tempo. Tuttavia la libertà degli alcolisti è quella della rinascita, è quella che si lascia programmare un poco da Dio, che non ci fa portare tutto il peso del mondo sulle nostre spalle come fardello insopportabile. Anche perché noi sappiamo che Egli porta questo peso insieme con noi, rendendolo più leggero. Con Lui sperimentiamo la serenità e l'annuncio di una vita diversa, nella quale non siamo schiavi di un destino imperscrutabile bensì figli di un Potere Superiore che possiamo seguire attraverso tutte le vicende della nostra storia. Nella certezza di essere amati ci esprimiamo con libertà di cuore nel servizio degli altri, nella solidarietà, nella giustizia e nell'amore. Davanti a Lui siamo invitati a una verifica delle scelte morali. Il giorno della nostra rinascita non deve trasformarsi in uno zuccheroso rito sociale e vagamente poetico-religioso, ma in un appello alla coscienza perché non si lasci più attrarre dall'orribile notte dell'umana follia, dalla

falsità dell'odio, nella quale è facile far sprofondare la nostra anima".

Se l'essere un alcolista che si recupera significa amare in modo incondizionato, anche il nostro essere deve manifestarsi nell'amore per il fratello alcolista. Un atto di giustizia, di perdono, di donazione e comprensione è il coronamento più naturale di tutto il nostro Programma.

Non più auto esaltazione, non più riconoscimenti personali e nessun potere di controllo.

Alcolisti Anonimi ci ricorda sempre che è il messaggio che conta, non la persona che lo trasmette. Salvaguardare il nuovo venuto, con garbo e con riservatezza, è di vitale importanza.

Non dimentichiamo mai che la sua vita dipende da noi, consapevoli che egli è uno strumento che ci assicura una più duratura sobrietà, unico scopo della nostra Associazione.

Umiltà, amore e senso del dovere fanno sì che nulla di terreno ponga fine alla nostra sobrietà emotiva, che si può raggiungere con un maggiore equilibrio (umiltà) nei rapporti con noi stessi, con i nostri amici e con Dio.

Ricordiamoci sempre che: "Colui che entra per la prima volta in A.A. non ci deve assolutamente niente". Siamo noi che continuiamo a vivere per lui e grazie a lui. Quando bussano alla nostra porta è perché siamo Alcolisti Anonimi, possono confondere il significato della parola anonimo con la Tradizione dell'anonimato, ma sono due cose diverse. Rompere il proprio anonimato non significa rompere la nostra Tradizione.

Personalmente non ho mai parlato con amici o parenti della mia appartenenza ad A.A.

Il 23 novembre 1999 smisi di bere improvvisamente e non ne ebbi più nemmeno il desiderio. Dio solo sa perché mi volle fare questo dono. Da allora trasmetto il messaggio a chiunque abbia un problema con l'alcol.

Tutte le sere, prima di dormire, prego e ringrazio Dio e Alcolisti Anonimi per la giornata vissuta in sobrietà.

La cosa veramente stabilizzante per lui era avere e offrire amore a quello strano ubriaco sulla sua soglia. In quel momento era Francesco all'opera, efficace e concreto, senza dipendenze e senza richieste.

Nei primi sei mesi della mia sobrietà ho lavorato sodo con molti alcolisti.

Nessuno fu ricettivo. Tuttavia questo lavoro mi mantenne sobrio. Non si trattava del fatto che quegli alcolisti mi dessero qualcosa. La mia stabilità veniva dal cercare di dare, non dal chiedere per ricevere.



Il Terzo Passo

Maurizio M. Sicilia

La prima volta che ho letto e affrontato il Terzo Passo, non ho fatto una grandissima fatica, almeno così mi sembrava. Quando sono arrivato al gruppo avevo conservato una specie di fede e il fatto di affidarmi a un Potere Superiore non mi spaventò poi molto. Così, senza accorgermene, feci quello che andava fatto (e che non avevo mai fatto prima!); mi affidai a Dio e a quelle che ritenevo le *Sue mani*, gli amici del gruppo.

Oggi, dopo qualche anno, che cosa rappresenta per me il Terzo Passo? Non ho cambiato le mie idee per quel che riguarda la fede, ma il mio modo di vedere questo Passo è cambiato, forse oggi mi è un po' più chiaro e, magari, un po' più difficile...

Vedendo tanti nuovi venuti, identificandomi in loro, rivedendo il me di qualche anno fa non posso non accorgermi della cosa più tremenda che allora mi affliggeva e che percepisco con molta chiarezza negli alcolisti che arrivano adesso: la solitudine. Nessuno mi aveva emarginato, ma io mi ero isolato dagli altri, un po' per volta. Forse perché non li capivo, forse perché mi sembrava che loro non capissero me, certo per i tanti sensi di colpa e per la vergogna che spesso provavo. Non ce la facevo più a dovermi sempre giustificare, a nascondere e coprire le mie mattane, i miei vuoti di memoria. Era più facile e comodo isolarsi, non dover più rispondere a nessuno. E poi, comunque, non mi fidavo più di nessuno



e il perché era semplice: non mi fidavo di me. Le paure, le paure che mi accompagnano da quando sono nato, avevano preso il sopravvento e mi tenevano lontano da tutto e da tutti.

Che cosa è stato, dunque, il Terzo Passo? L'occasione per rompere quel cerchio di solitudine in cui mi ero chiuso. Volevo salvarmi? Volevo essere come quegli alcolisti *sobri* che vedevo al gruppo? Volevo tornare a sorridere? Volevo placare le ansie, le angosce che erano sempre dentro di me? Beh, il Programma era chiaro, c'era una sola via d'uscita: affidarmi, ammettere che da solo non potevo neanche vivere, superare le mie paure e *fidarmi* di qualcuno e di Qualcuno.

Ho imparato allora che la fiducia è un sentimento che nasce dentro ogni essere umano sulla base dell'amore per gli altri, quando li riconosce simili a sé. Quelli erano alcolizzati come me, potevo fidarmi di loro. Un figlio è come me, ha il mio stesso DNA, posso fidarmi di lui sempre e qualunque cosa faccia. Dio mi ha fatto a Sua immagine e somiglianza, mi ama e mi

cerca, posso fidarmi di Lui.

Non volevo, avevo paura, ma dovevo fidarmi. Avevo paura che quegli alcolisti mi tradissero, mi abbandonassero, seguissero la loro strada; avevo paura che Dio non mi ascoltasse più. Avevo paura, solo tanta paura. Ma dovevo fidarmi se volevo salvarmi. Avevo ammesso la mia definitiva e totale sconfitta nel Primo Passo, avevo capito di aver perso su tutta la linea: non mi restava che fidarmi degli altri, di quelli che mi volevano aiutare. Il Terzo Passo: la fiducia.

Ma questo non bastava. Che cosa dovevo affidare: me, le mie azioni, la mia vita, i miei pensieri, che cosa? Da una parte c'era quel sentimento così ben espresso da Bill ("Cosa diventerò? Sarò il buco di una ciambella!"), dall'altra un senso di confusione, il desiderio di mollare tutto, di trovare finalmente pace: c'era qualcuno (o Qualcuno) che si sarebbe preso cura di me, dovevo dunque lasciare tutto a lui, lasciar fare e vedere che cosa succedeva?

No, non era questo: il Terzo Passo era molto chiaro su questo punto: "Ma il Terzo Passo,

come tutti i successivi, richiede azione positiva", "...egli ha bisogno di sviluppare la qualità della buona volontà. Quando la possiede, egli è il solo che possa prendere la decisione di sforzarsi di usarla. Cercare di fare questo è un atto della sua volontà individuale".

Quando ho smesso di bere io mi sono affidato al gruppo, agli amici, a Dio; loro mi hanno dato la forza, il coraggio: ma io lo ho positivamente fatto. Nessuno è venuto a tenermi la mano lontano dal bicchiere. Col Terzo Passo è la

stessa cosa. **Mi affido**, mi fido, vuol dire che io rinunzio alla mia autonoma volontà, accetto di confrontare le mie idee con gli altri, so di poter sbagliare visto che ho fallito nella mia vita, decido che farò tutto assieme agli altri, chiunque siano i compagni che la vita mi presenterà; oggi sono gli AA, il Potere Superiore, domani saranno gli altri, gli uomini. Perché io appartengo a loro, appartengo al popolo delle ventiquattr'ore così come appartengo al popolo degli uomini.

***Abbiamo preso
la decisione
di affidare la
nostra volontà
e le nostre vite
alla cura di Dio,
come noi
potemmo
concepirLo***

Ma le mie azioni, no! Quelle sono mie, ora, per la prima volta, sono mie e io sono pronto a prendermene la responsabilità. La volontà, che formo assieme agli altri di cui mi fido e a cui mi affido, da sola non serve a nien-

te, produce solo un vuoto parlare e un ragionare infinito.

L'azione, senza una volontà che la guidi, è il muoversi folle di una marionetta impazzita, come è stato nella mia vita finché non ho incontrato AA. Quello che conta, per me, oggi, è un'azione che

segua una volontà ben formata. Ciò che conta, dice Bill, è una fede che opera.

Questo è, oggi, per me il Terzo Passo: fidarmi degli altri, regalare loro la mia fiducia (che se la meritino o no), affidarmi a loro, vivere con loro, confrontare con loro le mie idee, formare con loro la mia volontà, farmi aiutare da loro a trovare il coraggio di tradurre in azione i miei pensieri. Questo vorrei fare, è l'unico modo per convivere con le mie paure.

La fede, un bene prezioso

Silvana – Friuli Venezia Giulia

Ciao a tutti. Mi chiamo Silvana e sono un'alcolista.

Intitolerei questo articoletto *La fede, un bene prezioso*, perché ho provato sulla mia pelle cosa vuol dire sentirne la mancanza dopo averla gettata via.

È sera. Sto rientrando a casa dal lavoro. Alzo lo sguardo alle mie finestre e tiro un profondo sospiro di sollievo. Mio figlio è a casa e quindi tutto va bene e ringrazio Dio.

Mio figlio si droga. Dopo aver smesso per un anno ha ricominciato. Salgo le scale e trovo un poliziotto. "Sono venuti a fare l'ennesima perquisizione", penso con malumore, e tiro dritto. Poi sul pianerottolo vedo un paio di stivaletti, quelli di mio figlio, penso a un malore.

Proseguo e vedo che gli hanno coperto il viso. È morto. Overdose.

Dolore, impotenza, disperazione e rabbia.

Finalmente se ne vanno tutti e resto sola. Posso piangere ma non ci riesco. A ondate sale in me la disperazione perché ho perso un figlio e la rabbia perché Dio me lo ha tolto invece di salvarlo. A un tratto scorgo la mia cagnolina che



Prezioso

esce dal nascondiglio dove si era rintanata per ore.

Mi ero dimenticata di lei. Viene verso di me strisciando tremante con la coda tra le zampe.

Leggo nei suoi occhi un senso di colpa e di paura. Colpa per non aver potuto salvare un membro del branco, paura di essere punita.

La consolo, lei mi consola.

Finalmente le lacrime. "Non è colpa tua" le dico, "è colpa di Dio. Questo non avrebbe dovuto farmelo".

Dio è crudele, ingiusto. Non voglio più credere in Lui. Mi aveva abbandonato e io decisi di abbandonare Lui.

Il tempo passava e stavo sempre peggio. Sentivo un vuoto dentro che mi faceva male. Non era solo la mancanza di mio figlio, era qualcosa di più profondo.

Ricordai che quando bevevo ed ero ricoverata per depressione dicevo ai dottori che c'era qualcosa dentro di me che mi faceva male. Non sapevo cos'era e loro non capivano.

In A.A., con il tempo ho scoperto che quello che mi faceva male era la mia anima. Era vuota e aveva fame, voleva il suo nutrimento: la fede.

Ora, la fede che avevo acquisito in A.A. con fatica, l'avevo gettata nella discarica. Avevo buttato via l'unica cosa che avrebbe lenito le mie ferite e aiutato a superare quel momento. La mia anima aveva di nuovo fame.

Non è stato facile recuperare quello che avevo buttato via. La rabbia e il risentimento rendevano tutto più difficile. Pensavo alla Madonna. Anche lei aveva perso suo figlio e aveva sofferto, e suo figlio era certo migliore del mio. Pensavo a Gesù. Anche lui, sulla croce, per un momento pensò che Dio lo avesse abbandonato.

Così un giorno alla volta, con fatica, ho cercato di liberarmi dalla rabbia e di riacquistare la fede.

Ora sto meglio e penso che anche mio figlio stia meglio perché è in mani migliori delle mie.

Un grande lavoro un

Il Comitato Letteratura

I Dodici Passi di AA costituiscono un gruppo di principi essenzialmente spirituali che, se messi in pratica come stile di vita, possono eliminare l'ossessione per il bere e mettere in grado colui che ne soffre di divenire pienamente felice e attivo.

Le Dodici Tradizioni di AA riguardano la vita dell'Associazione stessa. Delineano i mezzi con i quali A.A. mantiene la sua unità e si rapporta al mondo intorno a sé, il modo in cui vive e cresce. (Dalla prefazione di *Dodici Passi e Dodici Tradizioni*)

Quando, nell'ambito del piano globale di revisione della nostra letteratura intrapreso tre anni fa, ci siamo trovati a doverne approntare la nuova edizione, ora al vaglio dei traduttori americani per l'approvazione, pur avendo già affrontato l'impresa di rivedere e tradurre altre opere di Bill, a cominciare dal Grande Libro, non abbiamo potuto non sentire ancora una volta il timore reverenziale che sempre ci ha colto

in queste occasioni. Ma dovevamo vincerlo, ed è stato proprio Bill ad aiutarci a farlo, quando fa del migliorare la nostra letteratura, del renderla sempre in grado di fornire un'adeguata e chiara immagine di A.A. per noi alcolisti e per il pubblico, oltre che un lavoro urgente e vitale, anche il preciso incarico, l'intera responsabilità, del Comitato per la Letteratura. La nostra letteratura, ci ricorda sempre Bill nello stesso paragrafo dei Concetti, il principale strumento attraverso il quale vengono agevolati il recupero, l'unità e il servizio in A.A. Non avevamo bisogno d'altro per vincere la paura.

La vecchia edizione ci ha servito bene, ma aveva bisogno di essere rinnovata nella forma, nello stile e talora nel lessico, che apparivano ormai datati e in cui difficilmente il lettore di oggi poteva trovarsi a suo agio. Scostamenti dall'aderenza al testo originale, forse provocati dalle numerose ristampe quando ancora non si

piccolo servizio

usavano supporti magnetici, o da sviste possibili, andavano tradotti in modo più fedele, pur mantenendo la lettura scorrevole e viva, laddove in taluni punti risultava addirittura ostica. Bisognava mantenere lo stile inconfondibile di Bill, il suo fraseggiare semplice e incisivo, integrandolo con la fluidità e ricchezza della nostra lingua. Nel contempo, frasi e termini ormai appartenenti al patrimonio culturale del linguaggio di A.A. italiana andavano mantenuti, perché ormai parte integrante della nostra sensibilità e della nostra tradizione: solo laddove indispensabile sono state apportate modifiche significative.

Abbiamo cercato di prendere tutte le precauzioni per fare un buon lavoro. Laddove incerti, nonostante la competenza dei validissimi componenti del gruppo di traduttori, tutti A.A., taluni di madrelingua inglese, e comunque attentissimi al sentimento di A.A., abbiamo anche cercato

confronto e conferma nelle traduzioni nelle altre lingue neolatine, in particolare la spagnola. Non pensiamo assolutamente che questa nuova edizione rappresenti la traduzione perfetta, che sappiamo irrealizzabile, di sicuro sono stati fatti tutti gli sforzi per avere a nostra disposizione quello che, con il Grande Libro, è forse il principale strumento per la trasmissione del nostro messaggio in una veste più appropriata ed efficace.

Il lavoro è stato tanto, vi assicuriamo, ma tanto più siamo grati a voi tutti fratelli A.A., che ci avete dato la possibilità di rendere questo piccolo servizio alla nostra grande Associazione. Grazie di cuore.



Maturità emotiva

Sono suggerite qui di seguito alcune delle caratteristiche della persona che ha raggiunto la vera condizione di adulto.

- 1) Accetta le critiche con gratitudine, apprezzando onestamente l'opportunità di migliorare che gli viene offerta.
- 2) Non indugia nell'autocommiserazione. Ha incominciato ad avvertire che le leggi di compensazione operano in tutti i campi dell'esistenza.
- 3) Non si aspetta una considerazione speciale da parte di nessuno.
- 4) Controlla il proprio carattere.
- 5) Affronta con ponderatezza le emergenze.
- 6) Non vengono facilmente feriti i suoi sentimenti.
- 7) Accetta la responsabilità delle proprie azioni senza cercare degli alibi.
- 8) Ha superato lo stadio del tutto o niente. Riconosce che nessuna persona o situazione sono del tutto buona o cattiva, e ha iniziato ad apprezzare la dorata Via di Mezzo.
- 9) Non è impaziente di fronte a ritardi ragionevoli. Ha imparato che non il giudice dell'universo e che deve sovente adattarsi agli altri e alle loro esigenze.
- 10) Sa perdere con tranquillità. Può sopportare la sconfitta e le delusioni senza lamenti o recriminazioni.
- 11) Non si preoccupa in maniera eccessiva delle cose rispetto alle quali non può fare niente.
- 12) Non si vanta o si mette in mostra in maniera socialmente inaccettabile.
- 13) Gioisce onestamente del successo e della buona fortuna degli altri. Ha superato l'invidia e la gelosia.
- 14) Ha la mente sufficientemente aperta per ascoltare le opinioni degli altri.
- 15) Non è un criticone cronico.
- 16) Pianifica le sue cose in anticipo anziché fidarsi dell'ispirazione del momento.

*(Da un opuscolo di Alcolisti
Anonimi della Nuova Zelanda)*

Non è sempre facile

Fabrizio - Toscana

"**S**ignore mio guidami, pensaci tu. Concedimi la serenità di accettare la vita in ogni circostanza, di accettare me stesso in ogni aspetto, in ogni momento, di accettare tutto, ecc."

Quanto volte in questo periodo dico queste preghiere? Molte, molte volte e più di prima.

È proprio in questi momenti e in questi periodi (difficili) che vedo la vera importanza di queste parole: accettazione, fiducia, pazienza e affidamento.

Il messaggio di A.A., la vita di A.A., il Programma, i gruppi di A.A., tutto ciò mi ha fatto bene, anche se non è sempre facile accettare i problemi che mi arrivano.

Cerco di non identificarmi con i pensieri negativi, con il vecchio io, con le sfortune che mi cascano addosso come facevo da alcolista attivo (e anche dopo), e ho visto che in buona parte ci riesco.

Ho visto un Fabrizio più forte, più paziente di fronte ai vari drammi della vita, alle varie sofferenze. E questo in gran parte lo debbo ad A.A. e agli amici che mi sono stati vicini e che mi piace pensare mi vogliano bene.

Proprio in questi momenti mi è di vitale importanza un'altra massima di A.A. (un giorno alla volta), per non avere fretta, per vivere più totalmente e più rilassato, per una speranza senza ansia e per essere più in pace con me stesso.

Non è sempre facile, lo ripeto, ma adesso credo in una esistenza nuova, credo in un Potere Superiore, credo nella bellezza dell'accettazione che il mondo magico di Alcolisti Anonimi mi ha trasmesso.

Grazie!



Vivere le Tradizioni

Silvano - Toscana

Ero da poco approdato in A.A.
Durante le prime riunioni procedeva-
mo con le testimonianze relative ai
Dodici Passi.

Primo, Secondo, Terzo... poi una sera
fu chiesto quale argomento si sarebbe
voluto affrontare in quella riunione.
Io chiesi di parlare della Prima
Tradizione.

Non sapevo cosa fossero le Tradizioni
ma, nonostante ciò, mi incuriosivano.
Mi fu risposto che per me era ancora
presto per affrontare tale argomento!



Li per li non compresi, ma siccome fino ad allora ero riuscito a risolvere, grazie al gruppo, le mie ventiquattr'ore senza il bicchiere, mi fidai di quanto mi veniva detto. Tra l'altro credevo che le Tradizioni fossero quelle realtà legate agli usi e costumi dell'Associazione e delle quali, forse, si poteva fare a meno.

Finalmente un giorno si parlò della Prima Tradizione.

Mi si aprì di fronte un mondo nel quale avrei desiderato vivere.

Comunque pensai che l'unità di A.A. fosse un compito riservato a determinati servitori ricchi di capacità organizzativa e operativa.

Ma non era così!

Passò il tempo e mi accorsi che il Programma di A.A. non chiamava all'azione solo alcuni, ma tutti: ogni membro di questa Associazione è artefice dell'unità della stessa. In questo sentire l'unità non c'è possibilità di delega: è necessario che io mi senta parte viva del grande insieme. È bello sentirsi un piccolo lume della grande luce di A.A.!

**Le nostre
Tradizioni sono
una guida per
un migliore
sistema di vita
e di lavoro
(Bill W.)**

Ma perché le Tradizioni?

L'esperienza e gli errori (si, particolarmente gli errori) del passato hanno fatto sì che fosse sentita la necessità di definire ciò che è necessario affinché A.A. continui a vivere.

E la vita di A.A. è la mia vita:

senza di essa io non farei altro

che vegetare, destinato a una sopravvivenza di ossessione e disperazione: realtà questa che è peggio della morte fisica.

Pertanto le Tradizioni sono un elenco di azioni tendenti a salva-

guardare la purezza dell'Associazione al fine di garantire l'attuazione di quegli scopi per i quali Bill e Bob la fondarono.

Ma allora, se le Tradizioni sono così importanti, perché mi fu detto che era ancora troppo presto per affrontarle? A tutt'oggi non riesco a darmi una risposta.

Ora sono convinto che le Tradizioni seguono di concerto i Dodici Passi, perché credo che non ci sia possibilità di procedere nel programma se non nel modo di A.A. Non voglio e non posso, almeno per oggi, immaginare di

tornare alla mia arroganza del passato, la quale faceva sì che mi sentissi autosufficiente al fine di governare la mia esistenza. Sì, in effetti ero autosufficiente, ma limitatamente al fatto di avere la capacità, bicchiere alla mano,

di distruggermi. È pertanto una conseguenza inevitabile, se voglio salvare la mia esistenza, che io viva le Tradizioni che mi liberano dalla solitudine, già a lungo compagna della mia vita passata.

Pensando ai Tre Legati mi ricordo che per la loro attuazione A.A. mi ha dato gli strumenti. Come per il mio *recupero*

personale ho i *Dodici Passi*, come per il *servizio* ho i *Dodici Concetti*, così per realizzare l'*unità* ho le *Dodici Tradizioni*. Vivere le Tradizioni equivale ad amare A.A. così com'è. Infatti è grazie ad A.A. così com'è che io ho abbandonato

(almeno fino a oggi) quel bicchiere causa delle mie ossessioni e del mio desiderio di morte.

Grazie ad A.A. così com'è, io oggi ho la possibilità di camminare, seppur lentamente, lungo il percorso verso la sobrietà.

Arriva ora il punto cruciale della nostra discussione. E' questo: abbiamo fino a ora acquisito esperienza sufficiente a stabilire linee di condotta ben definite su queste nostre principali preoccupazioni? Siamo in grado adesso di stabilire principi generali che potrebbero diventare Tradizioni vitali, Tradizioni sostenute nel cuore di ogni AA dalla sua profonda convinzione e dal consenso comune dei suoi amici? Questo è il problema. (Il linguaggio del cuore)

Sì, è vero, io debbo sentirmi libero di agire, ma questa libertà non deve divenire lo strumento di nuove sofferenze sia mie che del gruppo. È quindi necessario, se voglio sentirmi veramente libero, che io segua la guida delle Tradizioni che, con la sofferta esperienza del passato, mi salvano dall'inse-

guire illusorie chimere.

Le Tradizioni mi fanno stare nel presente con i piedi per terra, risparmiandomi lo sforzo di dover inventare chissà cosa per la salvaguardia di A.A., che coincide con la mia salvezza e con il mio vivere sobrio.

La delega

Claudio – Sicilia

Dodici Concetti per il Servizio mostrano l'evoluzione della struttura del Servizio in A.A. fino alla forma attuale, frutto dell'esperienza sulla quale si basa oggi la nostra attività. Essi cercano di costituire una struttura nella quale i rapporti interpersonali fra coloro che lavorano nei nostri Servizi siano così chiaramente definiti che tutti possano operare efficacemente, per il raggiungimento di scopi comuni, collaborando in armonia, allo scopo di ottenere il migliore risultato con il minimo di divergenze. Ciò si realizza facendo in modo che le possibilità di conflitto personale siano ridotte al minimo.

È auspicabile che i Dodici Concetti, assieme al Manuale di Servizio, niente affatto ostica, possano essere appresi da sempre più numerosi alcolisti, perché costituiscono una guida sicura per il nostro lavoro. Il Servizio, d'altronde, ha un ruolo fondamentale nel recupero e



Quando nel '55, i gruppi di A.A. approvarono lo Statuto definitivo della loro Conferenza dei Servizi Generali, delegarono a questa la completa autorità per la conduzione dei nostri servizi; in tal modo fecero della Conferenza, fatta eccezione per una qualsiasi delle Dodici Tradizioni o dell'articolo 12 dello Statuto della Conferenza stessa, la vera voce e l'effettiva coscienza della nostra Associazione.

inoltre, in A.A., l'amore si esprime proprio nel Servizio.

Quando nel '55, i gruppi di A.A. approvarono lo Statuto definitivo della loro Conferenza dei Servizi Generali, delegarono a questa la completa autorità per la conduzione dei nostri servizi; in tal modo fecero della Conferenza, fatta eccezione per una qualsiasi delle Dodici Tradizioni o dell'articolo 12 dello Statuto della Conferenza stessa, la vera voce e l'effettiva coscienza della nostra Associazione.

Se il Primo Concetto stabilisce la responsabilità finale e l'autorità ultima dei gruppi A.A., come possono questi condurre in pratica gli affari di servizio di A.A., dovendo impegnare tutte le loro energie nel loro scopo primario? Per il Secondo Concetto, posso farlo per delega. Nel rispetto dei principi della Seconda Tradizione, i gruppi devono costituire l'autorità finale e ai loro capi devono essere affidate soltanto responsabilità delegate. Ciò rende ragione dello spirito democratico della nostra associazione.

Ecco che dopo una vita da irresponsabile, passata a delegarne

agli altri la gestione e a dare, senza controllo ed equilibrio, troppa fiducia agli altri o a non averne affatto neanche in se stesso, per un alcolista come me arriva il nostro Programma, che inizia con un'ammissione di impotenza e apre quindi la mente alla comprensione di uno stile di vita permeato di spiritualità.

Comunque si arrivi al Servizio, o perché unico candidato o perché scelto oculatamente dagli alcolisti elettori e deleganti, esso fornisce una notevole spinta alla crescita nel Programma. È così che oggi posso vincere progressivamente le mie paure e le mie incertezze: posso parlare di fonte agli altri con sicurezza e con sempre più equilibrio; posso dialogare sinceramente con chiunque; posso assumermi delle responsabilità e prendere autonomamente delle decisioni; posso imparare ad avere più fiducia e stima di me stesso e posso avere più fiducia negli altri e delegarli. Oggi capisco l'importanza, ai fini del recupero, dell'essere delegato, ma posso anche chiedere aiuto agli altri o darne.

È il senso di appartenenza a generare la fiducia, la quale, a sua volta, permette di delegare e quindi di assegnare ai gruppi, impegnati nella trasmissione del messaggio, la responsabilità e l'autorità finale. La fiducia che va maturando nel Programma ci permette inoltre di superare quella smania di voler sempre controllare tutto e tutti. Ma sono anche autonomo e posso scegliere di seguire o meno i suggerimenti dei servitori.

I gruppi sono sì autonomi, ma non devono dimenticare, ad esempio, l'importanza di una struttura come l'Area, delegata a sollevarli – attraverso Comitati con compiti diversi – dalle difficoltà organizzative, permettendo quindi loro di dedicare tutte le energie disponibili alla trasmissione del messaggio. Come anche non bisogna dimenticare l'importanza della Zona, a sua volta delegata a occuparsi della crescita spirituale dei gruppi e che li aiuta a superare rivalità, livore e personalismi, inducendo un alcolista come me, che all'inizio del suo recupero è stato cieco strumento di critica, quando puntava l'indice accusatore

verso gli amici alcolisti, a puntare il dito verso me stesso, cominciando quindi a lavorare insieme con gli altri per il raggiungimento di scopi comuni. Molti gruppi scarseggiano di servitori e ancora più scarsi sono coloro i quali conoscono a fondo lo spirito dei Concetti. Di solito sono gli anziani che danno suggerimenti, grazie alla loro esperienza. Quando fui scelto o, meglio, eletto (ero l'unico candidato) come R.G.S.G. dalla coscienza del gruppo al quale mi sento di appartenere, un anziano mi disse che in fondo avevo buon senso (ero però il più grande d'età) e potevo anche andar bene. Forse era così ed effettivamente ho affrontato alcuni momenti critici con buon senso. Capii che avrei dovuto rappresentare la coscienza del mio gruppo in Area e in Zona (ancora non sapevo della relazione con i delegati e della loro funzione). Non avevo però ancora fatto i conti con i miei difetti e i miei problemi e a quel tempo non ero ancora entrato nello spirito del Programma. E infatti sono cresciuto nel servizio a forza di

errori e di tirate d'orecchie da parte dell'anziano del gruppo. Oggi finalmente capisco che la delega d'autorità ai servitori presuppone responsabilità e che questi siano responsabili è un aspetto della spiritualità dei principi di servizio. Nel momento in cui qualcuno elegge un servitore la coscienza collettiva sta delegando, con fiducia, una responsabilità, mettendo un'autorità in mano al servitore stesso. Infatti i Concetti assegnano ai servitori il diritto di decisione, il

diritto di partecipazione e il diritto di appello. Grazie al Servizio, oggi sono più responsabile. Diritti, doveri, responsabilità. E chi ne aveva mai sentito parlare? Se anche ne avevo prima una qualche vaga idea, durante la fase attiva era scomparsa del tutto. Alcolisti Anonimi mi ha restituito la vita e io ne ho raccolto le chiavi. Mi impegnerò a viverla da uomo, seguendo quei principi spirituali che ho imparato ad apprezzare e che ho scelto di praticare.

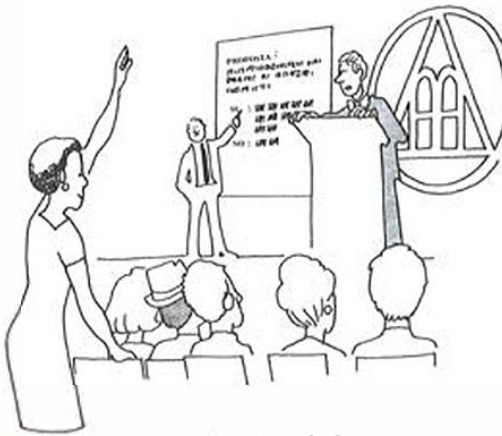
La Coscienza di Gruppo rimarrebbe inascoltata se un'apposita Conferenza non fosse stata pienamente autorizzata a essere il portavoce di A.A. per la maggior parte delle questioni riguardanti il servizio. Da qui il principio che autorità e responsabilità debbono essere ampiamente delegate a *servitori di fiducia*, a qualsiasi livello della nostra struttura. Questa è l'autentica interpretazione della Seconda Tradizione di A.A.

(12 Concetti per il Servizio)



Partecipazione alla vita

Aldo-Toscana



Cos'è la partecipazione? Secondo me è l'essere presenti a un avvenimento ordinario o straordinario che sia.

La mia prima riunione in A.A. fu senza dubbio un evento straordinario, di quelli che ti rimangono addosso per tutta la vita, indelebile come i vaghi ricordi di alcune colossali sbronze che duravano anche intere settimane. Oggi, grazie all'accettazione del-

la mia malattia, grazie all'ammissione di essere stato ed essere tuttora impotente nei confronti dell'alcol, soprattutto grazie all'affidamento al Programma, le riunioni cui partecipo «sono divenute un evento ordinario, una parte della mia vita quotidiana, come prima era il bere.

Non penso che il partecipare sia diventata una dipendenza, ma è qualcosa che solo io decido di fare e che ogni giorno mi fa sentire meglio.

Se durante i primi mesi la partecipazione ai gruppi era fonte di fatica e malessere, da un po' di tempo a questa parte il frequentare è diventato un piacevole impegno: due ore che dedico a me stesso.

Inoltre, appena mi è possibile, cerco di partecipare a tutto ciò che riusciamo a organizzare: dai compleanni, dove ritrovo la fiducia in A.A. e dove capisco che il nostro programma funziona veramente, alle riunioni di servizio, che mi aiutano a gestire meglio la mia vita, ai consigli e alle assemblee che mi servono per trovare una linea di guida per una vita più disciplinata, ai seminari, in cui conosco gente nuova che mi aiuta a crescere spiritualmente. Naturalmente molto tempo e più dedizione li rivolgo al gruppo in cui faccio servizio. Quest'ultimo è molto utile non solo per il buon funzionamento del gruppo ma soprattutto per me stesso.

Avere un piccolo incarico in A.A. significa avere un grande incarico nella vita, cioè senso di responsabilità, impegno e

appartenenza a qualcosa. Mi aiuta inoltre a essere più utile sul lavoro, in famiglia, nel tempo libero.

Infatti per me partecipazione vuole anche dire essere presente a quegli avvenimenti cui fino a non molto tempo fa avevo rinunciato proprio per mancanza di in-

teresse e di volontà.

La mia città offre una miriade di svaghi e io non me ne ero mai accorto.

Grazie ad A.A. ricomincio anche a partecipare alla vita di famiglia, con tutti i problemi e le complicazioni che ciò comporta, ma è la mia fa-

Tutti noi abbiamo un desiderio di appartenenza. In A.A. nessun membro è di seconda classe. Il Diritto di Partecipazione rafforza pertanto la Seconda Tradizione, in base alla quale nessun membro può essere investito di una autorità ultima nei confronti di un altro. Adempiamo meglio ai nostri compiti di servizio se siamo certi di far parte di qualcosa, se la nostra partecipazione ci assicura che siamo veramente i servitori fedeli descritti nella Seconda Tradizione. (I Dodici Concetti illustrati)

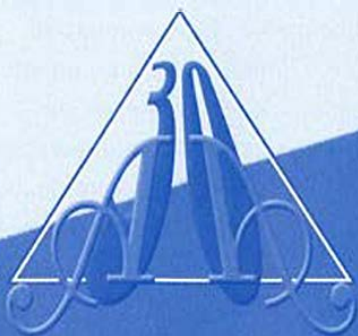
miglia e mi appartiene, come mi appartiene A.A., che dopo tutto è diventata la mia seconda casa.

Tutti questi interessi trovati o ritrovati significano partecipazione, partecipazione alla vita!

Serene ventiquattr'ore.

Il Trentennale

ALCOLISTI ANONIMI
1972-2002



30 anni
di amore

Cari amici,
la partecipazione è, per noi
del Comitato di Redazione,
anche gratitudine, gratitudine
per la vita riacquistata, grati-
tudine per le ventiquattro ore
vissute pienamente, gratitudi-
ne per aver cancellato le ansie
e le paure del passato.

Quest'anno, se possibile, la
nostra gratitudine è anche
maggiore: esiste A.A. e esiste
A.A. italiana.

Anche noi, come tutti gli A.A.,
vogliamo essere partecipi a
questa gioia che ci accomuna e
rafforza la nostra speranza.
L'otto giugno, purtroppo, non
è stato possibile essere pre-
senti in redazione, come l'anno
scorso, ma vorremmo comun-
que riproporre la catena d'a-
mor e di solidarietà che ci unì
e ci sommerse nel 2001.

Volete scriverci fax, e-mail,
testimonianze per questo
nostro grande evento? Sarà
una grande riunione di gruppo,
sarà un incontro di condivisio-
ne della gratitudine e della
speranza, sarà un modo signi-
ficativo per ringraziare A.A.
italiana e festeggiare i suoi
30 anni d'amore.

L'umiltà

Rosamaria - Sicilia

L'umiltà è una di quelle cose che tu vorresti afferrare con le dita e fissare, intensamente, perché lo sguardo e poi l'anima se ne riempiano fino a essere luce, una luce che cancelli l'ombra e la paura dell'oscurità. È una farfalla dalle ali trasparenti, che si lascia trasportare dal vento, dalla felicità della vita. Che questa vita duri un attimo o un'eternità. Quando sei umile, il Dio d'Amore in cui credi può parlarti o sorriderti o raccogliere le tue lacrime. Tu sei tu, semplicemente. Non devi più mascherarti, passare la vernice su sentimenti ed emozioni. Ti appartengono, è bello, è dolce, questo. Va bene così. Nessuno si aspetta da te gesti e discorsi e azioni stile *Vado al massimo*. Il tuo cuore, in qualche modo, nel compiersi di un miracolo, si è aperto agli altri e tu finalmente ascolti e compren-

di ciò che dicono e li ami per ciò che sono. L'umiltà ti fa pregare con parole semplici, anche in silenzio. La Preghiera di San Francesco può leggerla anche un bambino, per quanto è semplice e vera. È un sentiero di luce, l'umiltà, che ha da un lato, come dice Bill in *Grapevine*, il pantano dell'autocommiserazione e dall'altro una natura dipinta dall'orgoglio e dall'incapacità a rinunciare all'avidità di potere, di denaro, di prestigio. Rinunciare al Male. È facile, per un alcolista, fragile nella malattia dello spirito e della mente, uscire dal sentiero, per affondare nel fango o lasciarsi affascinare dalla falsità delle ambizioni umane. Ma A.A. e quel Dio d'Amore che l'attraversa come il più dolce vento di primavera, mi dà tutti gli strumenti per tornare nella Luce e in quella Luce ritrovare me stessa.

Sono dovuta crescere

Daniela - Friuli Venezia Giulia

Sentivo gli amici del gruppo dire che un buono sponsor non è tale se non lo mandi al diavolo almeno una volta.

Era passato più di un anno dall'ultimo bicchiere e non avevo

ricevuto ancora nessuna lavata di capo dal mio sponsor, me ne stavo sulla mia nuvoletta rosa, obbediente e serena.

Oggettivamente la mia vita non era rose e fiori, ma l'assidua frequenza al gruppo, la preghiera, lo spon-

sor e la letteratura mi davano tutto quanto era necessario per vivere le mie ventiquattr'ore con serenità, distante dal primo bicchiere.

Gli eventi di una situazione economica precaria precipitarono e io precipitai con loro nella mia rabbia, nella mia autocommiserazione, nel mio egoismo.

Si erano riattivati, in pochi minuti, tutti i vecchi meccanismi che per anni mi avevano indotta a bere fino ad ammalarmi.

Non riuscivo più a pregare, mi ero rinchiusa in me stessa e

rabbiosa arrivavo al gruppo pochi minuti prima dell'inizio della riunione, nonostante avessi accettato il servizio di segretaria, parlavo poco, mi sentivo vittima di un'ingiustizia; del benessere comune nemmeno l'ombra.

Ricordo che una sera tornai a casa da una riunione in un tale stato di malessere (sbornia secca) che la sola differenza fra me e un'ubriaca era che io non puzzavo di alcol.

Presi paura, cambiai gruppo per non vedere più il mio sponsor che ritenevo non fosse sufficientemente comprensivo della

Si sviluppò presto la grande idea della sponsorizzazione personale, organizzata per ogni uomo o donna nuovi.
(Il linguaggio del cuore)

drammatica situazione che stavo vivendo.

Mi aggrappai forte al nuovo gruppo con un chiodo fisso: non bevo per nessuno, o qualunque costo, un giorno alla volta non bevo. Continuai a leggere.

Trovai un nuovo sponsor e anche questa volta di fianco a lei mi rimisi in cammino. Dio volendo, mi rivolsi di nuovo a Lui e ricominciai a pregare.

Un giorno alla volta, una cosa alla volta, come un puzzle di infiniti pezzi, le cose ricominciarono ad andare al loro posto, mi ero affidato a Lui e avevo accettato.

Ma non ero finita, il gruppo faceva acqua, sempre gli stessi servitori, pochi Dodicesimi, unità zero, anzi critiche e contrapposizioni con gli altri gruppi, buonismo e indifferenza.

Il gruppo stava morendo ma io avevo capito la lezione e non intendevo arrivare al rigor mortis insieme ad altri. Bastò aprire il *Grande Libro* al capitolo "Mettersi all'opera".

Cominciai a rivivere, a frequentare tutti i gruppi, a essere non una semplice ammalata d'alcolismo ma un'al-

colista anonimo in ozione.

Rividi il mio primo sponsor, trovai il coraggio di dirle che le ero grata e le volevo bene per tutti i no che mi aveva detto, per tutti i suggerimenti che avevo ricevuto, per ciò che avevo visto fare da lei.

Mi aveva indicato gli strumenti per vivere sobria, ma io ho poi dovuto prenderli in mano e usarli. Ero stata a un bivio, crescere o morire, ho scelto di crescere.

Oggi le sono grata, posso dirlo ad alta voce e chiedo sempre al mio Potere Superiore di mantenere intatto in me questo sentimento come per chiunque mi ha aiutata e mi aiuta in questa strada di recupero, dove ho compreso *per oggi* che la sofferenza è un bel coltello tagliente che riesce a modellare anche una testona presuntuosa e snob che un giorno ha letto: "Ci rendemmo conto che Dio fa per noi ciò che non riusciamo a fare da soli". E ha sentito che anche la Dodicesima Promessa si era avverata.

Vi stringo forte tutti, buone ventiquattr'ore.

Ogni sponsor è necessariamente un leader. E la posta è alta. Una vita umana, e di solito la felicità di un'intera famiglia, sono in gioco. Cosa fa e dice lo sponsor, il modo in cui valuta le reazioni dei suoi interlocutori, come stabilisce il tempo e le modalità della sua presentazione, il modo in cui risponde alle critiche, il modo di guidare il nuovo venuto con il suo personale esempio spirituale: bene, queste sono le qualità di leadership che possono essere determinanti per una decisione: spesso la decisione tra la vita e la morte.

IL ROLLO DEL CUORE

Ognuno di noi ricorderà il proprio sponsor, colui che si è dato tanto da fare per lui. In qualità di eredi di una tale tradizione di servizio, quanti di noi potrebbero mai dire: "Lasciamo che faccia George quel lavoro di Dodicesimo Passo; gli fa piacere comunque lavorare con gli alcolisti. E poi io ho da fare."

Gli scritti di

Allora ognuno di noi ha cercato il proprio sponsor e lo ha intrattenuto piacevolmente su questi dolori. Il rancore, le ansie, la depressione, erano indubbiamente causati, ritenevamo, dalle nostre circostanze sfortunate e dal comportamento sconsiderato di altre persone. Con nostra costernazione, gli sponsor non sembravano affatto impressionati. Facevano semplicemente una smorfia e dicevano: "Perché non ci sediamo a dare un risoluto sguardo a tutti i Dodici Passi di AA? Forse ne hai tralasciati tanti, in effetti quasi tutti."

Il dono di conoscere

Luigina - Veneto

Ciao a tutti, mi chiamo Luigina e sono un'alcolista.

Vivo la mia sobrietà in famiglia con serenità e senza grandi problemi. Tuttavia non è sempre stato così.

All'inizio la malattia dell'alcolismo generò preoccupazioni e abbattimento sia in me sia nei miei familiari. Ci sentivamo impotenti, impreparati e i miei figli soprattutto si disperavano ogni giorno di più.

Poi, però, siamo entrati in contatto con l'Associazione Alcolisti Anonimi che mi ha veramente aperto gli occhi sulla mia salute e sulla mia condizione di alcolista.

La scoperta più sorprendente e nello stesso tempo *più gradita* è stata quella di apprendere che l'alcolismo era ed è una malattia, una malattia che, se non viene fermata in tempo, porta alla pazzia o alla morte.

Inizialmente mi illudevo di risolvere il problema da sola, di gua-

rire, ma quando ho capito che sarei rimasta alcolista per tutta la vita, me la presi un po', poi, dopo un'accurata riflessione, mi convinsi che la vita doveva comunque andare avanti.

Dio mi ha mandato la malattia dell'alcolismo per farmi apprezzare i veri valori della vita: l'amicizia, la solidarietà e l'amore verso il prossimo.

Infatti, se non fosse stato per l'alcol, non avrei avuto tutti gli amici che ho ora, e tante altre persone che, in tutto il mondo, insieme a me, convivono serenamente con questa malattia.

In Alcolisti Anonimi usiamo un'espressione familiare: mettere in pratica il Programma. Cosa vuol dire dunque applicare il Programma? Significa partecipare assiduamente alle riunioni, leggere ogni giorno qualche pagina della letteratura di A.A. e applicare alla nostra vita quotidiana ciò che abbiamo appreso. Significa anche, ed è molto importan-

te, condividere con gli altri ciò che abbiamo appreso e accettare con mente aperta ciò che gli altri vogliono mettere in comune con noi.

Io non partecipo alle riunioni di Alcolisti Anonimi per distrarmi, per divertirmi o farmi sconvolge-

re dal racconto di storie spaventose, ma per discutere la filosofia di A.A., per riflettere profondamente su ciò che sento dagli altri, per aiutarli, parlando in modo chiaro e costruttivo.

Come potete capire voi stessi, non sono triste perché sono un'alcolista e

neppure i miei familiari lo sono; a volte dimentichiamo di essere stati contagiati direttamente e, avendo ottenuto per mezzo dello studio dei Passi, un discreto risveglio spirituale, mi sforzo di non guardare solo ai bisogni personali ma anche a quelli altrui, cioè di quelli che soffrono ancora.

Sì, sto facendo ancora oggi dei sacrifici per tentare di mantenere

la serenità e i rapporti stabili, non sempre ci riesco, però non per questo mi scoraggio, anzi, cerco sempre di migliorarmi, perché ognuno di noi deve tentare di mirare non alla perfezione, ma a stare sempre meglio.

È come una gara, non vince sem-

pre chi è più forte, ma vince chi crede di poter vincere, chi vuole vincere e chi dà tutto se stesso per vincere.

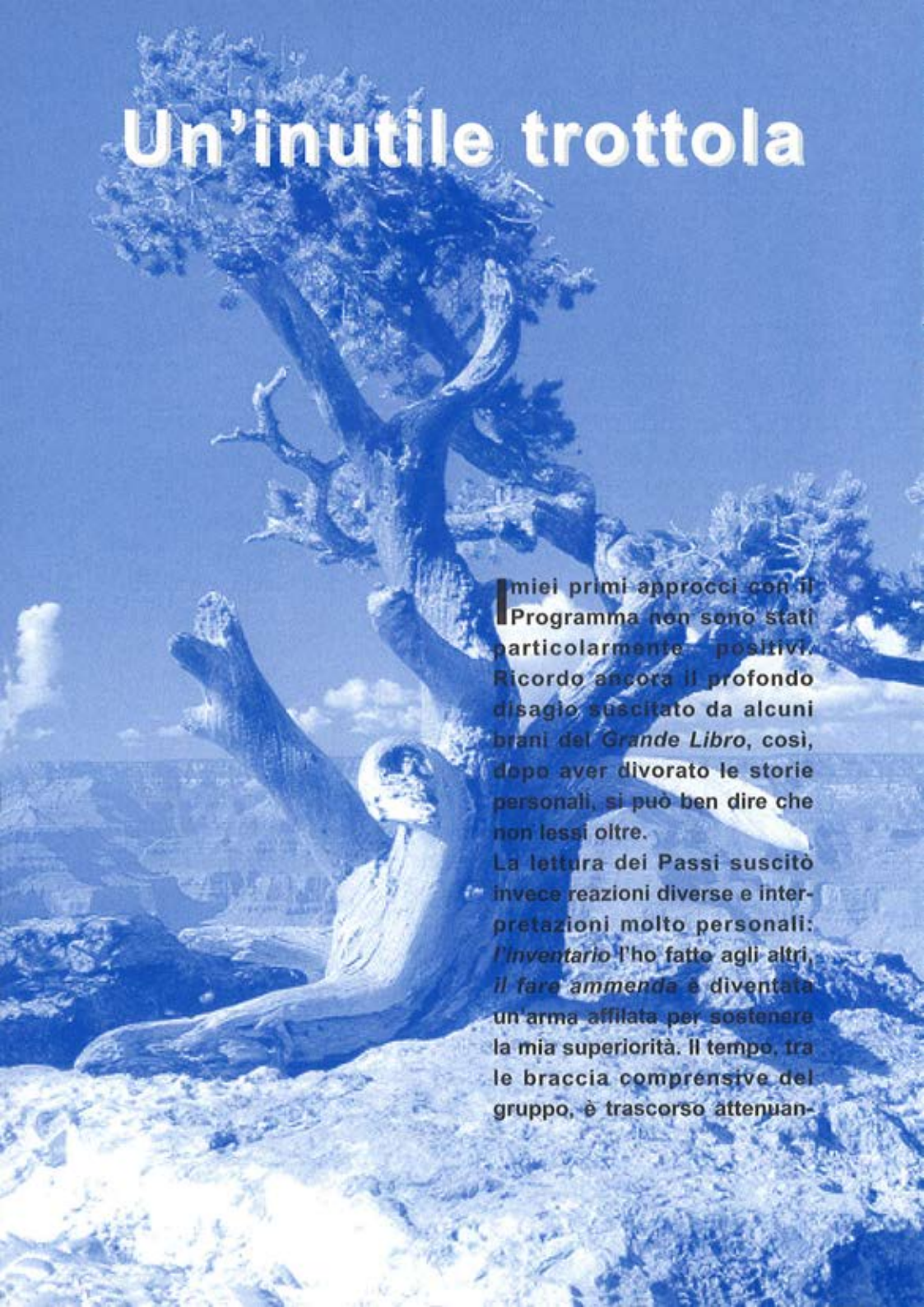
Ora che ho avuto il dono di conoscere, grazie all'aiuto del Potere Superiore, la strada che mi ha fatto uscire dal buio dei tunnel dell'inferno, vorrei avere

l'opportunità di farla conoscere a qualche altro essere umano che ancora sta soffrendo, allo stesso modo in cui è stata fatta conoscere a me.

Questo è un mio grande desiderio, ma so benissimo che ciò potrà accadere solo quando io sarò veramente pronta per trasmettere il messaggio, al momento ho ancora tanta, tantissima strada da percorrere.

*Cominciamo a
conoscere la vera
libertà dello spirito.
Cresce la
consapevolezza che
tutto è bene; che
ognuno di noi può
tacitamente confidare in
Colui che è la nostra
guida amorevole dal
nostro intimo, e
dall'alto.
(Il linguaggio del cuore)*

Un'inutile trottola



I miei primi approcci con il Programma non sono stati particolarmente positivi. Ricordo ancora il profondo disagio suscitato da alcuni brani del *Grande Libro*, così, dopo aver divorato le storie personali, si può ben dire che non lessi oltre.

La lettura dei Passi suscitò invece reazioni diverse e interpretazioni molto personali: *l'inventario* l'ho fatto agli altri, *il fare ammenda* è diventata un'arma affilata per sostenere la mia superiorità. Il tempo, tra le braccia comprensive del gruppo, è trascorso attenuan-

do sofferenze e difficoltà e un giorno mi sono accorta che vivevo bene. Ma è stato proprio allora che ho ricominciato a sentire quell'antica, insinuante inquietudine: il significato del tutto mi sfuggiva e ancora creava quel vuoto che già una volta avevo riempito d'alcol.

La strada percorsa era stata solo a ritroso, mi aveva riportato esattamente al punto di partenza, dove ero già stata e non volevo tornare più. Avevo usato ciò che mi offriva Alcolisti Anonimi come se si trattasse del *galateo* per imparare le buone maniere. Finalmente ho avuto, anche se vaga, la consapevolezza che non potevo essere punto di riferimento per me stessa perché il mio egoismo, le mie paure avrebbero continuato a farmi girare a vuoto come un'inutile trottola.

Diagnosticata la necessità di fare integralmente – non a proprio uso e consumo – un determinato cammino di recupero spirituale, dovevo recepire fino in fondo che la via indicatami da A.A. non era quella comoda, né tanto meno la più consona alle mie inclinazioni. Finché non

fossi stata *forte e metodica*, se non avessi accettato di affidarmi a un Potere più grande di me, io, con i miei difetti, avrei continuato a ingannarmi.

Solo attraverso un radicale cambiamento avrei potuto sperare in quella sobrietà che mi avrebbe dato la vita e offerto lo scopo della mia vita. E quanto poco ho fatto di questo percorso, l'ho toccato con mano nel momento in cui ho cercato di fare il punto della mia personale situazione e mi sono interrogata a proposito di: *il mio programma a che punto è*. La verifica ha rivelato immediatamente delle difficoltà. Come sapere se ero per lo meno un po' umile, un po' tollerante o disponibile se non mi riconoscevo certo onesta fino in fondo? Ero ferma là dove i miei limiti mi tenevano. La mia presunzione subiva un fiero colpo, così, demoralizzata, ho comunicato in un gruppo la mia irritazione. E nelle risposte degli altri ho trovato l'onestà, l'umiltà, l'amore che non ho.

Così, vestita come sono, ho ripreso a camminare con loro. Questo è il dono della condivisione.

...Nei prossimi due o tre anni sarebbe auspicabile allargare la base del nostro centro dei servizi generali qui a New York, in modo che possa includere una riunione annuale degli AA di fuori città con i fiduciari della Fondazione Alcolisti, con lo staff dell'Ufficio dei Servizi Generali, e con i redattori di AA Grapevine, e questa si dovrebbe chiamare Conferenza dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi. Aiutare a costituire una Conferenza del genere sarebbe un vero e proprio incarico, che potrebbe anche richiedere che andassimo a fare visita a un certo numero di grandi centri AA di tutto il paese. Sembrano queste le cose più necessarie da farsi per il bene di A.A. nel suo insieme. Se mai questi progetti verranno portati a termine, sono sicuro che ci rimarrà poco altro da fare. Per riuscirvi avremo bisogno di vera e propria libertà decisionale e di pochi diversivi. Chiediamo quindi con forza la vostra piena cooperazione.

IL LINGUAGGIO DEL CUORE

Gli scritti di
Bill W.
su Grapevine

...La prima Conferenza dei Servizi Generali si riunì nell'aprile del 1951, dando l'avvio a un periodo sperimentale di cinque anni che si concluse nel luglio 1955, quando la responsabilità dei servizi mondiali di A.A. fino ad allora esercitata dai membri fondatori, passò all'associazione nel suo insieme, in occasione della Convention tenutasi nel luglio del 1955 a St. Louis, per il ventesimo Anniversario

La Conferenza

Se i fiduciari ...si renderanno continuamente conto che la Conferenza è la sede reale dell'autorità ultima dei servizi...

Consiglio dei
Servizi Generali



VII Concetto

La Conferenza riconosce che lo Statuto ed il Regolamento dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che i fiduciari sono perciò pienamente autorizzati a dirigere e condurre tutti gli affari del servizio mondiale di Alcolisti Anonimi. E' inoltre inteso che lo stesso Statuto della Conferenza non e' un documento legale; per la sua definitiva efficacia esso si affida invece alla forza della tradizione e al potere del Tesoro di A.A.

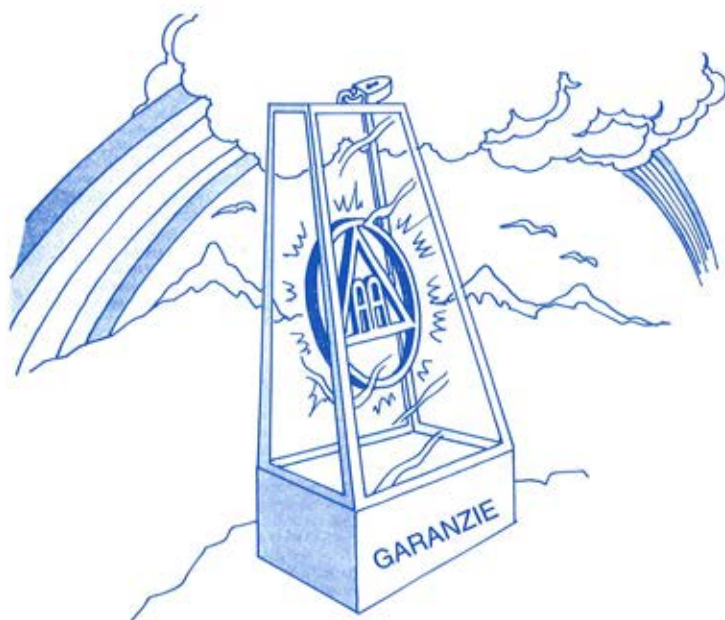
**Conferenza dei
Servizi Generali**



Se ... la Conferenza terrà sempre in mente gli effettivi diritti, i doveri, le responsabilità e lo status legale del Consiglio dei Servizi Generali...

... **N**essuno dei due sarà seriamente tentato di fare dell'altro un semplice timbro di approvazione... In questo modo, le questioni serie verranno sempre risolte ed una armoniosa collaborazione costituirà la regola generale

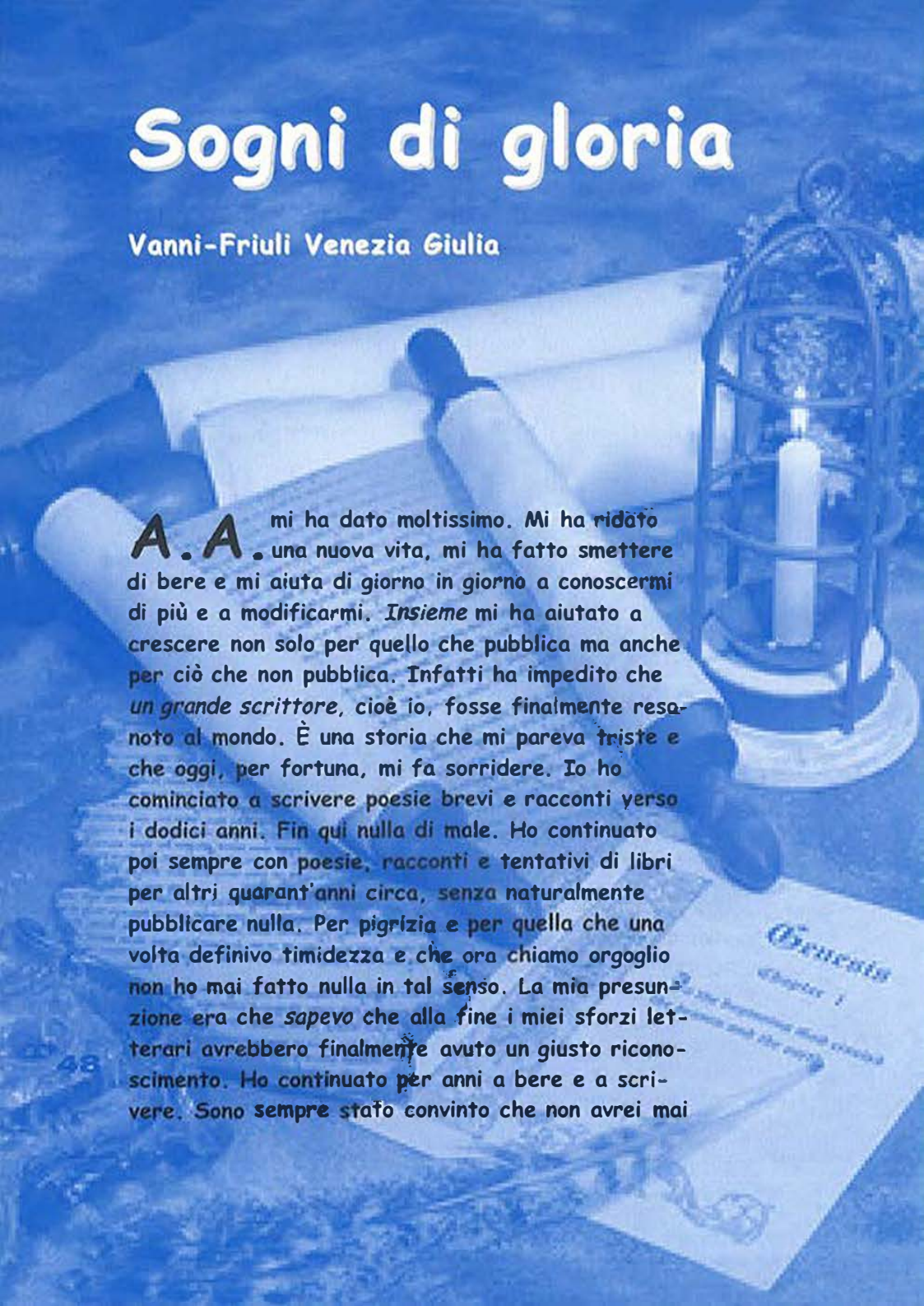
**VISTO
DI
APPROVAZIONE**



- 1) La Conferenza non diverrà mai la sede di ricchezze o di poteri pericolosi
- 2) Sufficienti fondi operativi, più un'ampia riserva, dovrebbero costituire i propri prudenti principi in materia finanziaria
- 3) Nessuno dei membri della Conferenza dovrà essere messo in una posizione di indebita autorità su alcuno degli altri membri
- 4) Che a tutte le decisioni importanti si dovrà giungere mediante la discussione, il voto e, ogni volta che sia possibile, con una sostanziale unanimità.
- 5) Che nessun atto della Conferenza sia mai di punizione personale o di incitamento a pubbliche controversie
- 6) Che quantunque la Conferenza possa agire al servizio di Alcolisti Anonimi, non compia mai alcun atto di governo; e che come l'Associazione di Alcolisti Anonimi che essa serve, la Conferenza stessa rimanga sempre democratica, nei pensieri e nelle azioni

Sogni di gloria

Vanni-Friuli Venezia Giulia



A.A. mi ha dato moltissimo. Mi ha ridato una nuova vita, mi ha fatto smettere di bere e mi aiuta di giorno in giorno a conoscermi di più e a modificarmi. *Insieme* mi ha aiutato a crescere non solo per quello che pubblica ma anche per ciò che non pubblica. Infatti ha impedito che un grande scrittore, cioè io, fosse finalmente reso noto al mondo. È una storia che mi pareva triste e che oggi, per fortuna, mi fa sorridere. Io ho cominciato a scrivere poesie brevi e racconti verso i dodici anni. Fin qui nulla di male. Ho continuato poi sempre con poesie, racconti e tentativi di libri per altri quarant'anni circa, senza naturalmente pubblicare nulla. Per pigrizia e per quella che una volta definivo timidezza e che ora chiamo orgoglio non ho mai fatto nulla in tal senso. La mia presunzione era che sapevo che alla fine i miei sforzi letterari avrebbero finalmente avuto un giusto riconoscimento. Ho continuato per anni a bere e a scrivere. Sono sempre stato convinto che non avrei mai

potuto scrivere senza bere. Ricordo che negli ultimi anni scrivevo su dei foglietti in osteria. Era un altro modo per mettermi in mostra, per ingigantire la mia presunzione. Mi sentivo diverso dagli altri ubriaconi. Io ero un intellettuale e l'alcol mi serviva per alimentare la mia creatività. Ricordo che tornavo a casa ubriaco con tanti bigliettini sparsi e stropicciati nelle tasche. Quando il giorno dopo li ritrovavo capitava spesso di non essere più in grado di leggerne il contenuto. Chissà quali meravigliose pagine erano andate perdute!

Poi sono entrato in A.A. e ho conosciuto *Insieme*. Che bell'occasione per mettermi in mostra!

Avevo smesso di bere solo da qualche giorno quando ho scritto e spedito a Roma la mia storia. Da quel momento ho cominciato ad attendere con ansia l'arrivo in gruppo della rivista. Quando arrivava la sfogliavo freneticamente senza trovarvi il mio pezzo. Mi ricordo che lo avevo fatto leggere al mio sponsor. Mi ha risposto laconicamente: "Mandalo". Mi ero illuso che significasse un incoraggiamento e una valutazione positiva.

I mesi passavano e nulla era stato pubblicato. Il gruppo e lo sponsor mi aiutavano molto e io cominciavo il mio recupero con i Passi e il servizio. Riuscivo a non bere e la mia testa era meno confusa. La delusione diminuiva e apprezzavo sempre di più le diverse testimonianze scritte su *Insieme* e per fortuna il mio risentimento e la mia invidia calavano.

Diversi mesi dopo ho scritto un'altra storia che mi sembrava fosse più adatta. Al Raduno nazionale di Rimini del 1999 ho chiesto di fare servizio al banco della letteratura. Lo facevo perché ormai sapevo quanto fosse importante per me il servizio e perché la letteratura mi piaceva e svolgevo un analogo incarico nel mio gruppo. Però rimaneva la segreta speranza di poter *spacciare* la mia nuova storia a qualcuno di *Insieme*. Fui assai felice quando il mio sponsor mi presentò un amico della redazione al quale diedi il mio nuovo testo. "È fatta!" mi sono detto.

Nuova attesa piena di speranza. Attesa questa volta meno spasmodica ma nuovamente vana.

Di recente mi è stato chiesto di preparare un testo di Informazione Pubblica per un giornale locale. Sono partito in quarta. Era la mia nuova occasione. Ho scritto. Ho riletto e mi sono accorto che era Alcolisti Anonimi come la vede Vanni e non come la vede A.A. Allora ho cercato nella nostra letteratura alcuni pezzi che mi sembravano più indicati per questo articolo. Li ho copiati senza metterci nulla di mio. Funzionava.

Non credo che in passato avrei avuto il coraggio di ammettere neppure questo tipo di sconfitta. Ho scoperto facendo le mie testimonianze in gruppo, parlando con lo sponsor e poi scrivendo il mio Quarto Passo, quanto mi fosse facile raccontare gli episodi a tinte forti della mia esistenza, i grossi danni, i grandi dolori che ho causato. Il fanfarone e l'esibizionista egocentrico che c'è in me si univa al pentito medioevale che si confessa sulla pubblica piazza. Duro è stato scoprire, riconoscere e raccontare le piccole porcherie, le miserie quotidiane, le meschinità che di giorno in giorno mi spegnevano.

Finalmente ho ammesso la mia impotenza a realizzare il mio sogno di diventare un grande scrittore.

Di recente, con molta paura, per non ferire ulteriormente il mio orgoglio, ho deciso di rileggere il mio racconto, anche perché il mio sponsor m'aveva accennato che molto probabilmente era *fumoso* e non conforme allo spirito di A.A. Alla fine ho capito. Non andava pubblicato. Un po' come capita quando un anziano in gruppo suggerisce amorevolmente: "Parla per te" o "Parla con il cuore". Mi sono reso conto che per le testimonianze scritte valgono gli stessi principi che seguiamo per quelle fatte in gruppo. Non è importante lo stile, la cultura ma il cuore dell'alcolista che racconta i suoi grandi dolori e le gioie della nuova vita.

Se queste righe non verranno pubblicate, solo per oggi, non ne soffrirò. A me comunque ha fatto bene scrivere.

Serene ventiquattro ore.

Come introduzione alla nostra rubrica Torre Rossa c'è una lettera tradotta da

A.A.Grapevine che dice:

“Amiamo ascoltarti.

Raccontaci come hai risolto un problema, come hai respirato un'alba o aiutato un amico, come hai preso una decisione o imparato qualcosa di nuovo.

Raccontaci il tuo presente o il tuo passato.

Insieme ci ascolteremo.”

La condivisione è sempre stata la ricchezza della nostra Associazione, è il mezzo attraverso il quale la speranza e la gioia di vivere rinascono.

Insieme da sempre pubblica, di tanto in tanto e prendendo a esempio Grapevine, testimonianze di amici Al-Anon; attraverso queste testimonianze si rafforza in noi la convinzione che l'alcol è una forza distruttiva che basa la sua potenza sull'astuzia e sul caos e che solo attraverso il cammino dei Dodici Passi si possa uscire da questa situazione di completo marasma.

Gli amici della redazione di *Incontro*, il periodico di Al-Anon, ci hanno chiesto testimonianze di alcolisti per poterle pubblicare in una rubrica omologa alla nostra Noi & gli Altri.

Chiunque voglia farlo può inviare la propria testimonianza a: indirizzo postale: Via Fantoli, 10 - 20138 Milano

Fax: 02/58029713

e-mail: usg@al-anon.it



Strumenti di recupero

Gruppo Airone - Veneto

Il gruppo Alcolisti Anonimi Airone di Verona nel 2002 compie 5 anni e la sua vita prende forza da vari elementi.

Sulla base del Programma di Alcolisti Anonimi, due riunioni settimanali vedono un gruppo di uomini incontrarsi, parlare di sé, ascoltare, scambiarsi esperienze per progettare e vivere nella speranza di realizzare *il desiderio di smettere di bere*.

È il problema comune a tutti noi A.A.: l'aiuto fondamentale, unico, imprescindibile ci viene dal Programma (Legati, Passi, Tradizioni, Concetti) e dalla letteratura (*Grande Libro*, ecc.) che nei nostri incontri impariamo a conoscere attraverso la serenità e la sobrietà di amici che da tempo vivono questi due strumenti. Come è noto, essi hanno radici americane e consolidata

diffusione e successo mondiale.

·io alcolista, che soffro dentro a un problema che corrode la mia persona fisica e la mia personalità morale;

·io alcolista, che vivo il mio dramma, in questo coinvolgo pesantemente chi mi sta vicino; io che vivo il mio dramma di voler smettere di bere e di non esserne capace;

·io alcolista, che mi riconosco nomade di osterie, in fuga continua al buio per nascondere il marcio dentro alle bugie;

·io alcolista, che vivo dentro a una sofferta vergogna che io solo conosco e che i miei familiari subiscono, io che elemosino e pretendo giustificazioni; entro in contatto con Alcolisti Anonimi, un'Associazione che, aprendomi la porta, mi mette a disposizione alcuni strumenti.

ro con il Programma

1. Incontro e frequenza
2. Condivisione e cambiamento
3. Ricerca e azione
4. Confronto e distacco
5. Dal negativo al positivo
6. Dalla luce del Programma a un risveglio spirituale

1. Incontro e frequenza

Varcata quella porta alcuni amici sereni mi invitano a sedere e con rituale sobrio e preciso procedono nella riunione. Nel silenzio di tutti l'alcolista anonimo che lo desidera racconta il suo problema, la sua sofferenza, la sua solitudine (rimorsi, dubbi, sfiducia, rancori, impotenza) la salvezza offerta e afferrata nel gruppo.

Nelle varie esperienze io vedo me stesso, mi riconosco, comincio a capire che il mio problema è uguale al loro.

Sento confusamente, ma sento che il gruppo è la prima corda alla quale afferrarmi, *se voglio* stare a galla.

L'incontro con il gruppo è il primo strumento di recupero che A.A. mi offre.

Mi viene suggerito di tornare. La corda è stata lanciata: mi ha fatto astinente per quelle due ore e, dopo, le facce, le voci tornano davanti a me, nel mio tremore nebbioso, parlano la stessa lingua della mia sofferta compulsione.

Così torno a sedermi una seconda volta: è l'inizio della mia disponibilità a una collaborazione. So di essere stufo di bere, so che da solo continuo a bere, so che, un bicchiere dopo l'altro, mi sto annientando.

2. Condivisione e cambiamento

Vado al gruppo sempre: è una positiva dipendenza che mi rende partecipe di esperienze, di messaggi lineari, semplici, diretti che faccio miei. Non tutto subito, ci vuole tempo, costanza, devo essere docile alla pazienza, andare avanti vigile, un'ora alla volta e fare qualcosa per non stare con il vuoto den-

tro e davanti a me. Devo fare qualcosa, cominciare a cambiare abitudini, mangiare della frutta, fare quattro passi dall'altra parte del quartiere, lavarmi, mettermi in ordine perché alle 20.30, se *voglio*, incontro quegli amici che parlano del loro-mio problema e godono di vedermi perché, dicono, hanno bisogno di stare all'erta e solo così possono aiutare me e se stessi a fare chiarezza per continuare il recupero.

3. Ricerca e azione

Ho il mio appuntamento, che mantengo per scelta, con la solitudine condivisa; per ascoltare quelli che ce l'hanno fatta e dicono che hanno bisogno di me per essere sicuri che il guardarsi dentro, seguendo il Programma, è un lavoro da fare continuamente con sincerità e onestà rigorose per conoscersi davvero senza paraventi.

Sto cominciando a cambiare stile di vita: voglio bene a me stesso per quello che sono senza bicchiere, e agisco dando un ordine alla giornata, rispettando le priorità, facendo alla sera un rendiconto onesto.

4. Confronto e distacco

Lentamente mi avvicino al Programma. Comincio a capire il significato dei Dodici Passi e divento esigente. Voglio studiarli uno per uno, approfondirli in gruppo, confrontarmi con sincerità.

Capisco la necessità di abbandonare il mio orgoglio, capisco la semplicità di fare il mio dovere per libera e responsabile scelta, guardando me stesso e le mie azioni. Capisco che non serve fare il primo della classe. Io metto in comune con gli altri il mio problema e sono gruppo, non più singolo, ho nel comportamento lo stampo del Programma.

Lentamente, con una sempre più precisa e chiara linea di condotta, conosco la mia sensibilità alterata e controllo meglio gli stati emotivi.

5. Dal negativo al positivo

Vivo la *scossa ricaduta*, mia e dell'amico: provocazioni, richiami, tentazioni, fragilità sono pronti malignamente a riprendermi, a divorarmi (l'alcol è infido). Il mio carattere alcolista può riprendere il sopravvento: sono li

che barcollo, posso lasciarmi andare, perché ancora non vivo le parole del Programma con autonomia e responsabilità convinta.

Quella che avevo avvicinato come scialuppa di salvataggio fa acqua, sto precipitando: mi tengo aggrappato alla corda della frequenza, con umiltà accetto lo sbaglio e riprovo. Non voglio perdere gli strumenti che avevo cominciato a usare.

Sono caduto perché li avevo considerati affrettatamente, avevo valutato con superficialità ottusa la gravità della mia malattia.

Nell'incidente ricaduta posso vedere una valenza positiva, che mi serve per ripartire più consapevole, meno immaturo, più umile fuori, più forte dentro. Così migliora la qualità del mio cammino, mi avvicino a un risveglio spirituale.

7. Dalla luce del Programma un risveglio spirituale

Sto cominciando a dare una giusta dimensione al mio io. Adesso ho un io solo, non dop-

pio come *l'altro*.

Guardando dentro di me vedo con sempre maggior chiarezza, vedo gli sbagli che ho fatto per la schiavitù del bicchiere.

Sono io e non posso cancellare quanto ho sofferto, riconosco vive le ferite dei familiari: non si cancellano. È giusto non dimenticare. Ma è anche giusto che io metta tutto questo nella cornice del passato e la lasci là.

Davvero un giorno alla volta, alla luce del Programma che mi guida nel cambiamento, aiutato dalla forza della frequenza, vedo sempre meglio che ho a disposizione una salda ancora.

E imparo gradualmente a riconoscere e ad avere fiducia nel piano provvidenziale che mi ha condotto davanti a quella porta.

La mia esperienza si fa sempre più interiore, più mia, nel frequentare e vivere il gruppo, nel capire e vivere il Programma, la consapevolezza chiara di voler calare quanto ho capito in una vita di sana e serena utilità pratica, perché voglio amarmi come mi ama chi mi sta vicino.

Compleanno di gruppo

Il gruppo Opitergino – Veneto



Sono un alcolista anonimo; gli amici del gruppo Opitergino mi hanno chiesto di coordinare, assieme a un'amica dei gruppi familiari Al-Anon, l'incontro per festeggiare il loro diciassettesimo compleanno e poi anche di scriverne il resoconto e le impressioni.

Voglio premettere che ho accet-

tato solo perché avverto il bisogno di agire, per rimanere, ventiquattr'ore alla volta, lontano dal primo bicchiere. Sto avvicinandomi ai cinque anni di astinenza-sobrietà e non sempre è facile dire di no al bicchiere che sta sulla tavola e, oltremodo, diventa difficile dire di no al bicchiere che sta dentro di me.

(Lui scrive dentro

a ognuno di noi). Credetemi non ci sono altre motivazioni.

L'appuntamento è per domenica 16 dicembre, la giornata è fredda, durante la settimana è nevicato sia nel Veneto sia in Friuli e molte strade sono ghiacciate, ma il desiderio di stare insieme, di mettere in comune la nostra esperienza, forza e speranza,

ppo

per risolvere il nostro problema comune e con l'intento di arrivare là dove

c'è ancora bisogno, si rivela più forte dell'inclemenza del tempo. Lentamente la sala del vecchio cinema Turoni si riempie di amici e di calore.

Tutti uniti: gli Alcolisti Anonimi, gli Al-Anon familiari e gli Alateen figli adulti, a testimoniare che dal male dell'alcolismo ci si può salvaguardare e che si può esser di aiuto anche per chi ancora sta soffrendo.

Il tema dell'incontro ruota attorno al bevitore-alcolista e alle conseguenze sulla famiglia e sulla società. Emerge che l'alcolismo è una malattia che lentamente ma progressivamente logora il fisico, inganna e rende schiavi sia lo spirito sia la mente e, non contenta di tali sciagure, distrugge la famiglia e tutti i rapporti di un vivere civile e sociale.

La sala, sebbene sia in penombra, piano piano s'illumina di una luce che prende energia dalle testimonianze, che nonostante dicano di angoscia, di solitudine, di disperazione, fanno capire che sotto il cielo c'è un tempo

per tutto, anche per gioire, anche per star bene e per essere liberi.

La libertà: il massimo cui una persona può aspirare; nelle locandine-invito si leggeva *Ingresso libero* che non sottintendeva senza pagare o circoscritto, ma che nell'essenza di Alcolisti Anonimi significa: *dare la possibilità a tutti di ritornare alla pienezza della vita senza alcuna forzatura*. Però ci vuole la volontà e il desiderio di cambiare, che assieme al Programma dei Dodici Passi condiviso nel gruppo, fanno sì che il miracolo della *sobrietà* si avveri.

La sobrietà: termine che anche la voce della chiesa ha evidenziato attraverso l'intervento del Monsignore, il quale, a prescindere dai disturbi e dai disagi che la dipendenza comporta, crede che almeno una certa dose di sobrietà sarebbe propizia in tutto il mondo.

Molto chiaro ed esauriente l'intervento del Primario medico dell'ospedale cittadino, che ha illustrato tutti i danni al fisico che l'abuso prolungato di alcol procura e di conseguenza l'urgenza di un intervento medico,

che però, come seguito, necessità di un sostegno extra ospedaliero che Alcolisti Anonimi, da oltre sessantasei anni, sta gratuitamente dando in tutto il mondo attraverso gli oltre centomila gruppi.

Per tale scopo l'augurio è stato che il gruppo e l'Associazione nel suo insieme, abbiano a rafforzarsi e a continuare il prezioso servizio.

Questo augurio deve diventare un impegno responsabile di tutto il gruppo e di ogni singolo membro, nell'ottica dello *scopo primario* di Alcolisti Anonimi, che è quello di: *rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà*. Con l'augurio di una feconda continuità è stato in sintonia anche l'intervento del medico di base, che ha vissuto la nascita e il pionierismo del gruppo al quale ha indirizzato i primi *ammalati*.

Anche il servizio per le tossicodipendenze ha portato il suo saluto; l'operatrice responsabile ha condiviso e asseverato il metodo di recupero che A.A. suggerisce, in modo particolare ha sottolineato la responsabile volontà che ogni membro dimostra, nel

diventare l'artefice del recupero e del cambiamento che lo portano verso la libertà.

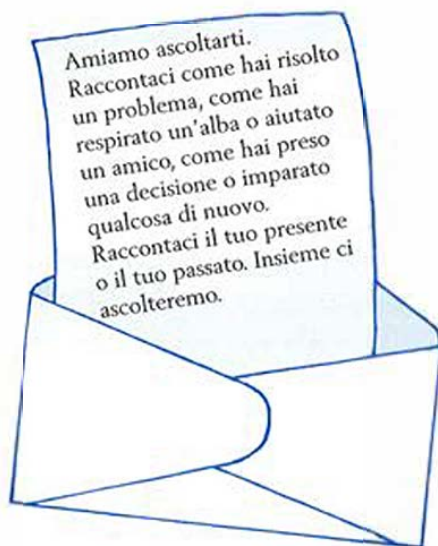
La mattinata volgeva al termine e, forse, qualcuno non aveva potuto fare la sua testimonianza ma, sicuramente, il programma che la *coscienza di gruppo* si era prefissato, avevano cercato di attuarlo; sul finire, un'amica Al-Anon ha rispettosamente ricordato gli amici che negli ultimi anni hanno lasciato questa terra.

Altri amici con dipendenze diverse o aggiuntive all'alcol hanno portato il loro saluto, a testimonianza che il Programma di recupero di A.A. va ben oltre la sostanza, che non è la causa ma solo il mezzo; pertanto è la persona con le sue imperfezioni che deve essere l'oggetto e il soggetto del recupero.

L'incontro, a dimostrazione che dall'alcolismo si può risorgere e che tutta la famiglia può riprendere a vivere, è continuato con il pranzo in una trattoria del centro città. Eravamo persone comuni in mezzo a gente normale, ma con il valore aggiunto di avere conosciuto anche il *male*.

Scrivi a:

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



Ho di meglio da fare

Mi chiamo Susanna e sono un'alcolista.

Mi rendo conto di essere un'alcolista anche mentre scrivo queste righe, perché l'istinto di non essere sincera e di voler fare apparire il mio ego vicino alla perfezione del Programma è forte. Per questo motivo devo ammettere che il mio percorso in A.A. ha molte lacune. Ho fatto i primi sei Passi in maniera, se si può quantificare, sufficiente, quel tanto che

permette di avere una sobrietà alcolica; naturalmente leggendo molto (questo è uno dei pochi difetti che non ho) e con l'aiuto stupendo del gruppo. L'egoismo, l'egocentrismo e l'inerzia si sono abbassati per dare spazio a una vita degna di essere vissuta. Ogni giorno ricevo soddisfazioni; le situazioni in tutti i campi, sia affettivi che lavorativi, hanno continui sviluppi positivi, ma è a questo punto che il mio grado di umiltà ha degli scossoni e il mio ego piano piano riaffiora: "Io sono una persona con grandi capacità"!!!

Mi rendo conto di avere a questo punto bisogno di fare un nuovo e profondo inventario personale e di dare agli altri quello che A.A. mi ha dato, attraverso il servizio in qualsiasi forma mi venga richiesto. Ecco che se lavoro per gli altri io mi sento più leggera, dimentico il mio ego per immergermi nel Programma di A.A. che è stupendo anche se impegnativo, perché i difetti di carattere a volte si fanno sentire e cercano di spingere perché la vecchia Susanna ritorni: "Mi dispiace, ma io ho decisamente di meglio da fare: trasmettere il messaggio...".

Oggi sei mesi

15 febbraio, sono in montagna e un mattino presto mi alzo trepidante, gioiosa, e corro alla finestra come una bimba che per la prima volta attende la neve.

Con il naso schiacciato al vetro controllo e un paesaggio fiabesco mi avvolge.

Mille ricordi mi assalgono. Rivedo il primo giorno in A.A.

disperata e piangente, un susseguirsi di eventi e finalmente l'accettazione del mio alcolismo e il mio affidamento a un Potere Superiore, per me Dio.

Mi scuoto immediatamente invio un messaggio alla mia sponsor:

"Oggi sei mesi, grazie".

Marina - Friuli Venezia Giulia

Il migliore

Mi chiamo T. e sono un'alcolista, devo dire la verità, anche se sono parecchie ventiquattrore che non bevo, mi sono accorta che ancora oggi mi capitano situazioni in cui mi sento come la prima volta. Mi è successo pochi giorni fa: sono capitata in una città del nord, molto distante da casa mia, e ho partecipato a una riunione. Volevo conoscere un nuovo gruppo per ricevere nuove esperienze. Certo, io sono una di quelle che pensano che il gruppo dove si nasce sia *il migliore*, quello che "come lui non c'è nessuno" e che non ci

abbandonerà mai. Continuo a crederlo ma... state a sentire cosa mi è successo.

Sono entrata nella stanza, c'erano tre o quattro persone che mi hanno salutata cordialmente presentandosi. "Siedi dove vuoi", mi ha detto uno di loro.

L'ho fatto, mi sono seduta e ho aspettato l'inizio della riunione.

Mi sono guardata intorno: alle pareti erano appesi cartelli con degli slogan (gli stessi che sono al mio gruppo), sentivo gli

sguardi degli amici, mi guardavano nello stesso modo in cui, a

volte, mi capita di guardare un nuovo venuto: con apprensione,

con compassione, sperando di vedere nei suoi occhi un po' di

speranza. Ma io non ero una

nuova venuta. Intanto arriva

altra gente e ognuno di loro mi saluta con calore e affetto.

Poi inizia la riunione. La coordinatrice apre dandomi il benvenuto e la sua testimonianza,

dicendo che sono arrivata nel posto giusto. Poi un altro amico

prende la parola e fa la stessa cosa. A quel punto, temendo di

suscitare il loro imbarazzo se lo avessi fatto più tardi, ho

spiegato loro perché mi trovavo lì. Allora sono passati a leggere un Passo. Come di consueto ognuno ha commentato con le proprie parole.

Intanto arrivano altri amici che mi danno il benvenuto e, con foga, mi spiegano quanto ha fatto bene a loro il gruppo.

Erano tutte testimonianze meravigliose perché ognuno di

loro parlava con il cuore e ho capito che mi erano utili poi-

ché, in realtà, in quel momento

mi sentivo *nuova*. Sentivo dentro di me la stessa emozione

della prima volta in A.A.

Quando ho chiesto di dare la mia testimonianza mi tremava

la voce al punto che credevo di non riuscire a parlare e ho parlato in fretta per paura di

dimenticarmi quello che volevo dire. Poi, a mano a mano che

proseguiva la riunione, ho incominciato a sentirmi bene, come

al *mio gruppo*.

Qualcuno ha fatto delle battute spiritose e anch'io mi sono sentita di farne. Un amico mi

ha chiesto per quanto tempo mi fermavo e mi ha consigliato di

tornare lì se potevo "Perché

questo, te lo assicuro, è il migliore". Accidenti! Quelle parole mi sono sembrate le mie! *Il migliore* come il mio gruppo, come quello di pincopallino, come quello di ognuno di noi. Questa è la cosa meravigliosa che mi è capitata: di trovare ancora una volta un gruppo che è *il migliore*, adesso credo che non sia difficile trovare gruppi così, perché in ognuno di loro c'è sicuramente un amico che dice: "Questo è il migliore" e riesce a farti sentire a casa anche a 700 chilometri di distanza.

Sono tornata a casa mia, nel mio gruppo (il migliore), e sono più che mai convinta che la prossima volta che andrò in un nuovo gruppo sarà *il migliore*.

T. - Marche

Dal Friuli alla Valle d'Aosta

Mi chiamo Giorgio, sono un alcolista anonimo. Una cartolina con circa quaranta firme, tra le quali anche la mia, mi è pervenuta dal RIFUGIO PRARAYER

della Valle d'Aosta. Me la sono spedita per avere un ricordo in più di una splendida esperienza vissuta, un ricordo in più di due giorni passati insieme ad un gruppo di A.A. ed Al-Anon, presso il rifugio Prarayer in Valle d'Aosta, a 2000 metri di quota, ma il vero ricordo e le vere emozioni passate in questo incontro vivono dentro di me e certamente mi accompagneranno sempre nel mio futuro cammino. Non voglio parlare di spiritualità o di amore, forse se ne parla troppo, lassù erano con noi e dentro di noi. Insieme abbiamo trascorso due giorni in serenità ed armonia, non è stato un seminario, ma un semplice incontro tra amici, che hanno capito che insieme possono farcela, mentre se restano da soli rischiano di morire. Abbiamo condiviso le nostre storie, esperienze e speranze, abbiamo camminato tra le montagne, abbiamo mangiato, dormito, ascoltato musica e sì, anche ballato: tutto ciò lo abbiamo fatto insieme. Lassù, tra quelle meravigliose montagne, in quelle splendide giornate (anche il tempo ci è stato

amico), ho potuto rendermi conto ancora una volta che la vita, comunque vada, vale la pena di essere vissuta giorno per giorno, ora per ora, istante per istante. Questo lo devo a voi amici A.A. e Al-Anon della Valle d'Aosta, che avete dedicato tempo ed energie per organizzare questo incontro, lo avete fatto in armoniosa collaborazione, superando contrasti ed incomprensioni. Io posso solamente dirvi ancora grazie e chiedervi di continuare su questa strada, fate in modo che in futuro anche altri possano cogliere questa meravigliosa occasione per stare insieme. "INSIEME POSSIAMO FARCELA" era il tema dell'incontro, dal quale ho ricevuto forza e voglia di proseguire su questa strada intrapresa tempo addietro incontrando A.A., su questa strada che voglio continuare a percorrere insieme a tutti voi. Grazie ancora.

Giorgio - Friuli Venezia Giulia

Nel prossimo numero parleremo di:

- **VIII Concetto**
- **Di Conferenza**
- **Di emozioni e sentimenti**

Hanno partecipato al numero tre di Insieme
l'Area Toscana,
l'Area Friuli
Venezia Giulia,
l'Area Marche.

I mostri



Dici che se smetto di bere e inizio a frequentare le riunioni A.A. potrei cambiare!



Ciao, sono un
funzionario del-
l'inferno, sono la
tua malattia e
non ho bisogno
di bussare!

Le freddure e le vignette presenti in questa pagina sono tratte da regola 62 rubrica di A.A.Grapevine

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

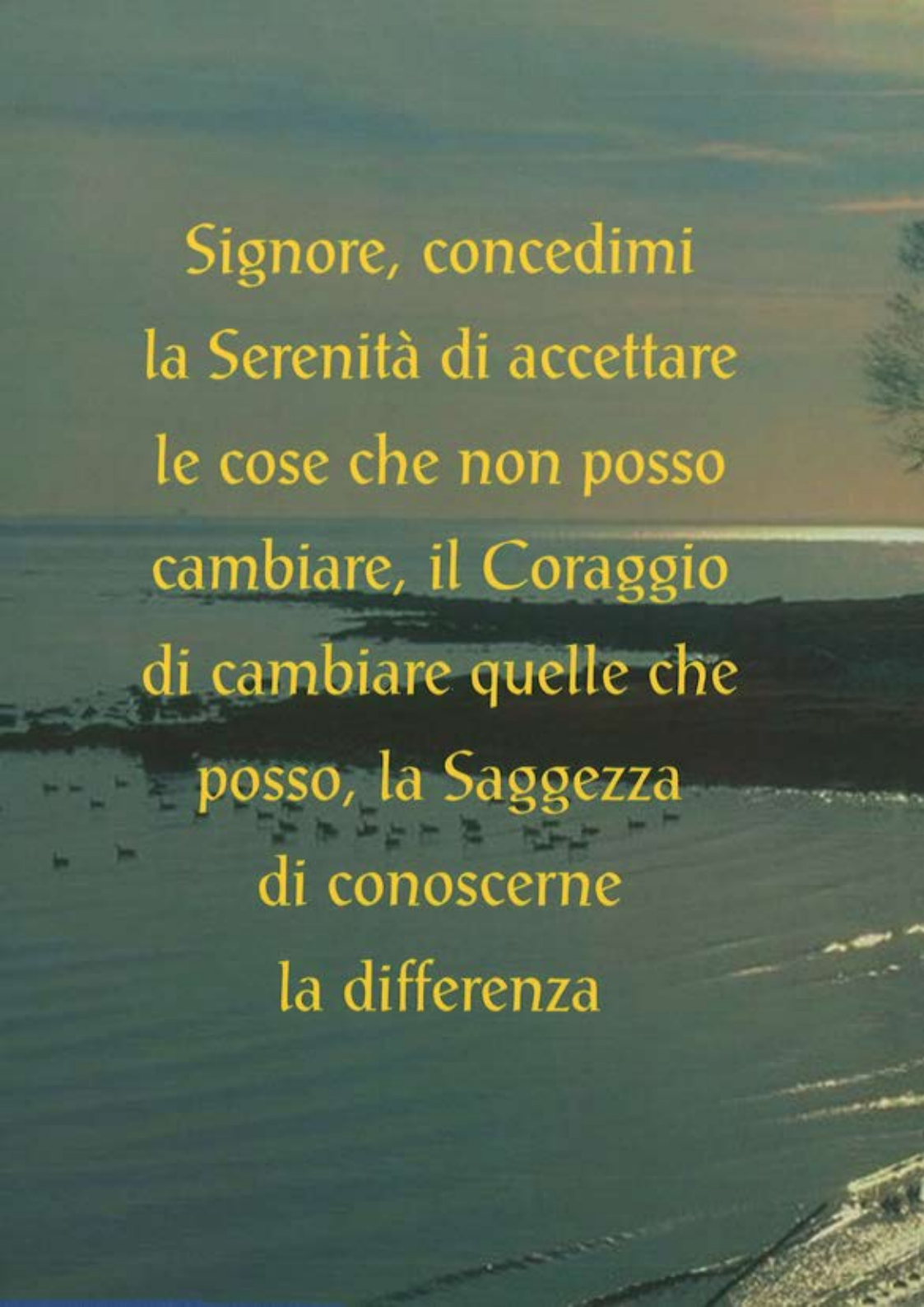
- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che dei servitori di fiducia; essi non governano.
- III. L'unico requisito per essere membri di A.A. è desiderare di smettere di bere.
- IV. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
- V. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
- VI. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
- VII. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
- VIII. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
- IX. 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.
- X. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
- XI. 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.
- XII. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.

Questo dobbiamo al futuro di A.A.:

**Mettere al primo posto il nostro
comune benessere:**

Mantenere unita la nostra associazione.

**Poichè dall'unità di A.A.
dipendono le nostre vite
e le vite di quelli che verranno.**



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