

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXI n. 4 Bimestrale

4/2002



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 recuperarsi dall'alcolismo.

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

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

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

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

Copyright A.A.Grapevine Inc.

INSIEME

In A.A.

Direzione, Redazione, Amministrazione

Via di Torre Rossa, 35 (sc. B - int. 1b) - 00165 Roma - Tel. 06.663.66.29 - c/c n. 74028002

Direttore Responsabile: Barbara Leccisotti

Registrazione Tribunale di Roma n. 60/82 del 13/2/82

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - via San Romano in Garfagnana 23 - 00165 ROMA - Dicembre 2002
Telefono e fax: 06.6530467 - E-mail: seg@tipografia.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 La storia di Alberto**
- 6 Il mio eskimo**
- 8 Il Potere Superiore**
- 11 Il Cambiamento**
- 15 La seconda Tradizione**
- 24 Il Servizio**
- 27 Il saluto di un Delegato**
- 28 ...finalmente utile**
- 29 I punti cardine**
- 35 Tanti poco fanno assai**
- 38 Perché proprio a me?**

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

- 40 Proprio a me?
Impossibile**
- 44 Un viaggio
chiamato libertà**
- 45 Scavare fra le
macerie**
- 47 Umiltà**
- 50 Mi sono affidata**
- 52 Il mio Presente**
- 54 "Il tempo è un
fiume che mi
trascina, ma io
sono il fiume ..."**
- 62 Dodici Punti
suggeriti per la
Tradizione di AA**

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?



Agli albori del genere umano un uomo, nè migliore nè peggiore degli altri ebbe la forza d'animo di affrontare l'ignoto e di domare il fuoco.

Non lo domò solo per se, ma trasmise questa sua conoscenza ai propri simili.

Da quella sera, e per molte altre sere a venire intorno al fuoco gli uomini si raccontarono di come, uno di loro, non un nome, ma semplicemente uno di loro, lo avesse domato e di come altri uomini avessero imparato a conservarlo.

La tradizione si ripeteva e Landava ad arricchire la conoscenza di tutti quelli che sarebbero venuti.

Da questo numero, vorremmo aprire, un "forum" di discussione sulle nostre Tradizioni.

Aspettiamo le vostre testimonianze.

La storia di Alberto

Alberto - Campania

Ciao sono Alberto e sono un alcolista. Ho sempre bevuto, fin da ragazzo, non so dire quando ho iniziato, ma di certo, so dirvi quando ho smesso: era il 9 marzo del 1996. L'alcol non mi dava problemi, ma poi intorno ai 35 anni sono diventato un bevitore-problema. Allora sono iniziate le brutte figure, tante. Capivo che la situazione non era gradevole e ho pensato di rivolgermi al mio medico ai famiglia. Mi dava una cura disintossicante per 20 giorni e durante quei giorni non sentivo il bisogno di bere.

Poi mi raccomandava di bere solo un bicchiere a pranzo e così la domenica mattina mia moglie mi mandava a comprare il vino e io invece di prenderne una bottiglia, prendevo direttamente il fiasco. Bevevo il mio bicchiere durante il pranzo, ma poi, mentre mia moglie sparecchiava, scattava in me quel desiderio incontrollabile che si calmava solo quan-

do il fiasco era ormai vuoto.

Ero al punto di partenza. Sono andato avanti così per anni.

Peggioravo mentalmente, fisicamente e moralmente. Non avevo più stima di me stesso. I miei figli venivano a cercarmi nei bar e nelle cantine. Nei momenti di lucidità mi vergognavo.

Ogni giorno mi dicevo "domani smetto", ma poi mi assalivano ansia e tremori e dopo uno o due brandy mi passava tutto. Dopo 20 minuti però tornava di nuovo quel desiderio. La mia sfida era tornare a casa non ubriaco, ma l'alcol era più forte e io ero un perdente. Dopo tanti anni ho toccato il fondo e mi sono detto basta, lo devo fare per me e per la mia famiglia. In seguito ad una delle tante sbronze i miei figli mi hanno portato dal medico e lui mi ha detto che per me non poteva fare più niente. Poi mi ha dato un numero. Era quello degli Alcolisti Anonimi.

Il giorno dopo sono andato a una loro riunione, ho ascoltato le loro storie e mi ci sono identificato. Ma quello che più mi ha colpito era la serenità di queste persone e questo mi ha dato la speranza, mi sono detto "posso farcela anche io".

Da quella sera non ho più bevuto. Avevo raggiunto la consapevolezza di essere alcolizzato e questa consapevolezza mi ha dato la forza di smettere. Mi dissero che lo dovevo fare solo per me, mi spiegarono che è il primo bicchiere ad ubriacarti perché è quello che poi fa scattare quel famoso desiderio incontrollabile.

Ho fermato la mia malattia, non sono guarito. Perché per me ora

anche solo un bicchiere significherebbe ripartite da dove ero sei anni fa. Prima ogni avvenimento, triste o felice, era un motivo per bere.

In questi sei anni di cose ne sono successe tante, eppure non ho più bevuto. Non esiste né cura, né medicina, bisogna imparare ad accettarsi e vivere senza alcol. Alcolisti Anonimi mi ha insegnato a fare questo, mi ha dato la possibilità di parlare della mia storia, delle mie emozioni, dei miei disturbi senza paura di essere giudicato. È il bello di parlare con chi ha o ha avuto il tuo stesso problema e per questo è l'unico che può davvero comprenderti.

... Un medico molto bravo aveva pronunciato l'orribile sentenza: "Bevitore ossessivo, si sta rapidamente deteriorando, senza speranza." Il medico era solito parlare del mio caso pressappoco in questi termini: "Sì, Bill ha sottostanti difetti di personalità... grande sensibilità emotiva, è infantile e ha un senso di inferiorità.

Questo stesso autentico senso di inferiorità è ingigantito dalla sua sensibilità infantile, ed è questo stato di cose a generare in lui quella brama insaziabile e anormale di approvazione di se stesso e di successo agli occhi del mondo. Ancora bambino, chiede a gran voce la luna. E la luna sembra non curarsene! Avendo scoperto l'alcol, vi ha trovato molto di più di quanto accada alle persone normali. Per lui l'alcol non costituisce un semplice mezzo per rilassarsi, significa liberazione: liberazione dal conflitto interiore. Sembra che possa rendere libero il suo spirito tormentato."



Il mio eskimo

Angelo - Emilia-Romagna

Portavo allora un eskimo
innocente dettato solo dalla
povertà cantava il cantautore
che io preferivo, anzi che ancora
preferisco. Avrei voluto anch'io
un eskimo, ma la mia famiglia
era talmente povera da non
poterselo permettere.

L'eskimo per me era un simbolo,
il simbolo della rivoluzione, della
contestazione, dell'anticonformi-
simo, ma dovevo indossare i
vestiti smessi di mio padre, noi
eravamo poveri, lui no. O meglio
a lui non interessavano i nostri
problemi, le nostre esigenze, a
lui interessava solo bere; a quel
tempo iniziavo ad avvicinarmi ai
gruppi di estrema sinistra, crede-
vo in tante cose, nella lotta di
classe, in un mondo più giusto e
migliore e in tante altre belle
cose.

A casa invece dovevo fare i
conti con l'alcolismo di mio
padre, con la sua violenza, spe-
cialmente quando era "bevuto"

ci picchiava tutti, anche mia
madre. Poi un giorno ho reagito,
ho picchiato anch'io, ho trovato
il coraggio di ribellarmi, avevo
bevuto pure io.

Mio padre se ne andò di casa,
con un'altra donna, abbandonò
moglie e quattro figli. Io ero già
maggiorrenne e soprattutto un
alcolizzato anche io!

Incominciava così il mio calvario
di alcolizzato trovandomi a fare
esattamente le stesse cose che
faceva mio padre. Mi sposai,
andai ad abitare lontano da mia
madre, quasi a voler dimentica-
re, ero in fuga, in fuga da me
stesso, ma non si può scappare
da se stessi.

Ormai ero entrato in un vortice
che lentamente ma inesorabil-
mente mi stava trascinando
sempre più in fondo.

Alla famiglia, cioè a mia moglie e
a mio figlio non ho risparmiato le
stesse pene, la stessa violenza
sia psicologica che fisica che ho

patito e subito io da mio padre. Sono stati anni d'inferno sia per me che per mia moglie e mio figlio. Bevevo sempre, sempre di più e sempre più da solo. Dove lavoravo incominciavano a declassarmi, e io bevevo alla loro faccia, anche sul posto di lavoro. Risultato, mi hanno licenziato e mi sono trovato a 36 anni "con il culo per terra". Così spinto più da mia moglie che dalla mia volontà ho deciso di farmi aiutare. Grazie sempre a lei sono approdato ad A.A. e come per miracolo dalla prima riunione a cui ho partecipato ho smesso di bere. Ero pieno di entusiasmo, e lo sono ancora, volevo fare, andare, correre, aiutare tutti, tutti quelli che ancora soffrivano. Pensai a mio padre che ancora beveva, era sempre dentro e fuori dagli ospedali. Telefonai a mia nonna, sua madre, dicendogli della "cura di A.A." e di suggerire a mio padre di provare. Rimasi deluso nel sentirmi dire che aveva già provato e aveva liquidato la faccenda con un "sono tutti matti e mi rompono i coglioni".

Mio padre è morto, morto di alcolismo, soffrendo in un letto di ospedale. Io non l'ho mai perdonato per quello che mi ha fatto, anche se so che è meglio perdonare che essere perdonati, ma è più forte di me.

Nel momento in cui sto scrivendo sono esattamente otto anni che non bevo, sempre però un giorno alla volta.

Bene, questa è la mia vera rivoluzione, questo è il mio anti-conformismo, naturalmente con luci ed ombre, ma il messaggio di A.A. oggi l'ho recepito, e anche oggi ho cercato di mettere in pratica il programma di A.A. per quanto mi è stato possibile; ed anche oggi non ho bevuto.

Questo oggi è il mio eskimo, il mio simbolo di un mondo migliore, questa è A.A. per me.

Grazie di cuore a tutti gli Alcolisti Anonimi che mi hanno aiutato e mi aiutano ancora a fare questa rivoluzione permanente e grazie a mia moglie e a mio figlio che nonostante tutto mi hanno voluto e ancora mi vogliono bene.

Ciao e serene 24 ore a tutti.

Il Potere Superiore

Adil - Calabria



Arrivare a riconoscere e ammettere la presenza di un Potere Superiore è sicuramente segno di grande cambiamento nella vita di un alcolista.

Quando il nemico alcol, ormai padrone dei nostri istinti, faceva in modo che la paura diventasse padrona assoluta della nostra vita, tanto da far sì che ogni nostra azione, ogni nostro pensiero e forse anche ogni nostro bisogno fisiologico dipendesse da lui, solo questo riconoscere un Potere Superiore ci ha salvato e continua a salvarci da quella che sarebbe stata una misera conclusione di un'altrimenti misera vita. La serenità è sicuramente la meta di ogni alcolista, perché appare chiaro che questa è l'unica, inderogabile

condizione per il raggiungimento della sobrietà mentale.

Con la sobrietà mentale si può scoprire che la sicurezza è innata in ognuno di noi e che essere

umani non significa essere superiori, non è importante essere i primi, non è importante essere i più bravi, l'importante è essere sobri, perché se si riesce a raggiungere questa meta ci accorgeremo che non dobbiamo dimostrare nulla a nessuno e che senza particolare impegno potremo essere dei normali, uno tra i tanti saremo presenti e come tanti esporremo le nostre idee che qualcuno ascolterà, migliorerà o criticherà, non è importante, l'importante è ritornare a vivere e a comunicare, l'importante è uscire da quella condizione in cui eravamo i più bravi, ma solo nella nostra distorta fantasia.

Nel porre la nostra vita nelle mani di

un Potere Superiore ci siamo accorti di come molte delle cose che ritenevamo impossibili da realizzare si sono materializzate sotto i nostri occhi.

Abbiamo imparato ad avere quel che basta per essere ottimisti e ci siamo realmente

accorti che il Potere Superiore fa per noi cose che solo qualche tempo prima pensavamo impossibili. Ci siamo accorti di come sia importante la meditazione riappropriandoci di tutto ciò che non costa e perciò ritenevamo senza valore, abbiamo riscoperto il piacere di una giornata di sole, abbiamo riscoperto la grandezza di Dio. E quando prima parlavamo di difetti, non volevamo riferirci

solo a quelli grossi, che magari sono i meno pericolosi perché sono i più evidenti, ma anche a quelli piccoli, quotidiani.

Se nella scarpa abbiamo una grossa pietra ce ne accorgiamo subito e ci chiniamo, togliamo la scarpa e leviamo

il sasso; ma se al posto di un sasso abbiamo un sassolino, ebbene, dopo vari tentativi di levarlo tirandolo fuori con un dito e non riuscendoci, alla fine preferiamo tenerci il sassolino che sicuramente ci causerà una piccola piaga.

**Eravamo
completamente
pronti ad
accettare che Dio
eliminasse tutti
questi difetti di
carattere**

Sicuramente molti di noi si erano posti, durante il periodo della malattia, il problema di un essere superiore e sicuramente molti ne rifiutavano la presenza per il semplice fatto che eravamo noi i più grandi, e ciò sicuramente perché non esisteva cosa fatta dagli altri che non potesse e non dovesse essere criticata da noi alcolisti, e a priori non potevamo accettare l'idea di qualcuno migliore di noi, neanche se questi si chiamava Dio.

Quando abbiamo cominciato a capire che sicuramente non eravamo perfetti, che sicuramente avevamo difetti di carattere e che sicuramente eravamo fatti male, in quel momento mettevamo in discussione noi stessi e ci rendevamo conto di essere, come detto prima, i più bravi, ma solo nella nostra fantasia.

Confessare ad un altro alcolista il modo in cui abbiamo condotto la nostra esistenza durante il periodo della malattia e scoprire che la nostra e la sua sono perfettamente identiche deve farci, pensare, deve farci capire

che l'alcol non ha molta fantasia nel suo tragico gioco di morte. È questo il risultato colaudato e sperimentato purtroppo su decine, centinaia, migliaia di altri molto più sfortunati di noi, noi che abbiamo avuto la fortuna di incontrare A.A. in tempo dobbiamo convincerci di poterlo bloccare e lo strumento per fermarlo resta e resterà il programma di A.A. svolto nel gruppo.

Ponendoci in una condizione diversa nel chiedere aiuto al Potere Superiore, sicuramente ci siamo messi nella condizione di poter essere aiutati e dismesso i panni dei super uomini abbiamo incominciato a recepire nel nostro quotidiano la parola umiltà, siamo scesi alla pari dei normali o meglio siamo saliti alla pari di questi e ci siamo resi conto di quanto importante sia il rapporto umano, di quanto importante sia la partecipazione nel tessuto sociale e soprattutto di quanto importante sia portare il messaggio a chi soffre come soffrivamo noi solo poco tempo fa.

Il Cambiamento

Nietta - Puglia



Sono Nietta e sono alcolista. Ho iniziato a bere a 43 anni per dimenticare: un classico, non vi pare?

Troppo dolori, troppa impotenza e un gelo nell'anima che mi paralizzava, tutte promesse e pressioni mentali per dire sì all'auto distruzione e consegnarsi ad un nemico senza pietà: l'alcol.

Ho smesso di bere da quasi cinque anni e non l'ho fatto per me stessa ma per mia figlia contrariamente a quanto suggerisce il programma ma ha funzionato poiché io mi identificavo in quella bambina adolescente che vedeva una madre abbrutirsi sempre più, ero io, bisognosa di tenerezze ed innocenza quanto lei, in piena regressione infantile, nell'oblio dell'alcol desideravo

riappropriarmi proprio di questi sentimenti. Che contraddizione assurda!

Crescere significava assumersi responsabilità, amarsi, strappare da me stessa l'intimità inconfessabile, affrontare la violenza: di sicuro io non lo volevo. E quindi vai a picco nel tuo limbo che diventa subito inferno quando sei ossessionata dal bere.

E passiamo ora ai difetti di carattere. Da giovane ero trasgressiva, pronta all'attacco, ribelle verso le convenzioni familiari e sociali poiché pensavo di capovolgere il mondo: ero di-

ventata ben presto una protagonista, o meglio così vivevano gli altri, brillante in modo eccessivo, disinibita (così credevo), dipendente da troppi esseri umani perché non volevo mai restare da sola. Capisco ora cosa significasse allora l'essere plateale e reazionaria. Non rinnego completamente quegli anni ma il problema era che si stavano creando tutte le premesse "ad hoc" per accedere all'inferno. Ripeto: tutte le mie azioni erano successive perché inebrianti unite ad

un randagismo incessante; le parole chiave che ignoravo erano armonia, chiarezza, ordine nella mia vita e soprattutto amare me stessa nella misura in cui ero amata. Io esigevo sempre più amore, immobile, disposta solo ad essere quasi adorata. La

paura dell'abbandono era sempre in agguato.

A.A. mi ha insegnato in parte a donare più che a ricevere, a smussare la mia aggressività e a sforzarmi di fare chiarezza e sem-

plificare i problemi.

L'umiltà, sentimento cardine su cui poggia il recupero, dove è nel mio cambiamento? Bili afferma: "Posso raggiungere l'umiltà per l'oggi solo nella misura in cui sono capace di evitare la palude della colpa e, l'altra parte, quella ingannevole terra ferma cosparsa con monete d'oro di ingannevole ribellione". Io mi sforzo di seguire questo splendido suggerimento e in realtà, in questi anni di recupero, ho voluto chiedere il perdono quanto mi sono convin-

**Gli abbiamo
chiesto con umiltà
di eliminare
i nostri difetti**

ta del torto arrecato ma soprattutto quando ho capito che, facendo ciò, mi arricchivo profondamente.

Ma il nocciolo del problema di noi tutti è lo stupore per il nostro parziale o totale cambiamento di personalità e di azione. Potevamo da soli compiere azioni che mai ci saremmo sognati di fare? E allora solo un potere più grande di noi, del nostro coraggio, del gruppo e di A.A. può spiegare un nuovo stile di vita che non può essere un cambiamento radicale ma è uno sforzo incessante di vivere con serenità.

Credo che per la maggior parte di noi Dio sia stato per troppi anni solo un nome proprio o una menzogna inventata dagli uomini per trovare una comoda copertura ai propri errori. Bontà del facile perdonismo! Se noi ora riusciamo a controllare la nostra collera, i nostri istinti, e a dare precedenza ai più deboli e ai più sconfitti, questo è il punto di partenza per convincerci che, poiché siamo limitati e fragili, solo una forza misericordiosa e ricca d'amore ha potuto sottrarci ad una vita inaccettabile, lacerata, contaminata dalla nostra arro-

ganza e mancanza di umiltà.

Dio e A.A. camminano insieme e con coerenza: non impongono nulla ma, suggeriscono, lanciano messaggi che, uniti ad una profonda meditazione, ti stimolano ad interiorizzare valori quali autostima, fiducia nella vita e nelle proprie forze e soprattutto la possibilità di scegliere tra il bene ed il male.

In una preghiera scritta da Mons. Lebm Dio suggerisce: "Amami come sei, conosco la tua miseria, so la tua vita, i tuoi peccati e dico lo stesso: dammi il tuo cuore, amami come sei. In ogni istante e in qualunque situazione tu sia, nella fedeltà o nell'infedeltà, amami come sei. Se aspetti di essere perfetto, non mi amerai mai. Amo in te anche la tua debolezza ed io voglio vedere dai bassi fondi della miseria salire l'amore. Una sola cosa mi importa, di vederti lavorare con amore e compire anche l'azione più semplice solo per amore. Non sono le virtù che desidero: sei così debole che ciò alimenterebbe il tuo amor proprio. Amami così come sei".

Secondo molti alcolisti anche di altre confessioni religiose, queste parole convincono sulla neces-

sità di affidarsi ad un Potere Superiore. In questa preghiera si ritrovano gli stessi messaggi di A.A., forti e vibranti di pietà e allora Dio non è più un nome proprio, ma una realtà viva che ti spinge a non disperare mai. Come potremmo sottrarci a ciò che ci chie-

de o meglio a ciò che ci offre? E' quasi impossibile. Perciò ogni sera prima di addormentarmi sussurro: "Stringimi nelle tue braccia, ti prego e quando cado, rialzami perché solo Tu lo puoi". Vi ringrazio e di cuore e vi abbraccio con amore. Serene ventiquatt'ore.

... Egli può provare strenuamente la meditazione, la preghiera e una guida soltanto come esperimento. Può rivolgersi a qualsiasi Dio pensi che esista. O, se crede che non ne esista nessuno, può ammettere - solo a titolo sperimentale - che potrebbe essere in errore. Ciò è di cruciale importanza. Non appena riesce ad assumere questo atteggiamento vuol dire che lui stesso ha smesso di giocare a essere Dio; la sua mente si è aperta. Come ogni bravo scienziato nel suo laboratorio, il nostro amico può accogliere una teoria e pregare un "potere superiore" che possa esistere e possa essere disposto ad aiutarlo e guidarlo. Egli continua a sperimentare - in questo caso a pregare - per un lungo periodo di tempo. Cerca di nuovo di comportarsi come lo scienziato, un ricercatore che si suppone non rinunci mai, fino a che c'è traccia di una sola possibilità di successo.

Mentre continua nella sua progredire nella preghiera, comincia a conseguire risultati. Se persiste, quasi sicuramente troverà più serenità, più tolleranza, meno paura e meno rabbia. Acquisirà un calmo coraggio, di un tipo che non lo sottopone ad alcuna tensione. Può guardare il cosiddetto fallimento e il successo per quello che davvero sono



La seconda Tradizione

Titti - Friuli Venezia Giulia

La proposta di un amico A.A. di scrivere qualcosa sulla Seconda Tradizione mi ha magicamente riportato indietro a qualche tempo fa quando, da poco arrivata in A.A., scorrendo velocemente e leggendo voracemente la nostra letteratura avevo deciso, arrivata all'enunciato della seconda tradizione, che il mio Potere

Superiore, così sottilmente e delicatamente introdotto al Secondo Passo, poteva e doveva essere un Dio d'amore. Ricordo chiaramente che quel

giorno non ho più cercato di capire altro, come facevo sino a qualche minuto prima, alla ricerca affannosa di riempire quel vuoto che ancora accompagna-

Per il fine ultimo 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.

va le mie giornate. Potevo abbandonare le mie ansie, le mie paure, la mia solitudine e lasciarmi andare a quel sentimento così frainteso e così sfruttato, per il quale

molto avevo sofferto e molto avevo fatto soffrire, potevo cautamente, ma piena di speranze, avviarmi a vivere in una dimensione amorevole e amorosa.

Certamente a quel punto avevo capito poco della seconda tradizione pur tuttavia, anche se in maniera forse inconsapevole, l'essenza di A.A. incominciava ad essere compresa.

Nonostante fossi stata avvisata che dovevo sforzarmi di capire in maniera più estensiva e completa le tradizioni, continuavo a prendere in considerazione solamente gli spunti che mi andavano bene al momento.

Ricordo dei flash: esiste un fine del gruppo, deve essere attiva una coscienza di gruppo, bisogna lasciar lavorare i servitori di fiducia, dobbiamo sforzarci per mantenere l'unità, bisogna rispettare l'anonimato.



Adesso che mi hanno eletto segretario, farò vedere a questo Gruppo che cosa è una vera guida

Stranamente queste informazioni mi lasciavano abbastanza indifferente, stranamente non avevo nessun desiderio di contestarle o di proporre alternative.

Alcune tradizioni mi piacevano perché tutto sommato solleticavano il mio orgoglio: ma come è bello avere smesso di bere ed essere anonimi! Mi sentivo molto importante. La non visibilità pubblica mi sembrava una piacevole stranezza, l'autonomia economica mi sembrava come minimo doverosa e mi prendevo solenni arrabbiate con i membri degli altri gruppi che non avevano capito bene come la sottoscritta (e il suo gruppo), il significato del messaggio di A.A. Andavo avanti imitando quelli che a mio parere mi guidavano con l'esempio mentre nel frattempo seminavo sofferenza e diventavo sempre più frastornata. Mi trovavo in una situazione ambivalente, i miei sponsor non avevano, a mio parere, né la parvenza né l'essenza dei diaconi sanguinanti, perché le loro parole e le loro azioni sembravano ragionevoli, secondo però il criterio consolidato nella mia esperienza lavorativa precedente all'arrivo in A.A. Gli altri non capivano, mettevano i bastoni fra le ruote e non avendo giuste finalità perdevano tempo ad inseguire chimere. Io non pote-

vo essere considerata un diaco-
no sanguinante perché essendo
da poco in A.A. non avevo
avuto tempo di diventarlo (in
fondo l'autogiustificazione e
l'assoluzione funzionano sem-
pre!) ed in più avendo capito
che le mie capacità erano anco-
ra incongruenti al modo di lavo-
rare in A.A., bellamente mi aste-
nevo. Ma come mi astenevo?

Ero alla finestra in attesa di
vedere i cadaveri!!! Ho procura-
to molti danni in quel periodo e
di questo mi dispiaccio ancora
oggi. Questo lungo periodo in
cui sono rimasta alla finestra
con spirito critico-distruttivo mi
ha lasciato qualche cicatrice
perché non è vero che l'inazio-
ne non lascia traccia. Per fortu-
na però ne ho avuto in eredità



... e poi
prenderemo i
nostri
denari,
costitui-
mo un
fondo... lo
ammini-
strerò io

alcune consolidate certezze.
Per esempio, ho compreso che
il conseguimento dell'unità, prin-



C'è solo un modo
per farlo, e vi dirò
io qual'è...

cipio basilare per il recupero
personale e quindi per il benes-
sere comune, non doveva rima-
nere un bellissimo, ma sterile
enunciato. Dovevo assumermi la
responsabilità per renderlo ope-
rativo, oggi e qua.

Però dovevo superare il turba-
mento e il conseguente deside-
rio di fuga perché il rispondere
di persona mi sembrava un'af-
fermazione ragionevolmente
semplice e abbastanza comple-
ta, ma ero bloccata dal penoso
ricordo dei fallimenti di un recen-
te passato. Il senso di paura e di
inadeguatezza, seguito dal rifiu-
to più o meno giustificato di fare
qualcosa, poteva essere atte-
nuato solamente dalla condivi-
sione amorevole, ma attenta e
severa, di esperienze con quanti
avevano proficuamente già ope-

rato nel servizio in A.A. E' stato poi di fondamentale importanza riconoscere da parte mia che inizialmente piccoli impegni erano utili per risvegliare il senso di responsabilità e di appartenenza, per poter operare a tempo opportuno in modo corretto in servizi più impegnativi.

In fondo poche, ma non meno importanti, vista la peculiarità e la diversità, sono le richieste per un servizio ben reso. In via preliminare devo fare lo sforzo, reso sufficientemente solido (per oggi!) del recupero personale, di affrontare con mente aperta i manuali di servizio, cercando di comprenderne il contenuto. La mia principale responsabilità in caso di servizio mal reso o non andato a buon fine, sarà quindi di ammettere di avere compreso poco o niente del servizio in A.A. senza invocare come al solito sfortunate coincidenze o resistenze passive o altre più raffinate scusanti. Per altro nei confronti dei miei compagni in A.A. e nei miei confronti devo incessantemente ricordare che il rimprovero fatto per fare crescere, è un atto necessario di amore e di responsabilità e che è l'amore

e la solidarietà degli amici assieme alla saggezza dell'anziano che fanno abbandonare le paure e spingono a muovere oggi i piccoli passi che portano domani a sicuri risultati.

La peculiarità della tempomeità dei servizi dovrebbe farci comprendere che nessuno può ritenersi in assoluto insostituibile e che la rotazione è un strumento fondamentale affinché tutti possano mettere a disposizione le proprie capacità. Quest'ultimo mi sembra un punto molto importante: devo mettere a disposizione del servizio le mie reali capacità e non quelle di un altro o quelle che vorrei avere o che mi viene fatto intravedere di possedere. Non risulta infatti, leggendo la letteratura di A.A., che Bili abbia pensato di sostituirsi a Bob nella sua meritoria opera in ospedale oppure che Bob abbia lasciato un numero di testimonianze scritte paragonabili a quelle di Bill o che abbia lavorato così intensamente per quanto riguarda l'attività manageriale.

Nell'opera dei nostri Cofondatori si trova un brillante esempio di

collaborazione integrata. Nel cercare di individuare il campo in cui meglio posso rendere il mio grato servizio e nel cercare anche di superare eventuali paure devo essere aiutata non da suggerimenti personali e forse interessati, ma dalla amorevole coscienza del gruppo. Talora la proposta di svolgere qualche servizio viene suggerita o da non troppo limpide considerazioni personali (ad esempio è presente un giovane bellicoso e promettente, ma anche facilmente manovrabile) o da necessità contingenti quando sono poche le persone disponibili o adatte al servizio proposto (ed allora si sceglie a caso). Le numerose ricadute o gli allontanamenti dovrebbero far meditare la coscienza del gruppo ma anche il singolo, senza permettere la solita scappatoia di scarico delle propria incoscienza. In fondo il servizio fa bene se permette la sopravvivenza in sobrietà! Ogni volta che mi sono affidata a regole o a formalità inessenziali per il nostro fine ultimo, ho commesso

un errore verso il gruppo, verso l'associazione e anche verso me stessa, perché ho dimenticato che, non astrusi ragionamenti o complicate procedure hanno fatto il miracolo della mia salvezza, ma la testimonianza di una mano amorevolmente tesa e l'attrazione di una mente aperta. Per oggi voglio ricordare che solo così si mantiene in vita la mia tanto (spero correttamente) amata A.A.



Calmati amico.

PERCHE' MANDARE UN CURRICULUM AL C

Barbara – Lazio

Molto semplicemente perché A.A. ha bisogno degli A.A. per portare avanti i suoi servizi e ancora di più A.A. ha bisogno della persona giusta al posto giusto. La nostra tradizione dell'autonomia ci rende liberi e indipendenti ma allo stesso tempo ci costringe ad assumerci le nostre responsabilità che riguardano principalmente l'autonomia finanziaria di A.A. e la disponibilità a fornire "tutti quei servizi che rendono possibile la trasmissione del messaggio", unico scopo della nostra associazione.

Ma come trovare le persone giuste per determinati servizi che richiedono specifiche competenze senza subire pressioni derivanti da simpatie personali e non basate su valutazioni oggettive?

C'è stato un tempo, che io ho vissuto in maniera marginale non avendo avuto modo di svolgere il servizio di delegato, in cui si procedeva alla nomina dei nuovi fiduciari in maniera del tutto empirica sulla base della capacità dei sostenitori di un candidato di essere convincenti e, ancora peggio, sulla scandalosa pratica del voto di scambio, senza che i delegati potessero avere elementi sufficienti per valutare l'idoneità al servizio dei candidati stessi, dando adito a ingiustificati giochi di potere.

Con l'introduzione delle Aree e la parità di rappresentanza alle stesse indipendentemente dal numero dei gruppi esistenti sul territorio si è fatto un grosso passo in avanti verso l'unità e la spiritualità della democrazia in A.A.: non esistono Aree di serie A o Aree di serie B. Contribuiscono tutte, allo stesso livello e con lo stesso peso, alle decisioni della Conferenza.

Andando avanti nel cercare di adeguare la struttura di A.A. italiana ai principi dei Dodici Concetti per il servizio si è arrivati a modificare il nostro Manuale di Servizio nella parte che riguarda l'elezione dei fiduciari, come tutti sapete divisi in tre categorie: fiduciari responsabili dei comitati, fiduciari regionali e fiduciari non alcolisti, ciascuna con precisi e differenti metodi di elezione.

COMITATO DI NOMINA DEL CONSIGLIO?

L'Ottavo Concetto prevede che "I fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali agiscono nell'ambito di due principali competenze: a) per quanto riguarda le linee di condotta in generale e le finanze, essi sono i principali pianificatori e amministratori. Essi e i loro comitati gestiscono direttamente queste attività. B) Per quanto riguarda i nostri servizi... di fiduciari competono principalmente... la supervisione che viene esercitata mediante la facoltà di nominare tutti i consiglieri di amministrazione delle società stesse".

Il Consiglio dei fiduciari ha dunque la facoltà e quindi la responsabilità di nominare i futuri fiduciari responsabili dei comitati di servizio nonché i componenti dei comitati stessi, essendo gli unici che possono sapere, in base all'esperienza di servizio, quali caratteristiche meglio rispondono alle diverse esigenze. Ma come può il Consiglio adempiere a un compito così importante e delicato?

Attraverso l'opera di un apposito Comitato di Nomina, creato ad hoc, trasformando il precedente Comitato di Nomina della Conferenza e articolandolo in modo tale da poter essere il punto di raccolta di tutte le disponibilità al servizio. Il Comitato fornisce, attraverso le sue valutazioni e i suoi suggerimenti, un prezioso supporto alle scelte del Consiglio per la nomina dei fiduciari, dei responsabili operativi e dei componenti dei comitati, e dà al Comitato di Nomina della Conferenza gli elementi necessari all'indicazione e alla presentazione dei candidati a Fiduciario Regionale.

Dice Bill nel Nono Concetto, laddove tratta della leadership in A.A.: "Fortunatamente, la nostra associazione ha la grazia di avere a disposizione tutto quello che si può desiderare in quanto a vera leadership... Abbiamo un gran numero di uomini e donne, la cui dedizione, insieme all'affidabilità, all'immaginazione e alle capacità, ne fa delle persone competenti per tutti gli incarichi di servizio.

Abbiamo solo bisogno di cercare queste persone e dare loro la nostra fiducia."

E' questo il compito del Comitato di Nomina: cercare questo "gran numero di uomini e donne...". Ecco dunque perché il Comitato di Nomina del Consiglio si è dotato di uno strumento per la raccolta dei dati necessari, per l'appunto un prototipo di curriculum nel quale possono essere date informazioni omogenee, che consentono di creare una banca dati, che opportunamente inserite in un programma del computer forniscono elenchi di tutti quelli che rispondono alle esigenze che si vengono di volta in volta a creare.

A un primo approccio il curriculum potrebbe sembrare in contrasto con il principio dell'anonimato, ma se consideriamo che, una volta superato il problema legato alle nostre paure e alla nostra vergogna, dovremmo essere pronti a portare il messaggio del Dodicesimo Passo e che al nostro interno ognuno di noi è tenuto a rispettare l'anonimato degli altri, possiamo dedicarci all'anonimato della Dodicesima Tradizione che ci raccomanda che sono i principi che contano in A.A. e che ciascuno dovrebbe mettere da parte le proprie ambizioni personali per mettere in primo luogo il comune benessere e l'unità di A.A. E' il principio che mi insegna che io sono importante come qualunque altro alcolista anonimo e che le mie opinioni sono altrettanto valide di quelle di tutti gli altri e che è solo insieme, attraverso il confronto, che possiamo trovare le soluzioni giuste.

Il Comitato di Nomina del Consiglio è tenuto al massimo della riservatezza ma, per operare, deve sapere quali sono le competenze professionali che vogliamo mettere al servizio di A.A.

Come scritto nell'Undicesimo Concetto il "Comitato di Nomina assiste i fiduciari nel compiere la loro principale mansione: provvedere cioè a che tutti i posti vacanti, sia nei loro stessi ranghi che fra i più importanti amministratori, direttori e impiegati, vengano effettivamente assegnati a coloro che abbiano la migliore competenza, fermezza e operosità. Le raccomandazioni di questo Comitato determinano, in larga misura, il successo dei nostri servizi. I suoi componenti saranno la voce più importante nella scelta dei nostri futuri fiduciari e dei collaboratori non fiduciari. Cauti deliberazioni, indagini e consultazioni coscienziose, il rifiuto di accet-

tare raccomandazioni, la preparazione in tempo di liste di candidati idonei, queste dovranno essere le principali caratteristiche e attività del Comitato. Qualsiasi tendenza a sollecitare o a rifiutare un giudizio, dovrà essere lealmente e di continuo respinta”.

I Comitati del Consiglio hanno bisogno di servitori perché dunque non dare la nostra disponibilità senza remore di giudizi o di pregiudizi? Copie dei curricula sono disponibili presso tutte le Aree, oppure se ne può fare richiesta all'Ufficio dei Servizi Generali.



Ci guidano con l'esempio, non ci comandano

Il Servizio

Alberto - Umbria

Stavo pensando che il prossimo maggio, alla fine della XIX Conferenza, scadrà il mio mandato di Fiduciario Regionale.

Questa consapevolezza mi ha richiamato alla mente con quanta trepidazione ed entusiasmo iniziai a svolgere questo incarico. Oggi, a distanza di più di tre anni, devo umilmente ammettere che non ero pronto ad accollarmi questa responsabilità così grande per me e per quello che avrei dovuto dare agli altri.

Non ero pronto perché in me c'era ancora una superbia latente che mi portava a pensare che divenire Fiduciario significasse aver fatto molto per il mio recupero e sicuro di poter fare, io, quello che avevo sempre trovato sbagliato nell'operato altrui.

Poi venne il momento di dimostrare a me stesso e agli altri quello che veramente ero capace di fare per restituire gli amici la fiducia che avevano riposto in me: cominciarono i guai!

Infatti mi resi duramente conto che un conto era teorizzare sul come mettere in pratica le 12 Tradizioni e i 12 Concetti, un altro renderli attuabili nella realtà quotidiana di A.A.

Inoltre il Servizio di Fiduciario Regionale era un nuovo servizio non sostenuto nè dalle Linee guida, nè ancora compreso nel Manuale di Servizio. Allora che fare?

Durante questo primo periodo tra me e Francesco M., Fiduciario Regionale per la Macro-regione del Nord, ci fu un intenso scambio di opinioni tendenti a condividere quanto

venivamo facendo e, soprattutto, a sostenerci moralmente.

Dopo un certo periodo arrivammo alla conclusione che, forse, dovevamo cominciare a frequentare le Aree per farci conoscere, far conoscere quale fosse il nostro Servizio e, cosa più importante, dissolvere quella specie di diffidenza esistente tra i Servitori del Consiglio e e quelli locali. Nel fare questo ci siamo trovati a dover superare molti ostacoli dovuti principalmente all'opinione che i Fiduciari erano una cosa e gli altri servitori un'altra.

A distanza di tre anni oggi posso serenamente dichiarare che questa condivisione di tutti i problemi, sta portando a una situazione di sufficiente collaborazione e di sponsorizzazione al Servizio perché ogni alcolista è responsabile del bene di A.A.

Si è riusciti, in maniera soddisfacente, a delineare e far capire quali siano i compiti di ognuno e a rispettare l'operato di ognuno nell'ambito dei differenti Servizi.

All'inizio si è faticato abbastanza per essere presenti alle

Assemblee di Area o ai Consigli perché, come dicevo, c'era l'errato concetto che il Fiduciario fosse un controllore o un servitore inviato per impartire lezioni. Oggi le cose si sono normalizzate e tra il Fiduciario e i Coordinatori di Area, quindi tra i Gruppi, c'è un intenso scambio di opinioni su qualsiasi aspetto del Servizio in A.A.

Il Fiduciario Regionale rispetta l'autonomia dell'Area, e non potrebbe essere diversamente, ed è a disposizione del Coordinatore d'Area per offrire la sua esperienza e possibilità di informazioni più accurate e precise per rendere tutto più snello ed armonico.

In definitiva tra i vari servitori si è instaurata una fattiva opera di sponsorizzazione.

Sono convinto che ancora non abbiamo compreso bene quali potrebbero essere i compiti del Fiduciario Regionale e che riusciremo a rendere questo servizio ancora più efficace e costruttivo se si troverà il coraggio e l'umiltà necessaria per ascoltare, tutti, tutti i suggerimenti.

Facendo un bilancio del mio Servizio devo ammettere che non so se sono riuscito, fin qui, a trasmettere i messaggi giusti però di due cose sono certo:

1 – Anche sbagliando non ho mai messo nel Servizio prima me stesso poi il resto;

2 – Penso che qualcosa di buono lo abbia ottenuto perché godo dell'amicizia e la stima, corrisposta, da parte di molti. Ma non l'ho fatto per me, l'ho fatto e seguirò a farlo nella convinzione che sia dovere di ognuno di noi agire avendo come obiettivo il bene di tutti.

So di aver fatto, grazie agli amici, un passo in avanti sulla strada del recupero avendo recepito il fatto che la vera umiltà consiste nel dare, fattivamente, ciò che ognuno possiede senza pretendere in cambio nulla.

Vedo l'umiltà nel servizio quando si è sempre, onestamente, se stessi, accettandolo con serenità tutto ciò che dagli altri può venire.

Come detto il prossimo anno terminerò il mio Servizio e,

convinto che in A.A. ci debba essere continuità, sarei felice se il prossimo Fiduciario Regionale scaturisse dalla condivisione, tra le varie Aree del Centro, circa l'amico/a da designare per detto incarico. Se così sarà significherà che A.A. sta camminando verso quel qualcosa di nuovo che vede, veramente, la messa in pratica della 1°, 2°, 4° e 12° Tradizione.

Scusandomi in anticipo per gli eventuali errori di espressione mi considero più un uomo pratico, che un uomo di penna auguro a tutti le più serene 24 ore.



Il saluto di un Delegato

Adele - Abbruzzi

Ai Gruppi
Cari Amici,

il nostro "Solo per oggi" cita una frase di Abramo Lincoln : la maggior parte della gente è felice quando decide di esserlo. Tradotta nel nostro linguaggio potrebbe essere: ogni membro è parte integrante della Associazione quando non pone limiti alla conoscenza e partecipazione della stessa Alcolisti Anonimi. L'ultima Conferenza, "Servire è Vivere" ha fissato ancora una volta l'obiettivo sulla necessità di percorrere i tre lati del triangolo per stare dentro il cerchio della sobrietà. Ogni membro di A.A. è servitore quando nel Gruppo dona la propria esperienza ed ascolta le testimonianze degli altri, e si mette a disposizione per quelle che sono le esigenze dell'Associazione.

Nel mio ultimo anno di Delegato vorrei ringraziare tutti voi che mi avete dato la possibilità di avere questo incarico, ringrazio i miei sponsor al servizio e ringrazio soprattutto i vecchi Statisti. Vecchi Statisti dei quali non conosco i ineamenti, ma che mi hanno lasciato l'esempio della rinuncia alla sterile polemica con la sostituzione dei chiarimenti leali. Spero insieme a voi di continuare su questa strada che ha permesso all'Associazione di compiere quest'anno 30 anni. Purtroppo i Gruppi sono aumentati di poco e penso che per fare in modo che crescano in base alle richieste di chi ancora è attivo nella nostra malattia sia necessario un ulteriore sforzo collettivo e individuale . L'Associazione è in senso anagrafico Adulta, e, come cita il nostro 6° Passo "il fanciullo che diventa uomo" , ricordiamoci che per andare avanti... "non ci resta che crescere"

Infinite buone 24 ore

...finalmente utile

Quando, dopo solo sei mesi di lontananza dalla bottiglia, il Gruppo mi ha scelta come segretaria, mi sono sentita finalmente utile e necessaria a qualcuno; io, proprio io, che per tanti anni ero stata una nullità, addirittura un peso per gli altri.

Avevo tanto timore di sbagliare, dovuto senz'altro alla mia innata insicurezza, per cui non facevo che domandare mille spiegazioni e suggerimenti a chi ne sapeva più di me.

Una delle 12 Promesse di A.A. dice: "Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri", ed ancora: "L'egoismo scomparirà".

So che per quello che ho fatto e sto ancora facendo come servitore non devo pretendere ne' un brava ne' un grazie.

Una cosa che mi gratifica è che, in questo tempo trascorso, ho

avuto dei compagni di Servizio con i quali non c'è stato malumore, o incomprensione; Forse perché insieme abbiamo sviluppato un certo grado di umiltà

lo ho fatto e cerco tuttora di fare del mio meglio, spinto sempre dalla grande gratitudine, senso di appartenenza ed amore per A.A.

Quando mi sento un po' stanca, anche del Servizio, dovrei sempre pensare a coloro che non hanno avuto la mia fortuna di aver conosciuto A.A., e desiderare fortemente di smettere di bere.

Questi Amici si trovano ancora nell'inferno da cui io sono da poco uscita.

Una delle possibilità per non tornarci mi viene data proprio dal Servizio, e questa è una verità sacrosanta convalidata da anni ed anni di esperienza A.A.

I punti cardine

Mi chiamo Paolo e sono un alcolista bevo dire che la scelta del sottotema da parte del nostro Gruppo è stata per me motivo di grande riflessione. Soltanto da quando ho iniziato ad essere Servitore ho capito quanto UMITA' e SERVIZIO fossero i punti cardine su cui basare la mia vita nel cammino di recupero morale e spirituale. Un grande personaggio del secolo appena concluso diceva che "Il frutto dell'amore è il Servizio".

Quanto poi alla nostra Letteratura è scritto chiaramente che "La trasmissione del messaggio è il Servizio basilare che A.A. offre; lo scopo principale e la ragione più importante dell'esistenza di A.A":

Ho riflettuto a lungo su quello che poteva essere per me il significato di queste parole. Mi sono chiesto come mai avrei potuto servire se non avessi

amato i miei Amici, come avrei potuto dare me stesso se non mi fossi fortificato nell'umiltà.

Ho cercato di conoscere sempre di più me stesso accettandomi nel bene e nel male; ad essere sincero senza vantarmi dei miei successi, ma nemmeno dissimularli ipocritamente.

Questo mi porta ad essere più rispettoso verso i miei simili (ancora di più verso i miei amici in A.A.).

Sto impegnandomi nell'avere un atteggiamento sempre più controllato e sereno in ogni momento della mia giornata (le mie 24 ore).

Ho pensato molte volte a quanto sono stato fortunato a conoscere A.A. e quanto la mia vita sia cambiata.

Fin dall'inizio ho cercato di reagire positivamente, benché con sofferenza, alle ansie della vita. Via via mi sono sentito sempre più sicuro, più fiducioso e perse-

verante, più forte perché non ero più solo, potevo contare sull'aiuto di qualcosa/a qualcuno più grande e più forte di me, potevo contare su un POTERE SUPERIORE in cui rifugiarmi nei momenti più difficili, potevo contare sull' aiuto dei Gruppi di A.A. che non mi avrebbero mai abbandonato.

Ho imparato piano piano a padroneggiare i miei desideri, le inclinazioni e gli atteggiamenti, questo mi ha permesso di apprezzare ancora di più il valore di essere Servitore.

Mi sono sempre più convinto che il Servizio sia molto importante per il mio recupero, perché quello che riesco a dare viene dal mio cuore, dal mio amore verso gli amici in A.A.

Mi sto accorgendo che il Servizio sta eliminando la pigri-

zia (che era uno dei miei difetti maggiori), riesco ad essere meno vanitoso, il Servizio mi porta ad essere meno superbo, meno egoista, meno prepotente, mi sento più altruista, riesco a dare con gioia senza nulla chiedere, ma ricevendo moltissimo. Il Servizio mi sta rendendo più responsabile, più solidale, mi ha reso più attento ai bisogni e alle necessità degli altri.

Nel Servizio sto accettando le decisioni del Gruppo senza problemi e anche questo mi aiuta ad essere più sereno, più forte nel mio cammino di recupero.

Sono sempre più convinto che questa sia per me la strada tracciata dal mio POTERE SUPERIORE, strada piena di speranza, ma anche di tante certezze, di tanta gioia.

Buone 24 ore a tutti.



E ci accorgemmo, come mai prima di allora, quanto "la fede senza le opere" potesse diventare davvero pericolosa. Era proprio così: la coscienza di gruppo di AA udiva la sua prima, urgente chiamata al servizio.

CON...



15,50 Euro

Cosa posso fare?

MI ABBONO A I

Abbonandomi
contribuisco al
raggiungimento
del nostro scopo
primario

Abbonandomi e
diffondendolo aiuterò
altri amici a cammina-
re sulla via del recu-
pero

INSIEME IN A.A.

Abbonandomi, il giornale mi porterà le esperienze di amici lontani e sarà quel tappeto magico che mi permetterà di fare il giro completo intorno alla mia Associazione

Abbonandomi avrò sempre con me la mia riunione di gruppo e attraverso la condivisione potrò raggiungere la sobrietà emotiva

INSIEME
IN

15,50

di Euro

74028002
QUINDICI/50

IMPORTO IN LETTERE

INSIEME IN A.A. VIA DI TORRE ROSSA 35
00165 ROMA

CAUSALE

ABBONAMENTO INSIEME IN A.A. ANNO 2003

ESCAUTO DA

XXXXXX XXXXXXX

VIA - PIAZZA
CAP

VIA DELLE ACACIE
LOCALITÀ

PAESE DI MEZZO
IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

Mod. 018 - Ed. 1/2001 - L. 1

Spese di spedizione

MODULO DEL SERVIZIO POSTALE

INSIEME

A.A.

Tanti poco fanno assai

Ada - Calabria

Ore 8.45: sono già sotto casa di Elisa.

Sono nervosa. Ho trascorso una notte terribile a lottare contro le maledette zanzare, avrei potuto dormire anziché chiedere di partecipare a questa noiosissima assemblea d'Area.

Ecco, alle 9.00, puntuale arriva Nestore, ha già fatto 90m Km., scende Elisa, entriamo in macchina: destinazione Lamezia Terme.

Qui arriviamo dopo circa un'ora e anche qui la giornata è uggiosamente piovosa.

Mi guardo intorno. Ci sono quasi tutti: Giacobbe, Mary, Giacomo; in contemporanea arrivano Franco e Bartolo, mai visti, sono del gruppo di Castrovillari, Nord Calabria. Rivedo Maria Antonia, fiducia-

ria dell'area sud, arrivata addirittura da Palermo (sicuramente deve essere folle!).

Non si può cominciare, aspettiamo i rappresentanti del gruppo di Reggio Calabria.

Mi stramaledico per questa mia inutile presenza e so già che sarà una noia terribile, forse mi conviene andare a messa, meglio il sermone del prete che ascoltare i politicanti e burocrati di A.A. Arrivano quelli da Reggio, decido di restare, almeno per curiosità, e appena la mia soglia di sopportazione sarà superata, sgattaiolerò via.

Ore 10.30: si comincia.

Sbadiglio. Mi rassegnò.

Giacomo, il coordinatore d'area introduce il menù: è vasto e pesante. Il linguaggio diviene sempre più incomprensibile. Si

parla di zone, di aree, di delegati, di conferenze. C'è qualche problema in merito alle deleghe. Qualcuno deve tenere il verbale.

Parla Maria Antonia. Dopo qualche minuto cattura la mia attenzione come una calamita. Il suo eloquio è fluente, incisivo, assertivo, invidio fortemente la sua pacatezza e subito dopo la sua enorme capacità di mediare. Difficile immaginarla con il bicchiere in mano.

Ci sono dei problemi a quanto pare ancora irrisolti; qualcuno comincia a innervosirsi, qualche altro a spazientirsi, non si arriva a capo di niente, no, ecco, si chiarisce, si decide, si passa alla Settima e al Dodicesimo. Maria Antonia parla di ristagno, tanto nella crescita umana che nella carenza cronica di denaro.

Si pone all'uditorio l'obiettivo di capire il perché. Cosa accade nei gruppi in Italia? E soprattutto, cosa nei gruppi del sud? La Campania ha risposto che la situazione è una chiavica. Il mio interesse cresce, elaboro velocemente i pensieri nella

mia mente, voglio capire anch'io e bene.

Parlano Demetrio, Michelangelo, Saverio, mi sembrano degli eroi. Parlano tutti. Mancano i soldi, c'è ancora un vecchio, debito da saldare verso un A.A. e comunque la Conferenza è vicina; ma mancano anche gli alcolisti. Il sud si è forse immunizzato? È il turno di Giacobbe. Ha dato l'anima per organizzare un incontro per la pubblica informazione a Lamezia Terme il 19 gennaio, ma non sono arrivati i frutti: le istituzioni non hanno risposto.

Parla Nestore, parla Elisa. Il gruppo di Cosenza cresce, ma non ha una sede facilmente raggiungibile e quella attuale viene puntualmente devastata da qualche incomprensibile vandalo da notte fonda; anche a Cosenza si sta lavorando con la pubblica informazione, ma le istituzioni sono sorde. Io no. Io ascolto. E cresco.

Ore 14.30: per la prima volta guardo questi *politici* e *burocrati* dell'Associazione con occhio nuovo. Scopro di non

avere capito ancora niente di A.A. Mi sento un po' in colpa per la mia valutazione. Ho sempre ritenuto, in questi mesi di gruppo, che queste riunioni si facessero a scapito della terapia di gruppo, ho sempre ritenuto che queste riunioni e questo linguaggio andassero a tutto svantaggio dei membri giovani il cui unico obiettivo è stare lontani dal primo bicchiere; ho sempre ritenuto...

Sbagliavo. Ho sbagliato su tutta la linea, per ignoranza e presunzione, sua assiomatica conseguenza.

Mi rendo conto che queste persone sono persone da rispettare e affiancare perché è sul loro lavoro che si regge A.A.

Le preoccupazioni di Franco e Demetrio sono rimaste nella mia mente. Queste persone mettono a disposizione tempo, denaro, emotività per A.A.

Smania di protagonismo? Non è importante, quel che conta è che fanno il loro lavoro e vanno avanti tra mille difficoltà, niente è più difficoltoso che fare il pioniere e, qui nel sud, ne sappiamo qualcosa.

Comprendo finalmente l'importanza del servizio, un importante tassello per la mia crescita spirituale. E sono grata. La soluzione di un incontro a Reggio Calabria in occasione del compleanno (il ventunesimo, roba da non credere) di Diego, padre storico dei gruppi in Calabria, mi coglie piacevolmente di sorpresa. L'obiettivo è quello di potenziarci, di lottare perché i nostri gruppi reggano, avanzino, si amplino, collaborino, trasmettano. È un Dodicesimo bellissimo e forte. Maria Antonia chiede di interrogarci e di far interrogare gli altri su quanto siamo grati ad A.A. Non posso non rispondere, tra me e me, alla sua domanda.

Ore 21.00: sono a casa. Penso alla mia giornata. Ringrazio Dio per le mie ventiquattr'ore, ma penso soprattutto alla riunione cui ho partecipato.

Ricordo le parole del dott. Bob: "Ioda solo sono niente".

Accendo il computer e scrivo. È poco, ma dalle nostre parti si dice: *tanti picca fann' assai*, cioè tanti poco fanno assai.

Perché proprio a me?

Pino – Emilia - Romagna

Mi chiamo Pino e sono un alcolista.

Oggi festeggio il mio quarto compleanno di sobrietà assieme ad alcuni amici.

Sono entrato per la prima volta in A.A. l'11 ottobre 1997 e ho smesso di bere il 14 ottobre 1997. Appartengo a quella categoria di fortunati che ha smesso di bere subito. Ho sempre frequentato con regolarità le riunioni di questa meravigliosa Associazione che mi ha ridato la vita e che mi ha fatto rinascere. Questa non è una frase fatta: ci credo nel più profondo del cuore. Sono fermamente convinto che Alcolisti Anonimi mi ha ridato la fiducia in me stesso e in qualche misura anche la fiducia verso gli altri, il mio prossimo, i miei simili.

Alcolisti Anonimi mi ha fatto capire che la vita è bella anche

senza alcol e che vale la pena di essere vissuta... sempre.

Ma ora veniamo al tema della serata: "Perché proprio a me?".

Credo che questa sia una domanda che tutti gli alcolisti si siano posti almeno una volta. A me personalmente è capitato più volte, specialmente nei primi tempi, quando ancora non avevo accettato la mia condizione di alcolista, quando cioè ancora non avevo accettato con tutto me stesso di essere un alcolista e di esserlo per sempre.

Perché proprio a me? A me che piaceva bere alcol sotto qualsiasi forma, a me che piaceva l'effetto che la sostanza alcolica produceva nel mio organismo. Poi venne un giorno in cui non riuscii più a controllare gli effetti che l'alcol produceva nel mio corpo, ed ebbe inizio un lungo

calvario che finì quando entrai a far parte del popolo delle ventiquattrore. È così che noi alcolisti amiamo definire Alcolisti Anonimi.

Perché proprio a me? Perché il destino mi doveva privare di un piacere così intenso? Perché sono diventato alcolista? Mentre mi ponevo queste domande pensavo che forse il mio Potere Superiore mi aveva fatto diventare un alcolista per mettermi alla prova, per farmi diventare una persona migliore.

Ora sono orgoglioso di essere un alcolista anonimo (da quanti altri alcolisti ho sentito fare questa affermazione), ma è un orgoglio che mi fa rimanere con i piedi per terra e che mi fa dire: non sono più solo. Quando ho bisogno di aiuto so dove andare, so a chi rivolgermi. Ho trovato tante persone che mi ascoltano e mi comprendono, cosa assai rara nella società in cui viviamo oggi.

Perché proprio a me? Io che pensavo di non avere bisogno di nessuno, io che non ero disponibile per nessuno, nemmeno per mia madre, nemmeno per mia sorella. Se penso a

quante volte mi hanno aiutato a uscire dai guai che mi procuravo a causa dell'alcol! Io che credevo di conoscere tutto, io che pretendevo che il mio prossimo facesse quello che io volevo, io che giudicavo tutti, io che facevo differenze tra le persone, io che ero convinto che tutto mi dovesse essere concesso. Ora so che ci sono cose che non conosco, domande che forse non avranno mai una risposta, ma ora questo non mi fa più paura.

Con l'aiuto del Programma di Alcolisti Anonimi, che mi fa conoscere sempre più me stesso, la vita è più semplice. So che non sono arrivato alla fine della mia ricerca, ma mi sento già molto più libero nel potere scegliere in che modo reagire alla realtà che mi circonda.

Perché proprio a me? Ora non ci penso e non me lo chiedo più, non mi interessa più pormi questa domanda. Oggi so che Pino è un alcolista, lo è e lo sarà sempre.

Un abbraccio a tutti, che ognuno di voi possa trovare la propria pace e serenità.

Proprio a me? Impossibile

Piero Emilia - Romagna

Senti schiamazzare rumorosamente, ridere forte, urlare, imprecare e bestemmia, senti dire che tutti mi sono contro, senti dire al diavolo il lavoro, senti dire tante cose e ti accorgi che queste persone hanno il problema dell'alcol. Allora incominci a pensare, ma porca miseria è mai possibile ridursi così, vuoi che non capiscano, staranno pure male, i genitori, gli amici o i parenti non possono fare qualcosa, perché quello li continua a dargli da bere, se continuano così si uccideranno, avranno il fegato spappolato, ecc.

Viene quasi come un rifiuto delle persone di quel tipo, le scansi come se fossero chissà chi, fai finta di non vederli, praticamente li ignori, li vorresti cancellare ma non puoi perché fanno chiasso. Non ti accorgi che anche tu piano piano, giorno dopo giorno, bicchiere dopo bicchiere, stai

diventando come loro? No anzi, la forza che ti senti, la sicurezza di te, il tuo orgoglio, la tua superiorità ti danno la certezza che a te non capiterà mai. Cosa vuoi che sia una bevuta. Però queste diventano frequenti.

Ed ecco che un giorno, senza rendertene conto, tocchi il tuo fondo e ti spaventi (così è stato per me), non ci badi e prosegui sino a quando ritocchi ancora una volta il tuo fondo ancora più fondo. Cosa mi capita, cosa mi è successo, è mai possibile che proprio a me stia accadendo una cosa simile? Sì è possibile, l'altro è entrato. Chi ti sta vicino cerca di farti capire, di correggerti, di farti di dirti che ti fa male, ecc. e che occorre rimediare. Prendo (nel mio caso) una decisione e dato che hai sentito parlare di A.A. telefoni e vai al primo incontro con il cuore in gola e la paura della sconfitta. Attraversi quella porta, entri in

quella stanza e si spalanca la tua redenzione.

L'amore, la sincerità, la disponibilità, la calma, la comprensione, la consapevolezza di aiutare un nuovo amico, vengono riversati con attenzione e metodo nel tuo intimo. Si è quasi increduli di tanta serenità che naviga nel gruppo che ti ascolta e ti sponsorizza. Sei turbato da tanto, sei frustrato di quello che dici e di quello che hai fatto, ma noti con il passare dei minuti che qualcosa ti distende, ti comprende e ti rasserenava.

Sì, questo è il posto giusto e ne sono veramente attratto, perché se pure è un metodo di smettere di bere, è anche una vera scuola di vita. Allora vai incontro a tutto quello che dice la letteratura di A.A., apprendi e cerchi di mettere in pratica. L'aiuto del gruppo e di ogni singolo amico ti trasforma, comprendi quelle persone che denigravi e scansavi, capisci cosa vuol dire quella malattia. La Preghiera della Serenità ti spalanca una porta che ancora era chiusa, senti che un Potere Superiore è entrato forte in te, quel piccolo spiraglio sulla Fede si allarga sempre più, aprendosi

del tutto con la consapevolezza che la tua trasformazione è nelle mani giuste. Vedi che si apre la strada della sobrietà e ne sei avvolto con immenso piacere. Quando vai alle riunioni ascolti e cerchi di apprendere per modificare il tuo io e la tua vita, sei felice, sereno ed entri a fare parte veramente del gruppo, di A.A. Dai una certa disponibilità, credi fermamente in quello che dici e che ascolti, il Programma è lungo ma non ti spaventa, sai che tutto è per la tua felicità, per il tuo benessere. Riprendi fiducia in te stesso e dici (almeno per me) "ma sai a cosa andavi incontro?".

Le persone vicine ti ridanno fiducia, leggi i Passi e le Tradizioni, cerchi di metterli in pratica e pensi: meglio di così!

Passa il tempo e ti senti forte, hai qualche oscillazione ma la Preghiera della Serenità ti aiuta a superare quei piccoli momenti di indecisione (o confusione). Arrivo all'anno della sobrietà, il gruppo decide di fare i compleanni. Ma ecco che come una sciabola vecchia ma affilatissima l'altro riesce a farsi breccia e a ritornare. Un gesto inconsulto?

No, un gesto consapevole: ho bevuto, anche se poco ma ho bevuto. La causa? La rabbia e l'ira. Una discussione che volevo tenere io in mano, condurla come io volevo; un crescendo di ebollizione del sangue perché non riuscivo a dettare le mie condizioni, un'esplosione finale che dice "ma va a quel paese". La mano è ritornata a prendere il bicchiere in quella piccola distanza che c'è tra me e lui. Immediatamente non ci bado, poi dopo qualche decina di minuti la consapevolezza della debolezza avuta, della nuova sconfitta, anche se breve. Le parole della persona amata che dice "ma cosa fai, non ti metterai a bere nuovamente, sarà bene che tu ne parli con gli amici di A.A." (certo che ne parlerò e loro mi aiuteranno). Tutto questo mi ha fatto ripiombare indietro di un anno, facendo crollare quella barriera che, con troppa sicurezza, pensavo perfetta. Ma come, dopo tutto quello che dicevi? Sì l'*altro*, talmente pronto ad approfittare della mia incapacità di dominare la rabbia e la mia debolezza, ha avuto il sopravvento. Mi è venuto in mente che

dovevo fare il compleanno (22 settembre 2001), dovevo scrivere anche il mio nome nell'elenco dell'invito che ho spedito agli altri gruppi, ma ho dovuto cancellarlo.

Un'esperienza tremenda che deve far pensare che il nostro nemico è sempre lì, pronto a insinuarsi al più piccolo cedimento.

Metto in guardia i nuovi e i vecchi proprio dall'*altro*, perché la sicurezza matematica non esiste. Occorre tenere sempre alta la difesa, non pensare mai di essere arrivati, non credere che ormai tutto è passato, sapere sempre vincere le situazioni con tutto l'aiuto che ci dà A.A., credere fermamente in quello che si fa, non accettare come scontato che a me non capiterà più.

Avete sentito, io sono ricaduto pur con la sicurezza di essere forte e attrezzato perché ciò non accadesse. Sì, *proprio a me*, sia per gli inizi che per il momento vissuto di recente e che ancora brucia. Questa esperienza che per me è stata quasi incredibile mi darà maggiore forza e vigore per conoscermi ancora di più. Mi aiuterà a capire ancora e ancora,

che ogni situazione che possa ricollegarsi al problema dovrà essere domata e modificata, per tutto il resto della mia vita.

Ringrazio il gruppo che mi ha sostenuto e che continuerà a farlo, non posso perdere la sua fiducia che già mi aveva concesso, non posso perdere il mio bene. Il Potere Superiore, a cui ho affidato la mia vita, ancora una volta indicherà quali cambiamenti devo fare e mi con-

durrà per mano tutta la vita.

Sì, la sobrietà è un lungo cammino che terminerà con la nostra morte, ma non per questo dobbiamo essere afflitti, lo dovremmo essere se l'*altro* dovesse riprendersi la nostra anima.

Non c'è nulla di più importante della propria felicità.

La vita è tutto questo, l'opportunità di viverla e la felicità di meritarsela, quindi occorre difenderla, ad ogni costo.

Perciò tra noi la spinta a vivere e a crescere diventa presto molto più forte della tentazione di bere o di comportarsi male. Letteralmente, dobbiamo "agire o morire". Facciamo quindi la scelta di vivere. Ciò, a sua volta, significa scegliere principi, abitudini e comportamenti AA che possono salvarci dal disastro completo assicurandoci la sobrietà. Questa è la nostra prima grande e fondamentale scelta. Non lo neghiamo, lo facciamo sotto le temibili e immediate frustate di John Barleycorn, l'assassino. E' abbastanza evidente che la nostra prima scelta è fatta molto più per necessità che per virtù.

Ma, una volta superata questa difficoltà, cominciamo a fare un altro tipo di scelta. Iniziamo ad accorgerci che i principi di AA sono buoni. Anche se siamo ancora assediati da un grande senso di ribellione, aumentiamo la pratica di questi principi per un senso di responsabilità verso noi stessi, le nostre famiglie e i nostri gruppi. Cominciamo a obbedire perché sentiamo che dovremmo obbedire. Anche se gravosa, capiamo che questa è la cosa giusta da fare. Quando verifichiamo i risultati vediamo che stiamo crescendo



Un viaggio chiamato libertà

Piero - Veneto

Quando ero ancora nel problema mi chiedevo in continuazione se mai avrei potuto smettere di soffrire e che cosa potevo fare per il mio alcolismo.

Accadde il miracolo: la porta di A.A. si aprì dinanzi a me e fu così che trovai l'ancora di salvezza.

A.A. mi ha accettato per quello che sono, un alcolista bisognoso di aiuto, già, quell'aiuto che avevo sempre rifiutato perché il mio egoismo aveva sempre nascosto la mia vera identità. Non ero mai riuscito a capire che dovevo essere più umile e meno arrogante. Umiltà: cominciai a comprenderne il signifi-

cato quando intrapresi il primo passo nel varcare la soglia di A.A. e così ammisì il mio alcolismo. Cominciai così il mio recupero per mezzo del Programma: attraverso i primi passi, giorno dopo giorno, organizzavo la mia partenza verso quel viaggio chiamato libertà.

Quella libertà che tanto avevo cercato e che ora era alla mia portata. La mia astinenza stava dando i suoi frutti, al punto che cominciavo a capire che l'egoismo, la paura, l'intolleranza e il risentimento potevano essere superati con l'amore e la disponibilità verso gli altri. Proseguendo il mio recupero attraverso il resto dei Passi,

mi accorgevo che la mia sobrietà si rafforzava sempre più, al punto di rendermi conto che il Programma di A.A. è veramente fonte di vita spirituale.

Tutto questo mi porta ad accettare con serenità la mia vita quotidiana, ma in cuor mio non posso dimenticare quello che sono stato e di conseguenza pensare a chi, come me, sta soffrendo a causa dell'alcol.

Il Dodicesimo Passo mi dice che una volta recuperato ho il dovere di aiutare chi ancora soffre. Questo Passo fa sì che la mia sobrietà abbia radici profonde.

Sono molti i disagi da superare lungo il percorso, ma con il Programma di A.A. sono certo di poterli affrontare e vincere e, in questo modo, poter aiutare chi ancora soffre e portare così il messaggio di A.A.

Scavare fra le macerie

Geremia - Abruzzo

Mi chiamo Geremia è sono un alcolista.

A giugno di quest'anno, compirò se Dio vuole settanta anni. Dal mese di aprile del 1988 frequento A.A. e, per quanto anco-

ra mi possa sembrare strano, da allora sono rimasto sobrio. Quando varcai la porta di quella stanzetta fumosa, ricordo che mi trascinavo come una larva, ero ormai agli estremi,

mi sentivo distrutto, impaurito e disorientato; sì, ero ancora vivo solo perché riuscivo a respirare ma dentro ero morto da molto tempo.

Metà della mia vita l'avevo buttata alle ortiche, ma in quella stanza, con mia grande meraviglia, sono stato accolto con tanta gentilezza e con tanto calore. Con quelle poche parole che riuscii ad afferrare, era come se loro mi volessero alleggerire di quel fardello che portavo addosso: qualcuno mi disse che per loro in quel momento ero la persona più importante, e con il tempo sono riuscito a capire il perché.

Le loro testimonianze, i loro messaggi di speranza, tutti gli strumenti che A.A. mi metteva a disposizione, mi sono serviti non solo a smettere di bere, liberandomi da quella agonia alcolica, ma anche a ritrovare la pace con me stesso e la mia vera identità.

La mia vita era diventata come una matassa di fili intrecciati che io non riuscivo più a sciogliere, ma per uscire da quell'intreccio, avevo lo strumento

del Quarto Passo.

Perciò quando cominciai con molta fatica a inventariare la mia vita e il mio passato di alcolista, chiesi a Dio, il mio Potere Superiore, di darmi la forza, il coraggio e soprattutto l'umiltà di affrontare questa nuova esperienza.

E così cominciai a scavare tra le macerie della mia vita vissuta nel totale disordine mentale, intriso di orgoglio, presunzione e tanta arroganza. Con il passare del tempo questi comportamenti negativi si sono ritorti verso di me come un boomerang. Cominciai a essere vittima di sensi di colpa e di auto-commiserazione e infine di tanta paura, paura di aver perso tutto e di avere distrutto anche quelle cose buone che avevo fatto.

Ho sfiorato più volte la morte e anche la pazzia. Non è affatto bello perdere la stima delle persone e l'amore di chi ti ama, ma grazie a voi amici di A.A., grazie al mio Potere Superiore, sono ancora vivo in mezzo a voi.

Serene ventiquattr'ore.

Umiltà

Paolo

La conoscenza del programma per il recupero di un alcolista comporta sempre un motivo valido di riflessione ed allora mi convinco sempre più che per mantenere un determinato equilibrio e ritrovare quella serenità perduta in tanto tempo di alcolismo, occorre dare prova di coraggio e dare senso e significato alla parola umiltà.

Per umiltà, in certo senso, intendo umiliazione ma anche capacità di analizzare me stesso con occhi attenti, critici e soprattutto obiettivi. Ho provato quindi con non poche difficoltà a ripercorrere a ritroso la via che mi ha portato a quel bere smoderato, a causa del quale ho poi dovuto subire tutte le conseguenze. Durante questa mia ricerca minuziosa, quasi involontariamente, mi sono accorto di essere stato costretto a fare una serie di ammissioni piuttosto importan-

ti ma necessarie per il raggiungimento dello scopo finale e cioè quello di dare senso positivo alle mie giornate.

In realtà da quando sono entrato in A.A. ho dovuto ammettere la mia impotenza di fronte all'alcol, l'esistenza di un potere superiore, anche una moltitudine di difetti che mi porto dietro da troppo tempo e che senz'altro hanno condizionato negativamente il mio comportamento nei confronti di coloro che mi stavano vicino. "Chi è disposto ad ammettere il proprio fallimento?", non certo un carattere pieno di orgoglio come il mio, perciò ho dovuto fare uno sforzo di umiltà non indifferente, per convincermi di essere sulla giusta strada. Ma la convinzione ed il sollievo più grande è arrivato quando ho capito che non era sufficiente individuare i difetti ma anche riconoscerli e confessarli. Munto di pazienza, mi sono

improvvisato un po' imputato ed un po' giudice, senza interferenze di avvocati difensori o pubblici ministeri. Da solo, con la mia coscienza, volevo intravedere pregi e difetti che avevano segnato la mia esistenza. Non sembra vero ma ho anche qualche pregio, che però è meglio non considerarlo nel mio consumativo, anche perché non è influente. Di difetti che mi hanno portato moltissime volte a sbagliare invece ne potrei fare un elenco talmente lungo da farci il giro del mondo. Impossibile citarli tutti e altrettanto lungo sarebbe descrivere quelli che mi passano per la mente, ma preferisco fermarmi a quelli che ritengo i maggiori responsabili della mia malattia e cioè il risentimento ed il rancore. Ho passato anni attribuendo ad altri responsabilità gravi che non avevano commesso ed a ritenerli colpevoli di atteggiamenti irragionevoli nei miei confronti, mentre era la mia mente offuscata dall'alcol che distorceva la realtà.

Qualche esempio. Sono stato cacciato da un cantiere di lavoro per furto. Nelle mie intenzioni non c'era volontà di rubare, ma

ciò non toglie che assieme ad altri amici abbiamo sottratto le ruote ad una macchina incidentata che però aveva un proprietario. Ho odiato i miei amici ed il direttore del cantiere che mi hanno addossato tutta la colpa. Ubriaco com'ero non mi sono difeso e quindi fui licenziato. Non ho più rivisto nessuno ma in cuor mio ho covato un grande desiderio di vendetta ed ho augurato loro ogni possibile disgrazia. Nello stesso periodo credevo di aver subito un grande torto, quello che poi ha caratterizzato gli anni più neri della mia vita e dal quale credevo non potessi più rialzarmi: sono stato abbandonato dalla mia famiglia. Ho reagito in una maniera terribile, narcotizzato di continuo dall'alcol, incombevo sulla vita tranquilla di mia moglie e soprattutto dei miei due figli come un ciclone. Le mie azioni incontrollate facevano paura. Ovunque erano botte, danneggiamenti di cose, minacce, ricatti, ecc.. A confronto Attila era un agnellino indifeso e tutto questo, perché dovevano pagare il fatto di non avermi capito. E' stato un periodo veramente orrendo, il ricordo di tribunali,

polizia e carabinieri, mi è ancora impresso nella mente.

Erano passati davvero tanti anni e l'immagine del bravo ragazzo che ero, ormai non c'era più, avevo, come si dice, toccato il fondo. Poi, storia recente, la conoscenza di A.A., l'impatto con il programma e quindi dei Passi, mi hanno riportato un po' indietro, nel mio modo di vivere materiale, ma ho avuto una grande spinta in avanti nella vita spirituale.

Riconoscere i miei errori attraverso i difetti è stata una grande liberazione e scoprire che esiste il perdono, mi ha dato una sensazione stupenda.

Ora ho rimediato a gran parte dei miei errori e riesco ad avere un contatto amichevole con tutti, ma non mi sento ugualmente completo: so bene che per sbagliare meno dovrò lavorare molto e di continuo. Ad ogni modo mi sento pronto, perché le fondamenta su cui poggiano le mie speranze di riuscita sono solide. Da imputato, confesso le mie colpe, da giudice mi condannano, ma la pena da scontare sarà leggera e con la condizionale: frequentare A.A. per rimanere lontani dalle tentazioni dell'alcol. Serenità

All'inizio rinunciammo all'alcol. Abbiamo dovuto farlo o ci avrebbe uccisi. Ma non potevamo liberarcene se non avessimo fatto altri sacrifici. Le manie di grandezza e le ipocrisie dovevano essere eliminate

Dovevamo gettar subito fuori dalla finestra l'autogiustificazione, l'autocommiserazione e la rabbia. Dovevamo abbandonare le folli lotte per il prestigio personale e i grossi conti in banca.

Dovevamo assumerci personalmente la responsabilità delle nostre miserabili condizioni e smetterla di incolpare gli altri per esse.

Questi erano sacrifici? Sì, lo erano. Per ottenere abbastanza umiltà e rispetto di sé stessi per potere rimanere in vita, abbiamo dovuto rinunciare a quello che era davvero ciò che avevamo di più caro: le nostre ambizioni e il nostro illegittimo orgoglio.



Mi sono affidata

Tina (Abruzzo-Molise)

Non dimenticherò mai quella sera di un anno fa o poco più, quando bussai a quella porta e quell'uomo con baffi bianchi e una tuta sportiva grigia mi accolse in una stanza.

I suoi piccoli occhi buoni mi guardavano con *un'espressione di chi aveva già capito tutto*.

La sua voce era rassicurante e pacata, i suoi occhi tradivano una gioiosa emozione di chi sta per compiere un'azione buona e gratificante.

Parlò a lungo con me.

Mi ascoltò.

Piansi.

Commosso e con una punta d'innocente ironia mi disse: "Se desideri veramente smettere di bere sarà un problema anche nostro".

Iniziò così la mia meravigliosa avventura con Alcolisti Anonimi. Chi sono:

un'infanzia felice, ma vissuta in una famiglia disturbata con un alcolista in casa;

l'amore per un uomo, che amo tantissimo nonostante mi abbia fatto soffrire;

l'amore per le mie figlie, che adoro e ne sono fiera;

l'amore per me stessa, mi voglio bene eppure mi sono fatta tanto male;

la donna, idealista, perfezionista, sicura di sé, orgogliosa, sensibile e un po' egocentrica.

Questa è Tina a 54 anni.

Sono stata una brava mamma, buona moglie, ben voluta e stimata da parenti e amici, dinamica, sportiva e compagna, una bella casa, economicamente senza problemi, insomma tutti i requisiti per essere anche un po' invidiata.

Ma Tina nasconde un segreto angosciante *quello di essere*

ammalata di alcolismo e non saperlo:

Forse lo è sempre stata è nel suo DNA.

Non ricordo esattamente il mio primo bicchiere, ho iniziato come bevitrice sociale.

In seguito, le mie ripetute perdite di controllo nel bere avvenivano nei momenti di maggiore esaltazione, sia di gran gioia sia di profondo dolore, accompagnate sempre da crescenti crisi emotive.

La compulsione alcolica si stava impadronendo di me, non mi bastava un bicchiere senza essere costretta a bere ancora e ancora...

Una sera, avevo bevuto più del solito, barcollavo. Mi sorprese mia figlia, la più grande. Mi abbracciò e tenendomi stretta piangendo mi disse: "Mamma tu stai soffrendo e io devo aiutarti". Non trovo le parole per descrivervi come mi sono sentita dentro: un'esplosione di dolore, vergogna, rimorso, paura e rabbia

di me stessa.

Avevo toccato il fondo.

Ma fui anche grata a mia figlia, mi aveva fatto capire che io esistevo ed ero amata, quel grande bisogno d'amore che cerco da sempre.

Dovevo cambiare!

A volte penso che nel corso della nostra vita nulla accade per caso.

Sono vissuta in una famiglia cristiana e, nonostante ciò, come persona ho sempre dubitato seriamente dell'esistenza di Dio, oggi sto facendo i miei primi passi verso una realtà a me sconosciuta: quella di accettare di dipendere da un Potere Superiore.

Ho da percorrere ancora tanta strada, imparare molte cose, sempre con la consapevolezza di quella che sono.

Mi chiamo Tina e sono un'alcolista.

Grazie a quel Potere Superiore.

Grazie Alcolisti Anonimi.

Serene 24 ore

Il mio Presente

Ferdinando

Il mio nome è Ferdinando e sono un alcolista.

Spesso quando dovevo risolvere un problema, fosse esso di natura spirituale o materiale, nel cercare di concentrarmi venivo sopraffatto da una forma di compulsione. Mi spiego, affrontando inizialmente il problema, ne vedevo subito la soluzione più razionale, e convinto di averlo risolto pensavo subito ad uno successivo e così via; si creava in me praticamnte come ho detto prima una forma di compulsione come quando bevevo; non finivo di bere un bicchiere di vino e ancora prima che lo avessi bevuto pensavo al successivo fino ad arrivare al punto di bere l'intera bottiglia e inevitabilmente come sempre mi trovavo ubriaco incapace quindi di fermarmi, ma capace solo di continuare a bere fino al coma.

Ecco così mi ritrovavo anche nel pensare, in una forma di stordimento mentale come se mi volessi impadronire del futuro, o del momento successivo, e scavalcare il presente non trovando quasi mai una soluzione a niente.

La domanda che mi ponevo era " Cosa ne faccio del Programma di Alcolisti Anonimi? Perché mi serve solo a tappare la bottiglia? Perché non mi fa crescere spiritualmente?"

La cosa mi preoccupava perché venivo successivamente coinvolto in quello stato che conosco come "la sbronza secca" che mi allontanava da quella serenità tanto cercata e voluta.

Analizzando il problema con l'aiuto del Gruppo, e non solo, di quello in cui sono rinato (o risorto), ma frequentandone altri, mi sono imposto di pensare più

attentamente al momento in cui vivo cercando di concentrarmi anima e corpo solo ad esso. Questo mi consente di vivere istante per istante assaporando la situazione come essa si presenta triste o felice che sia, perché da essa riesco a trarne la positività che mi consente di pensare che io sono un semplice essere umano e che la mia volontà è legata alla volontà del Signore, come io lo concepisco, perché solo la sua si realizza effettivamente e non la mia. Questo mi ha reso più umile e mi ha consentito di pensare che il futuro non mi appartiene ma mi è consentito di vivere momento per momento e di impormi sulla

mia presunzione di voler risolvere le cose che non posso cambiare ma di accettare le capacità che il Signore mi ha concesso di utilizzare per cambiare quelle che posso, attraverso la frequenza di Alcolisti Anonimi che mi fa vivere la vita più serenamente e forse, con molta umiltà, più saggiamente.

Concludo nella speranza che il Signore mi da attraverso il Gruppo, di avere la volontà di modificare l'aspetto, forse più pericoloso del mio carattere l'Incostanza che da al mio umore quei picchi di alti e bassi che ne creano l'instabilità rendendomi vulnerabile, al pericolo di quel fatidico primo bicchiere.

Per un anno intero ho avuto un periodo d'inferno. Come abbia fatto a restare sobrio è stato un miracolo maggiore di quello di diventarlo all'inizio. Ho dovuto fare i soldi e farla ritornare, altrimenti sarei stato infelice. E di certo lo ero. Ma, a poco a poco, mi sono risvegliato alla possibilità che Dio non mi aveva messo sulla terra allo scopo di farmi ottenere tutti quei quattrini, il prestigio e l'amore su cui potessi mettere le mani. Alla fine ho dovuto accettare il fatto di dovermi accontentare di molto, molto meno. E, se non l'avessi accettato, probabilmente mi sarei ubriacato di nuovo. Perciò la smisi di recitare la Preghiera della Serenità di AA e cominciai a usarla. Continuai a ripetermi: "Signore, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso, e la saggezza di conoscere la differenza."



“Il tempo è un fiume ma io sono il fiume

Dott. G. Fiore - U A. servizio Medicina Sociale, Az. Ospeda

Scrivere per il ventennale di A.A. a Bari dà fiato alla voce, perché significa valutare, con una comunicazione altamente positiva, una storia straordinaria ed un coinvolgimento profondo ed esemplare.

Mentre l'affettività intorno a noi si va desertificando, mentre la minaccia di un autismo reciproco insidia il rapporto tra giovani ed adulti, noi, più che mai motivati alla ricerca, andiamo rintracciando la magnifica forza positiva che dona senso alle esistenze, senza cercare di nascondere la pena, senza utilizzare come strumento la pietà, ma facendo ricorso al senso di responsabilità come ausilio della speranza per ciascuno sulla strada del “cambiamento”.

La ricerca è quella di ulteriore

motivazione all'Esistenza dove ciascuno, protagonista di particolari personali esperienze emotive e cognitive, situa positivamente la propria identità in un contesto interpersonale e sociale, sensibilmente umano e gradevolmente confortevole, che sia scudo di tutela nei confronti di tutte le sostanze, e dell'alcol in particolare, che finiscono con il costituire l'illusione succedanea di affrancamento dai limiti e dalle frizioni irritative del quotidiano.

Non si parli di esistenze fallite, di creature patologicamente costrette, ma di persone fra le tante, figlie di Crono, del nostro tempo, ove l'uso dell'Alcol, o di altre sostanze, è incorporato all'interno di relazioni che fanno parte del reale con tutto l'insie-

e che mi trascina, ...

liera Ai Venere -Giovanni XXIII, Bari-Carbonara.

me di processi individuali e collettivi rivolti e finalizzati alla costruzione del sociale.

Dunque, la radice del "perché" dell'uso di queste sostanze è nella comprensione che ognuno di noi è figlio del tempo, e di un tempo pieno di significati: di un tempo fuori di noi che è quello della fisica, della biologia e un tempo dentro di noi che è quello dei ricordi, delle coscienze, dell'attesa del futuro; al tempo, comunque, si appartiene e nel tempo si deve decidere.

È possibile oggi pensare ad una sfida: quella da progettare tra due diverse forme dell'unico tempo dell'interiorità e cioè il tempo della responsabilità, dell'impegno aperto verso il futuro e il tempo lieve delle emozioni, dell'amen, del desiderio, delle

tenerezze.

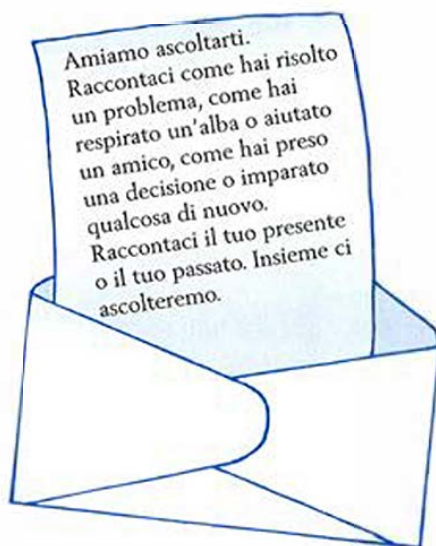
Ben si lega tutto ciò alla filosofia ed alla religiosità del messaggio di A.A. tutto fondato sull'Etica personale, sulla responsabilità del singolo con gli imperativi che tesORIZZANO il passato per insegnare a vivere il presente in funzione del futuro.

Mi piace dire con Borges che "il tempo è un fiume che mi trascina, ma io sono il fiume; è una tigre che mi sbrana, ma io sono la tigre; è un fuoco che mi divora, ma io sono il fuoco."

Si parla di una grande responsabilità, di quella pesante, ma che produce pure una gioia grande, straordinaria, unica che deriva dalla fedeltà ad un impegno nei confronti di se e degli altri proiettati tutti insieme verso il futuro.

Scrivi a:

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



La nostra rivista

Carissima e bellissima rivista
Insieme,

mi chiamo Danillo e sono un alcolista. Fra non pochi giorni, esattamente il 6 aprile faccio il mio secondo compleanno di sobrietà e sono molto contento perché due anni per me è molto, dopo una vita lunga da alcolista attivo: ho bevuto da più di vent'anni.

Ho perso lavoro e amicizie a causa dell'alcol.

Prima mi sembrava assurdo mettermi a tavola e non bere, oppure andare in pizzeria e non prendere un buon boccale di birra.

Ora candidamente mangio la pizza con l'acqua e il vino non è più importante, naturalmente sempre ventiquattr'ore alla volta.

Alcolisti Anonimi mi ha insegnato molte cose: a crescere insieme, a non farmi del male pensando al passato, ad accettarmi così come sono, a guardare l'oggi: perché nelle mie mani ho

solo oggi, ieri non c'è più, domani posso tornare a bere. Quindi l'oggi è il solo che costruisce il futuro.

La nostra rivista è meravigliosa perché riporta testimonianze di amici alcolisti che sono usciti da quel tunnel di sofferenza, perciò è vita vissuta.

Per questo grazie a tutti voi anche per avermi ascoltato.

Vorrei, attraverso *Insieme*, dire a chi soffre ancora di non perdersi d'animo perché A.A. vi aiuta, o meglio ci aiuta. Anche se attorno tutto è nero e uno ha toccato il fondo, andate in A.A., che è l'unica via d'uscita, e tutto diventerà bello.

Danillo (Toscana)

Caro Patrizio...

Caro Patrizio, ho letto sul numero 6 del 2001 la lettera che inviavi all'amico Giuseppe dicendo che ti avrebbe fatto piacere ricevere qualche scritto. Mi chiamo Enza, abito a Brescia e sono un'alcolista. Dopo averti

letto mi è venuto il desiderio di mandarti un mio pensiero. Dici che sono quattro mesi che non bevi, quindi, come si dice nel gergo degli alcolisti, sei sulla nuvola rosa. È un periodo bellissimo e, anche se sono passati molti anni dai miei quattro mesi, lo ricordo con molto piacere. Vedrai che man mano che passa il tempo la tua mente prenderà più spazio in positivo, anche il corpo si riprenderà e ti sentirai sempre meglio. È bello prendere possesso della propria vita e vedere le cose con un'ottica diversa da prima: è come rinascere.

Spero proprio che tu prosegua questo meraviglioso cammino, qualsiasi cosa accada saremo più forti per superarla.

È bello svegliarsi al mattino con la mente presente, ti viene gioia da dentro perché sai che non hai bevuto.

Il 17 marzo sarà il mio compleanno (sedici anni) e sono certa che anche tu festeggerai il tuo primo anno, fammi sapere qual è il giorno della tua entrata al gruppo.

Patrizio caro, ho letto che ti trovi in carcere in questo perio-

do e penso che qualsiasi avversità della vita bisognerebbe usarla come riflessione e guardarci dentro, e imparare a conoscerci meglio per aiutarci a crescere, vivere meglio e maturare. La libertà è un dono troppo grande per non averla, parlo anche della libertà dalla schiavitù dell'alcol, perché per noi prima era peggio di stare dove sei tu ora.

Il mio suggerimento è di dirti che se per caso avrai una ricaduta (spero di no) non avere né paura né vergogna; rialzati più forte di prima e ricomincia tutto di nuovo, si vede che devi rivedere di nuovo le cose, non pensare che per me sia stato facile tenere duro, ma un po' su un po' giù ce l'ho fatta a non bere.

Quando un alcolista non beve sono certa che riesce a ricominciare in meglio, spero di averti fatto un po' di compagnia, e di notte non stare sveglio a fantasticare, ma cerca di lasciarti andare e di dormire, poi starai meglio.

Ho parlato al mio gruppo di te: sappi che quando ci riuniamo tu sarai lì con noi, come io sarò lì

con te nei momenti difficili per incoraggiarti.

Ti lascio abbracciandoti con affetto.

Buona ventiquattr'ore.

Enza - Lombardia

Lettera a un amico

Caro amico, da quando non ti vedo sei molto cambiato, ferse perchè ti sono caduti i capelli e cammini con il bastone...ma ti ricordi quando eri più giovane e correvi come una lepre nei campi appena arati?

Se vuoi...ti puoi ancora salvare, se non vuoi rischiare di restare per tutta la vita su di una sedia a rotelle. Il mio consiglio è di stare il più lontano possibile dall'alcool, bianco o rosso che sia.

Tu prendi il mio esempio, se ti riesce, ci sono passato prima di te e per stare lontano dall'alcol cerco di tenere la mente occupata, a volte, quando sono solo, parlo con me stesso, scrivo, dipingo, oppure faccio

qualche lavoretto, cerco di stare sempre in movimento e attivo. Non è per vantarmi, ma io ci sto riuscendo, sono quasi due anni che non bevo più, anche se qualche volta mi viene la tentazione. Inoltre, caro amico, ti devo dire che la malattia è dolorosa e progressiva ma, soprattutto può essere anche mortale. Io penso che, con l'età che ti ritrovi, non vorrai andare ad ascoltare il canto degli uccelli sotto un cipresso!!!!

Vorrei solo dirti che la vita è un dono meraviglioso e va vissuta nel migliore dei modi.

Concludo dicendoti che se ti vorrai migliorare lo devi fare solo per te stesso, e non per chi ti sta vicino.

Un alcolista che ha sofferto come te.

L'ancora

L'ancora è diventata sinonimo di sicurezza, di stabilità e di fermezza.

Gettare l'ancora significa avere la ferma intenzione di non proseguire il viaggio, di evitare tempeste e danni alle cose e alle persone.

L'ancora pur essendo un elemento della nave, talora voluminoso e talora ingombrante, per essere utile non deve rimanere al suo posto, ma deve essere gettata al di fuori e soltanto così sarà efficace nel suo scopo.

Cari amici, anche noi attraversiamole le tempeste emotive dell'astinenza, ma non cerchiamo le risposte in noi, nella nostra forza, nella nostra esperienza, nelle nostre decisioni, ma gettiamo l'ancora al di fuori, nel gruppo, nelle esperienze degli anziani, nell'aiuto disinteressato e amoroso di amici che ci narreranno le loro esperienze, le loro ricadute e ci aiuteranno a gettare l'ancora dell'astinenza nell'aiuto dei tanti, dei molti che hanno sofferto prima di noi e poi con noi.

Dove dunque gettare l'ancora per fermarsi in un posto sicuro? Certamente la risposta è ovvia: nel gruppo A.A.
Anonimo (Liguria)

Risvegliarsi da un brutto sogno

Sono una ragazza di 31 anni, frequento il gruppo da circa un mese, dopo 28 giorni passati in clinica a disintossicarmi definitivamente dalla vecchia vita.

Anche il mio passato è stato una tragedia, ne ho combinate di tutti i colori, ma dopo quest'ultimo anno, passato con ricadute periodiche (una al mese) e per colpa delle quali sono rimasta senza patente, ho deciso di conoscere meglio me stessa e quindi provare a risolvere il mio problema che fino ad ora con altri metodi non avevo risolto. Entrando in A.A. ho trovato una magnifica accoglienza, e anche se è poco tempo che frequento le riunioni, qualcosa di stupendo è avvenuto in me. Parlo ovviamente della mia anima, della mia interiorità. Ora comincio veramente a vivere, mi sono risvegliata da un brutto sogno, e ho accettato finalmente di essere un'alcolista. Ne sono veramente contenta, poiché mi rendo conto che la nostra società è "malata", quindi sono fiera di essere un'alcolista in recupero, in quanto ho

scoperto la strada della luce e della serenità. Oggi mi è capitata una cosa brutta, ma nello stesso tempo bella (ho perso il mio uomo e il lavoro). Dopo quasi cinque anni di dipendenza totale dalla persona con cui vivevo, la corda si è spezzata. Lui non ha mai accettato l'alcolismo come malattia, ma non posso pretendere da una persona che non lo è, io ho impiegato dieci anni per capirlo. In un attimo di rabbia e impulsività ha pronunciato delle parole orrende, che mi hanno ferita, delusa amaramente, ma a svegliata coma nella favola della bella addormentata. Come alcolista generosa ho provato a dargli un'ultima chance, ma non l'ha voluta. Il mio discorso è terminato dicendogli che secondo me ha perso il treno della felicità. Sto male nel mio dolore, ma Dio mi ha dato questa volta la forza e il coraggio di agire tramite un'amica di A.A., la quale nel pomeriggio verso le 17 mi ha telefonato chiedendomi semplicemente "Come stai?" in quell'attimo, ho toccato con mano che Dio esiste ed è rappresentato dal gruppo con i suoi veri amici. Sono serena con me stessa e so che ho cre-

duto in un falso amore, ma l'amore di Dio è quello vero, immenso ed imparagonabile. Concludo questo mio sfogo dicendo che se accettiamo noi stessi ogni giorno, rispettando l'armonia del gruppo e facendo ogni giorno il nostro primo passo, niente ci farà più paura, ne ieri ne domani. Dobbiamo vivere un giorno alla volta lodando il Signore.
Vanessa. Marche.

Lettera di Ivana

Sto vivendo la mia prima esperienza in A.A., mi ci sono buttata, senza nemmeno sapere dove, come, con chi... perché l'unica cosa che desidero è sconfiggere l'alcol.

La prima volta che ho incontrato il gruppo, un mese fa, ho provato una sensazione di casa, quello che da molto non sentivo, magari non è così... Nel gruppo non ci sono padri o figli, solo amici, l'atmosfera era rassicurante, M., R., F., C., S. ... li ho conosciuti lì, ma sento di conoscerli già. I loro

sguardi, le parole, i gesti erano già in me, abbiamo dunque qualcosa in comune... forse tanto, forse anche tutto per quelle quattro ore settimanali.

La solitudine ha portato me, come loro, alla distruzione dei legami più forti, e alla disistima nei propri confronti.

La seconda volta che ho incontrato quelle persone, li ho pensati come amici, anche loro hanno famiglia e lavoro...

Al terzo incontro mi sentivo in trappola, non potevo più tornare indietro, non potevo più lasciarmi andare. Non sono riuscita a fare il Primo e il Secondo Passo, ma stavo bene: parlavo, pensavo, parlavo, ascoltavo... Soffrivo. All'ultimo incontro, la settimana scorsa, ho parlato a me stessa degli altri, non a loro di me stessa, non ho capito il rito discreto e amico del gruppo: non ho trovato il coraggio!

Questa sera rivedrò gli amici, rivedrò M., che puntuale ha risposto alle chiamate telefoniche. Spero di presentarmi con me stessa, perché per ben sei volte consecutive ho presentato l'immagine della mia impotenza.

Ivana

Dodici Punti suggeriti per la Tradizione di AA

Aprile 1946

(Il linguaggio del cuore)

Nessuno ha inventato Alcolisti Anonimi. E' cresciuta. Prove ed errori hanno determinato una ricca esperienza. A poco a poco abbiamo fatto nostre le lezioni di quella esperienza, prima come linea di condotta e poi come Tradizione. Questo processo va ancora avanti e speriamo non si fermi mai. Se dovessimo irrigidirci troppo, la lettera potrebbe schiacciare lo spirito. Potremmo diventare vittime di noi stessi a causa di insignificanti regole e proibizioni; potremmo immaginare di aver detto l'ultima parola. Potremmo addirittura chiedere agli alcolisti di accettare le nostre rigide idee o di stare alla larga. Possa non accaderci mai di soffocare

così il nostro sviluppo!
Tuttavia le lezioni della nostra esperienza giocano un grosso ruolo - grosso davvero, ognuno di noi ne è convinto. Il primo documento scritto dell'esperienza di AA fu il libro Alcolisti Anonimi. Era mirato al cuore del nostro problema principale: la liberazione dall'ossessione dell'alcol. Conteneva esperienze personali sul bere e sul recupero, e un elenco di quei principi divini anche se antichi che ci hanno portato a una miracolosa rigenerazione. Dalla pubblicazione di Alcolisti Anonimi, nel 1939, siamo cresciuti da 100 a 24.000 membri. Sono trascorsi sette anni; sette anni di grandi esperienze sul nostro successivo compito più impegnativo: il pro-

blema di vivere e lavorare insieme. Questa è oggi la nostra più grande preoccupazione. Se possiamo riuscire in quest'avventura - e continuare a farlo - allora, e soltanto allora, il nostro futuro sarà assicurato.

Poiché non siamo più ostaggio della nostra sventura personale, la nostra sfida più grande è divenuta il futuro di Alcolisti Anonimi; come mantenere tra di noi AA un'unità tanto forte che né la debolezza degli uomini, né le tensioni e i conflitti di questi tempi inquieti, possano danneggiare la nostra causa comune. Sappiamo che Alcolisti Anonimi deve continuare a vivere.

Altrimenti, salvo poche eccezioni, noi e i nostri fratelli alcolisti in tutto il mondo riprenderemo sicuramente il viaggio senza speranza verso l'oblio.

Quasi ogni AA potrebbe dirvi quali sono i nostri problemi di gruppo. Fondamentalmente riguardano le nostre relazioni tra di noi e con il mondo esterno. Includono i rapporti dell'alcolista con il gruppo, il rapporto del gruppo con Alcolisti Anonimi nel suo insieme, e il posto di Alcolisti Anonimi in quel mare tempestoso

chiamato società moderna, nel quale al giorno d'oggi ogni essere umano deve naufragare o trovare un porto.

Estremamente importante è il problema della nostra struttura di base e del nostro atteggiamento verso le questioni sempre pressanti della leadership, del denaro, e dell'autorità. Il futuro può certo dipendere da come pensiamo e ci comportiamo su tali questioni controverse e da come consideriamo le nostre relazioni pubbliche. Il nostro destino finale dipenderà sicuramente da quello che decidiamo di fare oggi riguardo a questi temi densi di pericoli!

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. Anche se non si potranno mai trovare

risposte esaurienti a tutti i nostri dubbi, sono sicuro che siamo giunti almeno in una posizione favorevole, dalla quale possiamo arrivare a definire le linee fondamentali di un insieme di Tradizioni che, a Dio piacendo, possono rappresentare una efficace difesa contro tutti i danni del tempo e delle circostanze. Agendo sotto la continua spinta di vecchi amici di AA e convinto che l'accordo e il consenso generale tra i nostri membri è ora possibile, mi avventurerò a scrivere questi suggerimenti per una Tradizione sui rapporti di Alcolisti Anonimi: Dodici Punti per assicurare il nostro futuro. E' bene insistere sul fatto che anche se questi principi sono stati enunciati in un linguaggio

piuttosto categorico, tuttavia sono soltanto suggerimenti per il nostro futuro. Noi di Alcolisti Anonimi non abbiamo mai risposto entusiasticamente ad alcuna affermazione di autorità personale. Forse per AA è un bene che sia così. Perciò offro questi suggerimenti non come dettami di un singolo né come credo di qualsiasi genere, ma piuttosto come un primo tentativo di ritrarre quel gruppo ideale, verso il quale siamo stati condotti con sicurezza da un Potere Superiore in questi ultimi dieci anni.

P.S. Per favorire una libera discussione mi piacerebbe ampliare i Dodici Punti della Tradizione in futuri articoli di Grapevine.

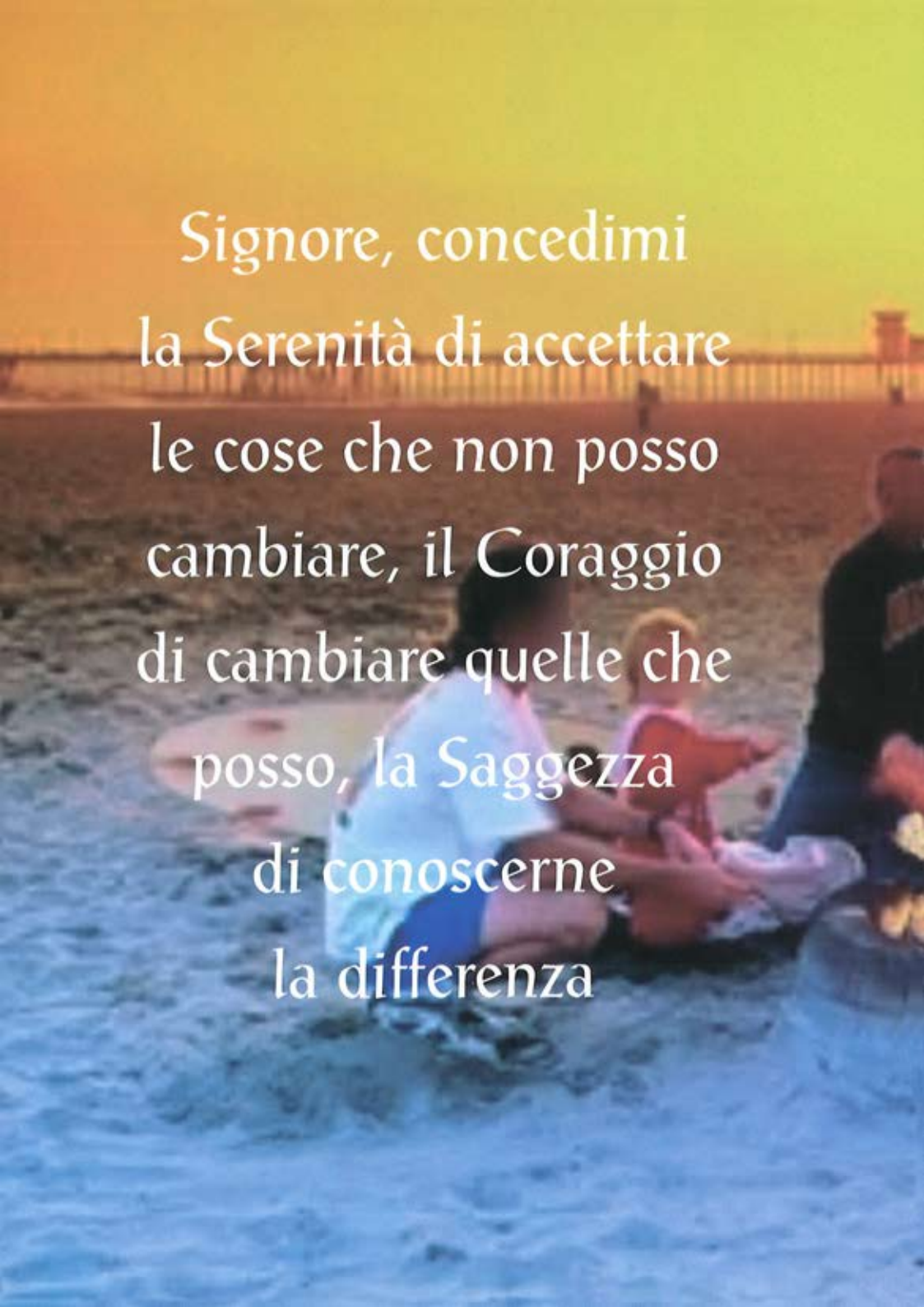
Nel prossimo numero:

Il Raduno

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.

A photograph of a family playing on a beach at sunset. The sky is a mix of orange and yellow, and the water is a deep blue. In the foreground, a woman in a white shirt and blue shorts is crouching in the shallow water, holding a child. Another child in a red shirt is sitting on the sand nearby. A man in a dark shirt is standing to the right. The background shows a wooden pier or boardwalk stretching across the horizon.

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