

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXII n. 5 Bimestrale

5/2003

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: Guido Ronchi

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M. - Largo Cristina di Svezia 17 - 00185 ROMA - Genn. 2000

Telefono e fax: 06.581 34 75 / 06.581 34 82 - E-mail: segreteria@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 Rimini per noi
- 8 La nostra identità
- 10 Come si può definire l'identità di un gruppo
- 12 la comunicazione
- 14 L'importanza della letteratura
- 18 Lettera d'amore alla letteratura
- 19 Un percorso che dura una vita
- 21 L'identità di AA
- 23 Identità di un gruppo AA
- 29 Porto il messaggio

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

- 37 Recupero la mia vita
- 40 Comunicare
- 43 Cosa vuol dire fare programma
- 49 Recupero la mia vita in Gruppo
- 54 La comunicazione in 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?



**In questo
 numero
 la gioia
 di condividere
 e di ritrovarsi**

Rimini per noi...



Uscendo dal Palacongressi l'anno scorso dopo la "conta" una mia amica mi diceva emozionata" Ogni anno provo di nuovo le stesse emozioni della prima volta!"

Quest'anno, a me il Raduno è piaciuto di più, molto di più che altre volte.

Mi ha emozionato. Mi è entrato nel cuore.

Scrivo ad "Insieme" perché mi piace, perché voglio dare ad altri questa mia gioia, ma soprattutto lo scrivo per me, per fermare il ricordo nella memoria. Conservarlo come antidoto per i momenti tristi.

A Verona, verso i primi di settembre, i servitori delle aree del Nord Est si sono incontrati per organizzare due delle riunioni di Rimini. Si sono formati dei comitati e mi è stata affida-

ta la conduzione di un seminario. Mi ha fatto molto piacere.

Ricordo che ero entrato in A.A. da due mesi e ho rinunciato al mio primo Rimini perché ero terrorizzato di dover parlare! Infatti una delle caratteristiche degli anziani del mio gruppo è di spingere tutti i nuovi a parlare, magari per dire solo: Mi chiamo Mario, sono un alcolista ed è un mese che sono con voi e non bevo."

L'anno successivo, con molta paura, ho parlato in riunioni e seminari. Non sapevo neppure quale fosse la differenza tra "seminario" e "riunione". Un amico mi ha dato la risposta: "In una riunione puoi anche dire le solite tue fesserie, in un seminario si semina. Cerca di restare in tema e parla poco.

Dopo Verona, tutto gasato, ho telefonato al mio sponsor dicendo: "Vedi, tu per tre anni mi ha suggerito di non condurre il seminario di zona, perché facevo già un altro servizio per il seminario e loro

mi hanno scelto per coordinare un seminario di Rimini. "

"Mancava questo, per pompare ancora di più il tuo ego!" – mi ha risposto – "Sai, la fatica che mi tocca fare adesso con te!"

Sul momento e anche nei giorni successivi non ho avuto paura per l'incarico che dovevo svolgere.

Ma poi a Rimini ho cominciato ad avere un leggero senso d'inquietudine che verso sabato mattina si è trasformato in una sana paura. So da qualche tempo, che non è timidezza o altro ma solo male-detto orgoglio. Paura di fare brutta figura.

La grande sala ancora deserta ed io, in nervosa attesa controllavo se i microfoni funzionavano bene e sistemavo il "Grande Libro" sul tavolo. Sono arrivati gli amici del comitato: non mi sembrava che sprizzassero molto coraggio. Ma intanto non ero più solo: eravamo in quattro.

Poi nelle prime file hanno cominciato ad affluire gli amici

del mio Gruppo e lo stomaco si scaldava. Avete presente la sensazione? E la fifa scompariva. Sapevo che potevo contare su di loro. Sapevo che più di uno con il suo intervento era in grado di riportare la riunione in tema.

Nei primi Raduni guardavo con invidia le persone che sul podio conducevano la riunione. Ero pronto a criticare qualunque cosa dicessero. A pompare il mio ego facendo battute su di loro e su i loro sbagli. Poi ho provato ad essere in gruppo ed infine a Rimini dall'altra parte e non in fondo alla sala a ridacchiare. Bisogna provare e dopo è più facile capire le difficoltà di chi conduce la riunione ed apprezzare il suo servizio, prendere ciò che vi è di buono e ricordare gli errori solo per migliorare il proprio servizio. In A.A. una delle parole magiche che funziona di fronte a sterili critiche è: "Prova a far meglio tu!"

Credo che l'orgoglio, questa paura di figuracce, che tentiamo di contrabbandare per ti-

Azione
è la parola
magica

Vivi
e lascia
vivere

midezza (alle volta la si spaccia anche per umiltà), sia una caratteristica abbastanza diffusa tra noi alcolisti quando s'inizia a fare servizio in A.A.

Quest'anno gli organizzatori mi hanno chiesto se ero disponibile per il servizio d'informazione al microfono durante il Raduno. Ho risposto di sì, ma ho chiesto di poterlo organizzare con l'aiuto d'altri amici. L'ho proposto a tre giovani nuovi del mio gruppo: hanno accettato e abbiamo suddiviso il lavoro in turni, perché ognuno potesse partecipare alle varie riunioni. Al venerdì eravamo tutti e quattro nel box informazioni e ho cominciato a fare i primi annunci. In A.A. si mostra come si fa e poi si lascia che facciano gli altri. Ho visto i miei tre amici impauriti. Tra poco toccava a loro. La prima, una ragazza, bianca in viso e con voce ancora insicura si è lanciata con il suo annuncio. Poi ha preso coraggio e ha continuato a lanciare messaggi. Agli altri due, guardandola,

è venuta voglia di parlare e alla fine tutti e tre, a turno, hanno cominciato a "pedalare". Il servizio funzionava. Erano in grado di lavorare da soli. Al banco affluivano tante persone con varie richieste d'annunci ma anche tante attratte dai tre servitori e dal manifesto piacere che dimostravano a fare gli speakers.

Sabato dovevo fare un annuncio e mi sono avviato a quella che consideravo la "mia" postazione. Ho tentato di prendere il microfono ma l'amica lo teneva ben stretto e mi ha detto "faccio io! Dimmi che c'è da annunciare".

Ho suggerito loro di cercare altri per condividere questo servizio. Alla domenica sono entrato nel box e ho trovato due giovani, che non conoscevo. Mi hanno chiesto: "Desideri?"

Ho capito così il detto che circola in A.A. : "Tutti siamo utili. Nessuno è indispensabile."
Serene 24 ore.

Vanni

La nostra Identità



Se siamo certi della nostra identità, non avremo né paura né difficoltà ad aiutare l'alcolista, così come casi più complessi di polidipendenza.

È da tempo noto che l'alcolismo può essere la "porta d'u-

scita" dalla droga. Nei nostri gruppi non è raro incontrare persone che, essendo uscite dal tunnel della droga, cadono nell'alcolismo. Anche nel nostro gruppo di Asti vi sono alcuni membri che nel loro passato hanno fatto uso di dro-

ghe e farmaci, mischiando con l'alcol. Una volta usciti dalla tossicodipendenza, anche grazie a comunità o gruppi, sono caduti nell'alcolismo ed hanno chiesto aiuto al nostro gruppo.

Essendo certi della nostra identità di alcolisti, non abbiamo né paura né difficoltà ad aiutare i nostri amici caduti nell'alcolismo. Tutti i membri del gruppo di Asti sono pronti ad aiutare chiunque chieda aiuto per uscire dall'alcolismo, purché si tratti solo del problema alcol.

Siamo in grado come gruppo di aiutare persone "malate" d'alcolismo e non persone che hanno problemi di droga o d'altre dipendenze. Dalla nostra esperienza di gruppo emerge che comunque tutti i membri fanno affidamento su AA e sullo stile di vita di AA per mantenere una vita sobria in tutti i suoi aspetti, non solo per quanto riguarda l'alcolismo.

Mettendo in pratica i 12 Passi, noi arriveremo a vivere una vita sobria, utile e felice.

I membri del nostro gruppo che in passato hanno avuto problemi di polidipendenze e che ora conducono una vita sobria, continuano a partecipare al gruppo per tenersi lontani dal primo bicchiere e di conseguenza, anche se non direttamente, si tengono lontani da droghe e farmaci, ecc.

Per i nostri amici ex-tossicodipendenti, ricadere nell'alcolismo potrebbe di conseguenza riportarli alla tossicodipendenza. Quindi è molto importante per loro la sobrietà, potremo dire doppiamente importante.

Concludendo, noi del gruppo di Asti, siamo sicuri che, raggiunta la sobrietà dall'alcol, possiamo raggiungere la sobrietà anche dalle nostre vecchie dipendenze, sia di droga, sia mentali che emotive.

Gruppo A.A. Asti

Come si può definire l'identità d'un Gruppo A.A.?

A prima vista questa sembrerebbe una domanda dalle molte risposte possibili, vista l'infinita varietà delle personalità che si ritrovano nella nostra Associazione. A mio modesto avviso, però, qualsiasi Gruppo AA degno di questo nome **deve** (che uso, mi si perdoni la prosopopea ma ritengo a ragione veduta, al posto del troppo possibilistico "dovrebbe") avere una cosa in comune – il nostro Programma, la sola cosa che m'ha salvato e che tento d'applicare in ogni momento della giornata. Altrimenti che Gruppo AA è? Anche questa parrebbe una comoda affermazione di principio. So, però, che si tratta di cosa più facile da dire che da fare – non per nulla il nostro Programma risulta talora ostico a chi non l'affronta seriamente, con determinata ca-

parietà e vera e propria fede in un presente migliore e speranza in un futuro sempre migliorabile.

Per tornare alla questione dell'identità. Da una parte il Programma lascia la libertà a ogni Gruppo di gestirsi come meglio crede e può (purché però quest'autonomia non leda Gruppi vicini o AA nel suo insieme); d'altra parte c'esorta a non uscire dai "canoni" presentatici, pena l'emarginazione, possibili ricadute seguite (ahimè! sovente) dalla morte di chi decide d'andare per la sua strada in spregio a, o nonostante, AA.

Secondo me, l'elemento unificante è proprio l'applicazione del Programma in tutte le sue parti piccole e grandi, facili e difficili, con costanza, deter-

minazione e onestà morale, ben sapendo cosa ci può dare – in primo luogo l'onore di stare al mondo in sobrietà e la capacità di riacquistare fiducia in noi stessi e quella degli altri; poi la serenità d'una vita soddisfacente per noi, grazie anche all'aiuto che possiamo dare a chiunque ce lo chieda.

Certo, nel mondo ci sono diverse situazioni socio-culturali, d'abitudini e d'approccio al "problema alcol". Tutti i nostri Gruppi s'identificano, però, nel concetto che di fronte all'alcol tutti noi alcolisti siamo uguali – impotenti e bisognosi d'aiuto. Il che significa che ovunque io mi trovi, quale che sia la lingua che si parla nel Gruppo, e che magari non conosco e non capisco, so d'essere e di riconoscermi in un Gruppo AA che m'aiuta nel bisogno e che mi fa sentire sempre a casa, fra persone che mi capiscono e mi sostengono, lieti di parlare di sé e di sentir parlare di me, anche se vengo da un luogo lontano, diverso e mal conosciuto.

Basta questo per definire l'identità d'un Gruppo di Alcolisti Anonimi? Forse sì. Certo, molto altro si potrebbe dire, ma credo sia bene che mi fermi a questo punto, soprattutto per sentire il parere di tanti altri AA che sicuramente si saranno posti la stessa domanda, seguita da quella ancor più pregnante – **cosa faccio io per identificarmi in un Gruppo e in AA tutta?**

Ogni giorno
dovrebbe
essere autonomo.
Tranne che
per le questioni
riguardanti
altri gruppi A.A.
nel suo insieme

La comunicazione

La comunicazione in AA : linfa vitale per la nostra associazione e l'Identità di AA: come collaborare nel rispetto dell'autonomia e dell'anonimato. Due temi troppo importanti per essere sottaciuti e a cui può essere verosimilmente imputata la crisi della nostra associazione.

Perché diciamo crisi: perché conosciamo il nostro alcolismo, lo conosciamo sin troppo bene e pertanto non ci sentiamo di utilizzare il termine crisi ove ci sia un solo alcolista, diciamo uno solo, che in qualche modo inizi la via del suo recupero. E questo è particolarmente vero nella nostra realtà meridionale per tanti motivi. Esiste una questione meridionale anche nell'alcolismo, non c'è dubbio.

Se guardiamo invece, come vogliamo e dobbiamo, ad AA nel suo insieme dobbiamo rilevare che sicuramente c'è un periodo di stasi o che forse, come nel caso della nostra Puglia, la stasi c'è sempre stata: da noi A.A. esiste da 20 anni ed i gruppi sono 6 in un territorio lungo 350 km.

Anzi i gruppi sono 6 perché ne sono nati 2 negli ultimi tempi (uno da 4 anni uno da 4 mesi). E' evidente quindi che c'è stata una mancata crescita verosimilmente imputabile ad un disturbo della comunicazione. Una disfunzione nella trasmissione del messaggio.

Dobbiamo farcene una colpa? Diremmo proprio di no, soprattutto perché abbiamo cercato di abolire questo termine dal nostro vocabolario e per-

ché non ha alcuna valenza costruttiva.

Dobbiamo analizzarne le cause?

Senz'altro.

Se ognuno di noi guarda al suo passato, credo che possa convenire nel dire che per anni, nel suo periodo di alcolismo attivo, non ha comunicato con nessuno; soprattutto non ha comunicato con se stesso.

Si è perso. E si è perso nell'aspetto più importante del suo essere: il senso umano delle cose. Nel cominciare il suo recupero, deve innanzi tutto reimparare o imparare a comunicare con se stesso, ad ascoltarsi e quindi ad ascoltare gli altri cioè a comunicare.

Questo, per noi, significa fare programma.

Ricominciare a mettere da parte un granellino alla volta della sabbia della sua sobrietà; imparare ad allevare un cucciolo, il cucciolo che è dentro di sé.

Per poter comunicare quindi dobbiamo prima ricominciare, avere dentro di noi qualcosa da dire, qualcosa da dare: se dentro c'è il caos o la confusione comunichiamo solo caos e confusione e questo ad onta di quello che diciamo. Non possiamo predicare bene e razzolare male perché questa disonestà interiore la si percepisce, la si legge nello sguardo, nella mimica.

Non attacca e non attacca soprattutto con noi, con quei molti di noi che non aspettano altro che giustificazioni per razionalizzare, fuggire, autocommiserarsi e tornare a bere.

Questo significa fare programma: interiorizzare, crescere dentro, far proprio quello che il Programma ci indica.

Allora , venendo al tema qualcuno dirà che siamo fuori tema.

Comunicare? Ma volevamo dire comunicare con l'esterno, non avete capito !

No, abbiamo capito.

L'IMPORTANZA DELLA LETTERATURA PER IL MIO RECUPERO

Quando alla sera vado a dormire, affaticata ma soddisfatta della mia giornata, rivolgo lo sguardo alla mia sinistra, dove da più di tre anni a mia gentile richiesta mio marito ha situato una scrivania e una piccola libreria a muro.

Sulla scrivania il più delle volte regna un enorme disordine, mentre la libreria sembra sempre sul punto di crollare per il peso che deve sopportare. È stracolma di tutta la Letteratura di Alcolisti Anonimi. I diversi colori delle copertine mettono in evidenza i libri, osservandoli attentamente penso all'inestimabile valore del loro contenuto e quanto essi abbiano contribuito a cambiare la mia vita dal '92 ad oggi. Anche se il mio percorso di recupero è stato molto tormentato ed ha avuto inizio, come per molti di voi, con la lettura del *Vivere Sobri* o, se preferi-

te, "rimanere sobri", poiché per molti la prima sembrava una frase offensiva. La prima pagina balza subito agli occhi; a me è come se avesse dato un pugno ... "il trattamento, innanzi tutto, comporta non bere ...". Ed io che volevo continuare a bere, lo misi da parte indignata. Non avevo ancora messo piede in Alcolisti Anonimi e già mi stavano dicendo quello che non dovevo fare. Ecco lì il *Grande Libro*, oggi in una nuova veste grafica e veramente anonimo rispetto alle precedenti edizioni. Quello con la copertina gialla mi piaceva molto; qualche anno fa l'ho prestato e non l'ho più rivisto, come pure la precedente edizione che ha fatto la stessa fine. Mi spiace solo per alcune storie personali che mi piacevano tanto e che nell'ultima edizione non ci sono più. Storie personali che hanno la-

sciato un segno indelebile nel mio animo, in particolare *// biologo a braccetto con la morte*. Recentemente l'abbiamo letta in Gruppo e l'effetto è stato sempre lo stesso: ho sentito la mia pelle accapponarsi, come percorsa da un brivido che nasceva dall'animo. Questa edizione credo abbia più di dodici anni, infatti la copertina è consunta, le pagine sono ingiallite e la rilegatura non riesce più a tenerle assieme.

La "CRONACA E STORIA" del *Grande Libro* è di un fascino esaltante, credo che ogni alcolista dovrebbe conoscerla. In un vecchio numero di *INSIEME* del 1990 è narrata dettagliatamente in occasione del 10° anniversario della edizione italiana. Come augurio e regalo agli alcolisti fu pubblicato un supplemento a *INSIEME* del mese di settembre-ottobre 1990. Leggetelo se lo desiderate. Credo che la sua lettura sia interessante e istruttiva.

Ma torniamo alla mia storia. Alla mia seconda riunione, ricordo che era di sabato e nel-

la nostra stanzetta vi erano numerosi alcolisti, alcuni dei quali venivano da fuori Palermo e affrontavano più di quattro ore di viaggio per mantenere la loro sobrietà, ricordo che i loro occhi brillavano di gioia e il peso del viaggio non lo sentivano affatto.

Era il mese di febbraio del 1992 e in programma c'era *// Nostro Metodo dal Grande Libro*. Il segretario mi invitò a leggere, ricordo che mi sentii importante ma anche impaurita, credo che la mia voce tremasse mentre leggevo. Solo da pochi anni ne ho compreso il reale motivo ... "I non recuperabili sono quelli che non possono o non vogliono seguire il nostro semplice Programma, di solito persone che per natura sono incapaci di essere oneste con se stesse. Purtroppo, ci sono casi del genere. Non hanno colpa, perché forse sono nati con questa tendenza, sono per natura incapaci di comprendere e sviluppare un sistema di vita che esiga una onestà rigorosa. Le loro possibilità di recupero sono limitate." Que-

ste frasi hanno lasciato un marchio nella mia mente e a distanza di tempo bruciano ancora, anche oggi che sono passati 3 anni e 9 mesi da quando ho smesso di bere ed è iniziato il mio reale recupero. Tutta la Letteratura che Alcolisti Anonimi mi ha proposto e continua a propormi è stato lo strumento che mi ha aiutato a modificare il mio stile di vita e tutti quei comportamenti che mi portavano a bere.

Non è stato un singolo libro, ma un grande insieme di esperienze passate, da quelle dei co-fondatori a quelle più recenti.

Alcuni di loro hanno viaggiato con me nei miei spostamenti perché sapevo che leggere un semplice brano mi avrebbe aiutato a superare le difficoltà e paure del momento.

Le Riflessioni Giornaliere, che porto sempre nella mia borsa, mi hanno soccorso nei momenti più bui, facendomi assumere un atteggiamento mentale e fisico nuovo di zecca.

Il libro dei *12 più 12*, in particolar modo i Passi, ha fatto sì

che una nuova vita bussasse alla mia porta. La vita e l'energia che prima venivano annullate dall'alcol e da uno stato perenne di angoscia, hanno trovato i loro spazi per riemergere. Oggi so di danzare con la vita, mi sento misteriosa, tranquilla, lascio spazio al mio Potere Superiore e mi sento bene. Mi accorgo che tutto va, non lotto più con i mostri del passato, non c'è orgoglio né durezza. Vedo le mie aspirazioni avverarsi e mentre il resto del mondo si affanna mi sento cambiata e migliore ogni giorno che scorre. I miei vestiti sono diversi, mangio cibi nuovi che non pensavo avrei mai assaggiato, e sento il loro profumo . . . Non devo più reprimere le mie emozioni e non devo più fingere, sento che nessuno può distruggermi o manovrarmi come un burattino inanimato. Sento le forti emozioni dei miei compagni di viaggio. Il calore dei loro abbracci, la resa. La paura della perdita e dell'abbandono ha lasciato posto all'Amore che mi viene dato senza richiesta alcuna. Talvolta mi

chiedo: "E se finisse tutto?" Ho bisogno del Gruppo, degli alcolisti, del Programma e del servizio come l'aria che respiro. Grazie a tutto questo sento di amare il mondo e mi sento più aperta e disponibile alla vita che arriva con tutti i suoi cambiamenti. Ogni cosa è possibile e cambiare non mi fa più paura perché sono consapevole di me.

Una settimana fa, mia figlia mi ha chiesto con un modo di fare per me nuovo: "Mamma non ti senti felice?" Ho riflettuto per un attimo e ho risposto:

"Serena sì, ma felice no". E lei: "Ma perché non ti senti felice? Io vedo molte amiche mie che stanno male a causa delle loro mamme, che non sono alcoliste, e si rivolgono a me per sfogarsi ed essere confortate". Non ho indagato oltre, benché da quel giorno penso che avrei potuto rispondere con la frase di Abramo Lincoln: "La maggior parte delle persone è felice nel momento in cui decide di esserlo".

Laura - Palermo



Lettera di amore alla Letteratura

Lettera perché

Perché sono un ex-ubriacona. Perché sono a tutt'oggi un alcolista. Perché non ri-creda di procedere senza guida. Perché non ri-creda che basta poco per uscire dall'alcol.

Perché le parole sono aria fritta: volano e a volte puzzano. Perché lo scritto stabile ed è più affidabile.

Perché solo lì trovo indicazioni precise sul metodo di A.A. Perché le testimonianze possono essere fuorvianti.

Perché la letteratura ufficiale è controllata, ricontrollata ed approvata dai S.G.O. di A.A. Perché solo gli strumenti testati da A.A. possono fare di me un'Alcolista, Anonima e non sono un'alcolizzata a secco che crede ancora di poter fare tutto **senza sapere** ... senza guida ... senza conoscere e di testa mia prendere facili e semplici scorciatoie che inevitabilmente producono malintesi, casini, problemi a me stessa, al Gruppo e per estensione ad A.A. nel suo insieme

Perciò per gratitudine: Benedetta la Letteratura unico strumento in grado tramandare senza spiacevoli modifiche il metodo di A.A. a cui debbo la vita.

Un percorso che dura una vita

Sono un'alcolista. "E' un percorso che dura tutta la vita" e "fallo per te" sono fra le prime cose che mi sono rimaste impresse e su cui non ero d'accordo nel mio inizio in A.A.

Per una persona superficiale ed ipocrita come me tutto ciò non aveva senso: il tutto e subito e il grande amore che credevo di avere verso gli altri non mi permetteva di capire ciò che mi veniva correttamente trasmesso.

Io, così autosufficiente, mi meravigliavo che molti amici frequentassero l'Associazione da tanto tempo credendo che il reale e solo problema stesse nel non bere e che, di conseguenza, questo fosse il solo messaggio da trasmettere al nuovo venuto.

Il tempo come sempre è maestro e, attraverso una serie interminabile di errori e sofferenze, ho capito che non funziona così come pensavo.

Oggi sono convinta che il percorso della mia sobrietà emotiva, se questa è quello che cerco in A.A., durerà tutta la vita, perché il cambiamento che ho scelto di fare è certamente lungo, anzi interminabile. Passare da una vita vissuta nell'assoluto egocentrismo ad una vita che abbia come obiettivo e valore primario l'amore senza aspettative richiede un cambiamento radicale che certamente in questa mia vita terrena non raggiungerò. Ma io credo, credo veramente che la vita vissuta nella ricerca e nella costruzione dell'amore sia la sola che abbia un

sensu e quindi vado avanti, vado avanti con gli altri nonostante me.

Parlare, come sempre, mi rimane molto facile, è l'applicazione di questo mio credo che mi porta difficoltà.

Il gruppo; il servizio e lo sponsor, ultimo solo per elencazione alfabetica, mi aiutano a capire e mi permettono di fare praticantato su quelli che devono diventare i nuovi indirizzi della mia vita. Il nuovo amico mi ricorda la realtà del mio essere e mi fa capire se un po' d'amore, d'onestà e carità verso gli altri sono nate in me, oppure se rimango la persona arida e protagonista che tanto mi ha danneggiato. Per fortuna c'è il gruppo che sopperisce alle mie carenze, la forza dell'insieme, se saldamente unito dall'amore, non ha eguali.

Il servizio che mi permette l'azione, mi fa capire quanto sia importante adeguarsi alle ne-

cessità degli altri, senza dover sempre avere il sopravvento e dire l'ultima stupida parola e quanto l'unità dell'insieme sia fondamentale per un buon vivere e per il raggiungimento di un qualcosa che abbia un senso.

Non voglio più andare sfiduciata per una strada che è solo la mia e che mi riempie di dubbi e di paure, non aver fiducia negli altri e pensare a loro solo come portatori di disagi e sconfitte, vedere un passato insopportabile ed un avvenire senza speranza, non credere a niente e a nessuno, neanche in quello che vedo ed avere la necessità di costruirmi e vivere in un mondo che è solo mio.

Dice un amico: "Non dovremmo portare in A.A. quello che siamo, dovremmo portare fuori, nella nostra vita, ciò che A.A. ci insegna". Io mi trovo assolutamente d'accordo con lui.

L'identità di A.A.

Un gruppo A.A. si ritiene autonomo quando alla base c'è un serio approccio e conoscenza totale dei principi dell'Associazione.

Queste problematiche nascono trattando argomenti come autonomia, quando si varcano quei limiti che l'Associazione ci consiglia.

E' impossibile uscire dal significato dell'autonomia se manteniamo e rispettiamo in modo serio le Dodici Tradizioni.

Sicuramente per motivi diversi si sono tralasciati i principi dell'Associazione e si è dato più importanza ad una vita di gruppo come se fosse un condominio.

Il nostro recupero si è basato solamente sui 12 passi anche in forma non corretta, ma la mancanza di servitori che potevano e possono far luce sulla vera identità di A.A. ci ha portato a sviluppare questo tema.

Senza colpevolizzare nessuno e guardare con estrema saggezza ed equilibrio interiore ci troviamo, grazie anche alle due ultime Conferenze ad aumentare il nostro senso di responsabilità nelle azioni che possono aiutare i singoli gruppi a far loro capire la differenza fra autonomia e indipendenza.

Il diritto di autonomia si acquisisce quando c'è un rispetto delle Dodici Tradizioni e la nostra responsabilità ci porta da sola ad essere parte integrante di una cosa più grande di noi, ma soprattutto ci fa vedere l'importanza che c'è nel Dodicesimo Passo. Questo nasce quando un gruppo è unito solo come è scritto nella Prima Tradizione.

Quando in noi c'è la ricerca del comune benessere ecco che c'è la volontà di ampliare il nostro recupero e anche la

gioia di viverlo e di trasmetterlo ad altri.

L'esigenza di conoscenza del Gruppo a problematiche esterne sono essenziali per avere una risposta alle proprie. Quando c'è unità c'è anche il bisogno di autonomia, nonostante tutto è la buona azione sempre con noi stessi e con altri che dà il risultato. Anche se difficile ma fattibile è possibile cambiare le realtà esistenti se insieme si tenta di costruire senza paura un modo diverso e in diversi modi la nuova strada da percorrere. Il senso di autonomia coinvolge tutte le problematiche e le realtà dei gruppi dai comportamenti al valore della Settima Tradizione. Non è per caso che i dati ci portano a considerare che è tutto collegato. Intendere autonomia è sentirsi parte integrante prima della realtà dell'Associazione e poi del singolo gruppo.



Identità di un Gruppo

A.A.: che cosa vuol dire?

Identità di un Gruppo A.A.: che cosa vuol dire? E che cosa comporta "collaborare nel rispetto dell'anonimato e dell'autonomia"?

Sono un alcolista.

Il primo dei due temi proposti quest'anno alla Macroregione di cui faccio parte, ricco di spunti di riflessione, mi ha spinto a rivedere i principi e le Tradizioni di A.A. che in qualche modo vengono ad esserne implicati. Praticamente tutti. Ma, prima ancora, ha suscitato in me alcuni ulteriori interrogativi, a cui ho tentato di dare delle risposte che vorrei mettere in comune.

Sulla prima parte del tema, ad esempio.

Che cosa vuol dire avere un'identità, come Gruppo A.A.? Significa forse dover rispondere ad una tipologia ben prefissata di Gruppo, a cui bisognerebbe conformarsi, come

per ottenere un patentino di appartenenza? In che cosa dovrebbe identificarsi un Gruppo? O, per meglio dire: quali sarebbero i connotati che deve possedere un Gruppo A.A. per essere considerato tale?

Consistono forse in qualcosa di esteriore, di visibile ad occhio nudo, come, ad esempio, una sede dove sono esibite le Tavole con i 12 Passi e le 12 Tradizioni; dove ci si riunisce con cadenza settimanale o a giorni alterni, ad ore prefissate e per un tempo determinato; dove sono ammessi solamente alcolisti dichiarati, salvo le riunioni aperte ai non alcolisti; dove è assicurata la presenza di un segretario o di un suo vice che garantisca l'apertura della sede stessa ed il regolare andamento dell'incontro; dove si vende e si legge esclusivamente letteratura A.A. e

si rendono testimonianze riferite unicamente alla personale esperienza con le sostanze alcoliche; dove si raccoglie puntualmente la VII Tradizione; dove si parla uno per volta e non ci sono dibattiti; dove sono affissi o distribuiti calendari che riportano la programmazione degli argomenti da trattare nel mese o in un tempo più o meno lungo; dove per la venuta di un nuovo arrivato è previsto un tipo particolare di accoglienza; dove si organizzano incontri per informare chi lo desidera sul problema dell'alcolismo ecc ...?

Sono solo questi i connotati di un Gruppo A.A.?

Oppure potrebbero consistere anche in qualcosa di più impalpabile, di meno definibile, di più aperto, di meno circoscritto, di inesprimibile quasi? Forse, più semplicemente, un Gruppo A.A. può essere identificato dal riflesso dell'atmosfera di intima unione e di assoluta unità d'intenti che viene diffusa nell'ambiente circostante da un insieme di individui, accomunati dal medesimo problema con l'alcol, che

si riuniscono dichiaratamente attorno al Programma di A.A., con il desiderio di smettere di bere, di cercare una forma di serenità e di benessere comuni, di crescere e di migliorarsi, di aiutare altre persone con il medesimo problema e gli stessi desideri, riconoscendo come loro autorità ultima un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella loro coscienza d'insieme.

Così considerato, per un alcolista che voglia recuperarsi ed essere sobrio, un Gruppo di A.A. diviene un incredibile deposito di voci, sussurri, bisbiglii, grida, rumori, ronzii metafisici del pensiero.. Diviene una meraviglia possibile. Diviene una palestra della sensibilità. Diviene un'atmosfera in costante mutamento, in cui il tempo si dilata e si contrae, e l'energia si raccoglie e si dispiega, attimo per attimo. Diviene l'attribuire un senso al cuore, un primato al sentimento, all'esperienza vissuta, all'amore per la vita, al potere della volontà, all'immaginazione creatrice che può fare incontrare un Potere più grande

di noi. Diviene il luogo in cui tutto è possibile, insieme. Diviene una trama per l'eternità. Secondo me, naturalmente.

Passando alla seconda parte del tema, mi è venuto da domandarmi: ma poi, che cosa sono le Tradizioni di A.A.?

Secondo la mia personale esperienza, le Tradizioni costituiscono, allo stesso tempo, da un canto un monito, un avvertimento, una rassegna, delle esperienze negative e da non ripetersi sui singoli elementi portanti dell'intera struttura di A.A.; d'altro canto, ma non secondariamente, costituiscono una guida, un indirizzo, un orientamento, un impulso verso lo stesso futuro dell'Associazione. L'aver previsto, per l'appunto, una Tradizione specifica su ciascuno di quelli che si considerano i cardini di A.A., rappresenta una sottolineatura rispetto a tutto ciò che in A.A. si può e si deve fare, per proseguire nel solo tracciato da Bill e Bob tanti anni fa.

E allora, da questo punto di vista, il caso posto dal tema che ci è stato assegnato, della

"collaborazione. nel rispetto dell'anonimato e dell'autonomia", potrebbe essere letto in questo modo: riguardo la collaborazione, (l'impulso) si può e si deve collaborare con chiunque, (il monito) stando sempre attenti a non affiliarsi e a non essere affiliati; e così per l'anonimato, (l'impulso) si può e si deve essere ed agire in anonimato, (il monito) stando sempre attenti a non eccedere; e ancora riguardo l'autonomia, (l'impulso) si può e si deve essere ed agire in autonomia, (il monito) stando sempre attenti al benessere comune.

D'altronde, la morale sottile di tutte le Tradizioni di A.A. è sempre quella, e sappiamo qual'è: chi ha tentato di contravvenirle volontariamente o ha provato a strumentalizzarle per fini suoi personali, si è messo da solo fuori del Programma. L'esito, in questi casi, lo conosciamo bene: la ricaduta. E lo stesso si può dire, poi, del caso in cui le Tradizioni, per eccessivo timore o per paura di sbagliare, non vengono affatto messe in pra-

tica. L'esito, anch'esso scontato, è l'immobilismo del Gruppo ed il suo venir meno per asfissia, poiché non si sbaglia solo nell'agire, ma anche nell'omettere di agire.

Il principio che ha sempre contraddistinto A.A., fin da quel primo incontro a due di Bill e Bob, è il suo essere un "movimento": un incedere dinamico, quindi, un andamento progressivo, un fluire incessante e continuo di uomini e di eventi. Poiché da una generazione all'altra le cose si trasformano e da in periodo all'altro i costumi cambiano, i nostri fondatori hanno attinto alle ceneri proibizioniste dei Washingtonians e ai cardini assoluti degli Oxford Groups per edificare A.A.. Si potrebbe dire, parafrasando in qualche modo la Preghiera della Sere- nità, che le differenze dei principi-base posti dai nostri fon- datori ad Alcolisti Anonimi non furono dovute a tentativi deli- berati di contraddire o, di cambiare le regole cardine di quelle istituzioni, ma furono dovute ad un sapiente ed in- tuitivo adattamento di quelle

regole alla diversità dei tempi e della società.

Essi non presero come princi- pi quelli preesistenti, ma pre- sero i motivi profondi per cui furono individuati quei princi- pi, che in seguito sono dive- nuti i Passi e le Tradizioni di A.A. per il recupero dell'alcoli- sta. Quegli stessi motivi profondi, validi per sempre, divengono, ora, le medesime ragioni per cui noi dovremmo evolvere, crescere, e trasfor- marci assieme alle nostre Tra- dizioni, poiché chi desidera migliorare deve riuscire a cambiare in armonia con l'e- voluzione del mondo circo- stante, tenendosi al passo coi tempi.

Dunque, non dobbiamo e non possiamo aver paura di sba- gliare, ma stando attenti a non eccedere, nell'agire e nel non agire. Mi sembra questo l'in- segnamento di Bill e Bob. Le loro esperienze iniziali, e la crescita stessa dell'Associa- zione, si sono legate indisso- lubilmente ai rapporti da loro instaurati, con meticolosa de-

dizione ed altrettanta prudenza, con tutte le componenti sociali che operavano, consapevolmente o meno, a stretto contatto con l'alcolista. Attuando il procedimento di prova ed errore, man mano si sono corretti, acquisendo esperienza sulla propria condizione (sulla nostra condizione) e sugli strumenti pratici e spirituali per fronteggiarla e per superarla.

Le Tradizioni, viste così, non possono essere considerate come un freno all'azione di un Gruppo A.A., bensì come la strada maestra per garantire il nostro continuo andare in avanti nel Recupero, nell'Unità e nel Servizio, aprendoci all'ambiente intorno a noi. Quando c'è qualcosa che non funziona, lo sappiamo bene, è soltanto attraverso il procedimento di prova ed errore che ci si può correggere. Sono i motivi profondi che assicurano la stessa vitalità di A.A. al

suo interno e all'esterno, a supporto della sua sopravvivenza feconda. Guardandoci indietro, intorno e in avanti, possiamo esserne certi.

Perciò, recuperando nel nostro ambito lo spirito di fondo che ha animato i principi ispiratori di A.A. fin dalla sua origine, dobbiamo e possiamo cooperare con chiunque, come noi, abbia il desiderio (o lo scopo) di cercare la serenità, la sobrietà ed una forma di benessere comune. Così, credo, potremo superare la fase di stallo che sembra aver di fatto interrotto il nostro "movimento" in Italia, da qualche anno a questa parte. Purché lo facciamo sempre con cautela, con umiltà e con equilibrio, mantenendoci semplici, anonimi e autonomi, ed affidandoci a qualcosa di più grande di noi.

Sempre secondo me, naturalmente.

"CAPIREMO COSA SIGNIFICHI LA PAROLA SERENITA'
E CONOSCIAMO LA PACE"

(Hindus, Buddisti, Esponenti dell'Ex Pono)

adesso... LA SERENITA'



prima... L'ANGOSCIA

PROVA A GIRARE IL DISCO

PORTO IL MESSAGGIO: IL NOSTRO UNICO SCOPO

Cari Amici, quest'anno abbiamo partecipato ad una Conferenza, dove abbiamo vissuto un forte e generale sentimento di unità e di concordia, ci siamo apertamente confrontati, cercando sempre che i contributi, da riportare nei gruppi, fossero condivisi da tutti.

Possiamo affermare che il desiderio di condivisione e di ascolto che si è creato, ha generato una grande serenità, consentendoci il confronto nei Gruppi di lavoro, nei Comitati e all'assemblea plenaria della Conferenza. Insieme abbiamo condiviso la profonda e preoccupata consapevolezza delle perduranti difficoltà che incontra A.A. italiana. La Conferenza ha ribadito che nonostante i timidi segni di ripresa, continuiamo ad attraversare un lungo periodo di stasi e di stagnazio-

ne, con il rischio di un'involuzione.

Ci siamo trovati d'accordo che la situazione attuale è figlia di una cultura che fa perno sulla convinzione molto diffusa che A.A. abbia come fine principale, se non unico scopo, lo smettere di bere, e questo non favorisce la trasmissione del messaggio di Alcolisti Anonimi. Nel grande libro leggiamo che Bili passeggiando nervoso nella hall dell'albergo sentì la necessità di cercare un alcolista per trasmettere il messaggio al fine di aiutare se stesso a rimanere sobrio.

La trasmissione del messaggio è lo strumento indispensabile per raggiungere la sobrietà e mantenerla. Tutto questo è possibile se io sono parte integrante del gruppo, maggiormente quando il nostro risveglio spirituale ci con-

sente di mettere in pratica i principi di A.A., in tutti i campi della nostra vita. Si esprime in questo modo un messaggio di amore senza aspettative, un messaggio di umiltà reale, dove il risultato è quello di aiutarci a vincere la nostra spinta al protagonismo, per accogliere la logica della gratitudine, dove è dando che si riceve.

Immedesimarsi nell'amico che soffre ancora ci rende consapevoli di non essere solo portatori ma anche destinatari del messaggio.

E' necessario quindi fare attenzione a non sentirsi il "portatore di verità" bensì riuscire a suscitare un senso di uguaglianza: "io stavo come te".

L'uguaglianza è l'essenza primaria per appartenere ad A.A., in questo vive il senso dell'anonimato. AA è una associazione di alcolisti in azione che attraverso il servizio portano il messaggio realizzando così le promesse di A.A.

Questo Raduno, ha qualcosa di particolare rispetto a quelli precedenti e questo va sottolineato per la sua grande impor-

tanza. Per la prima volta infatti, il Raduno vuole creare il collegamento tra due Conferenze, quella che si è conclusa quest'anno, e di cui il Raduno prende il tema, e quella prossima. In fondo "l'identità di A.A. - tema della prossima Conferenza" - dipende dalla sua capacità (Recupero, Unità e Servizio) di trasmettere il suo messaggio vero e autentico: cambiare noi stessi e rendere serenamente rigovernabili le nostre vite, di cui lo smettere di bere è solo inizio e condizione essenziale.

Noi, che voi avete scelto come vostri servitori di fiducia, vorremmo oggi confrontarci sul tema:

Porto il messaggio: il nostro unico scopo". Per poterlo sviluppare senza per forza fare delle considerazioni troppo generali e che non siano solo un commento all'argomento proposto, le problematiche e gli interrogativi a cui dare tutti assieme risposta possono essere:

- In AA chi porta il messaggio? È l'alcolista il Gruppo?

CON...



15,50 Euro

Cosa posso fare?

MI ABBONO A IN

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

di Euro

15,50



TD 123
sul C/C n.
INTESTATO A

74028002
IMPORTO IN LETTERE

INSIEME IN A.A. QUINDICI/50

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

ESCORTO DA

XXXXXX XXXXXX

VIA - PIAZZA
CAP

VIA DELLE ACACIE
LOCALITÀ
ANNO 2003

PAESE DI MEZZO
IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

SOLO DELL'UFFICIO POSTALE

A.A.

- Porto il messaggio: conta di più, per il nuovo venuto, quello che il Gruppo dice o quello che dimostra con i fatti?

- Il "messaggio" è solo relativo alle persone che non conoscono AA, o l'alcolista che soffre, può essere anche un "anziano"?

- Il messaggio di cui sono portatore, è solo relativo al fatto che non bevo più e non ho il desiderio di farlo o vivo una dimensione del tutto nuova, che dà risposte ai miei problemi?

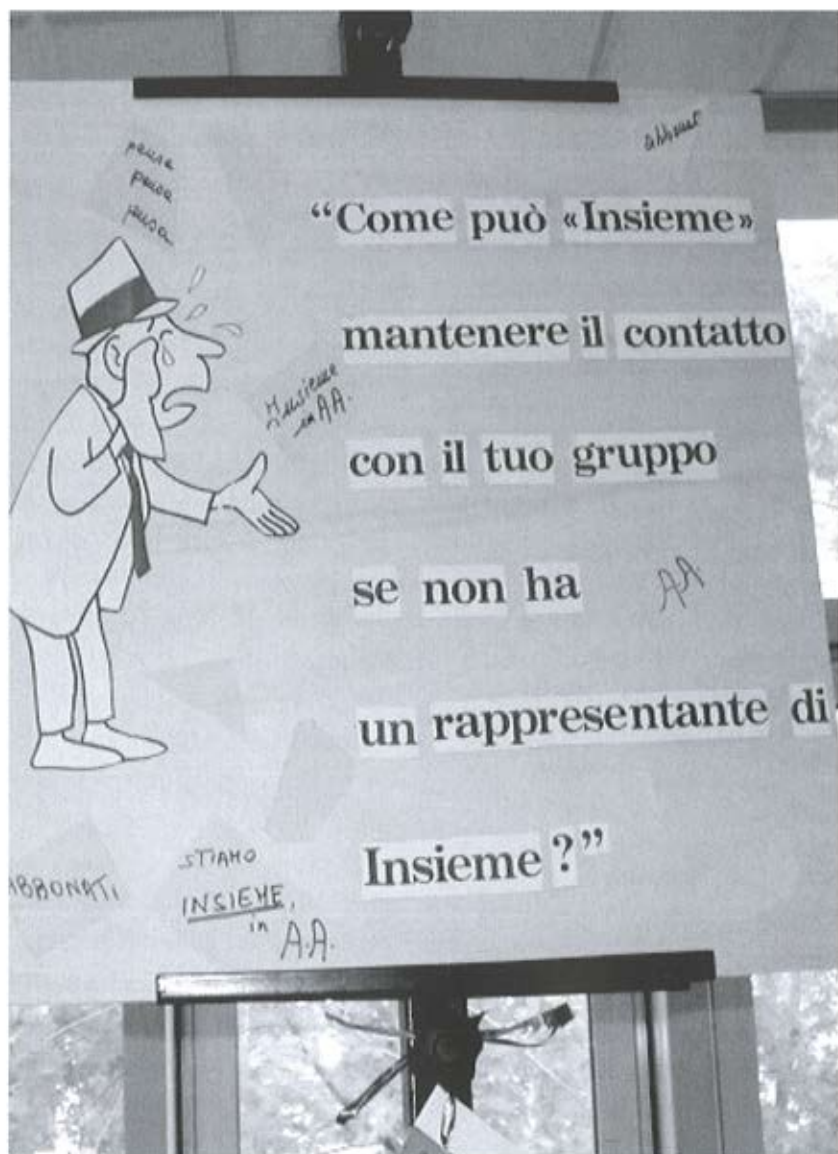
- Il servizio, in AA, è l'espressione concreta della trasmissione del messaggio. Non vi sono in AA, servizi se non relativi a questo. Come vivo il rapporto col Servizio? E' importante servire per il mio recupero e per la mia effettiva appartenenza al Gruppo ed ad Alcolisti Anonimi o posso tranquillamente fame a meno?

- È veramente importante per la nostra collettiva crescita interiore, trasmettere il messaggio o è un atto di "dovuta" riconoscenza?

- Nel gestire i nostri rapporti con le istituzioni, in che modo

consideriamo le nostre Tradizioni?

Da questo Raduno infatti, potrà emergere una coscienza collettiva di AA, che confrontandosi sui temi, che nelle varie riunioni vengono proposti, potrà aiutare a creare il materiale necessario all'Associazione, per il lavoro della Conferenza futura. Il nostro compito naturalmente, non terminerà oggi in questo incontro, che, potremmo definire, è solo un giro di boa, nel nostro percorso annuale. Ai Gruppi, nel loro insieme, raccomandiamo di confrontarsi ed esprimersi attraverso i propri delegati anche successivamente, in modo che la coscienza di Alcolisti Anonimi sia il più possibile informata. Questi sono solo alcuni dei quesiti che, Alcolisti Anonimi nel suo insieme, cerca di sviluppare per la propria crescita. Ora solo noi, nel nostro insieme, siamo in grado di dare le risposte, con la condivisione delle nostre testimonianze.



Recupero la mia vita: porto il messaggio

Quando ascolto, nella lettura dell'enunciato, le dichiarazioni di indipendenza e di autonomia di A.A. percepisco in modo molto forte il mio senso di appartenenza ad un gruppo di Alcolisti Anonimi, mi identifico nel Gruppo.

Sono stato per anni governato dalla sostanza alcolica; io che ho amato e predicato la libertà sono stato un succube.

Oggi ho conquistato sia la libertà da uno stato di soggezione sia la capacità di governarmi da solo.

La mia gratitudine è grande e mi immedesimo nel Gruppo.

La mia appartenenza al Gruppo di Alcolisti Anonimi si identifica con l'accettazione e l'attuazione dei 12 Passi delle 12

Tradizioni e dei 12 Concetti nel contesto dei tre legati (recupero, unità, servizio).

Quando vengono meno l'accettazione e l'attuazione di questi strumenti fondamentali, vengono automaticamente a mancare i mezzi per l'attuazione delle "Promesse" che Alcolisti Anonimi mi ha assicurato come certezze.

Quando parlo della mia autonomia e della mia indipendenza parlo di quelle condizioni di vita che Alcolisti Anonimi mi ha offerto e ha regalato a me perché io mi sono affidato ed ho accettato le grandi regole non scritte dell'unità di Alcolisti Anonimi .

Mi sono identificato nel gruppo, ogni altro membro del gruppo era un altro io.

Ho percorso la strada verso la sobrietà da solo, ma non in solitudine, ogni momento avevo braccia forti che mi sorreggevano e mi accompagnavano, ma anche un ciuffo d'erba di A.A era capace a rimettermi in cammino.

L'identificazione sarebbe cosa difficile se non intervenisse l'anonimato ed è l'anonimato stesso che richiama la necessità di vivere nell'unità di A.A .

E', infatti, nell'unità che ognuno ritrova il proprio valore "unitario" imparando a porsi al posto giusto senza tentazioni di primeggiare o false modestie nel nascondersi.

Lo stesso Gruppo è autonomo ed indipendente da A.A nella sua vita di tutti i giorni; questo è possibile perché anche il Gruppo si è affidato ed ha umilmente accettato e vive l'unità di Alcolisti Anonimi.

Se io, per la mia natura, ho bisogno di vestirmi di giallo per andare al gruppo, questo mi

accetta, ma se mi presento al gruppo in abiti succinti mi prega di ritornare vestito in modo acconcio alle regole della nostra vita corrente.

Un gruppo può decidere certi "vestiari" propri, ma non può essere svestito sarebbe scorretto nei confronti dei principi che regolano la vita di Alcolisti Anonimi.

Quando io, alcolista, vivo e lavoro dentro il Gruppo, opero nello spirito dei tre Legati e tutto il Gruppo attua il programma per recuperare la propria vita e portare il messaggio,

E' vero che due persone alcoliste che si riuniscono formano un Gruppo. Considero questa affermazione limitativa sia a livello qualitativo che temporale. Credo che le testimonianze debbano essere sempre le più ampie perché sempre più condividendo queste esperienze si possano raccogliere maggiori frutti ed attuare lo scopo essenziale che ci è indicato nella

Quinta Tradizione: trasmettere il messaggio a chi ancora soffre.

Se io, alcolista, ometto per pigrizia, per presunzione, per superbia o per qualsiasi altro alibi che mi invento, di essere dentro il programma di A.A. il mio parlare diviene vaniloquio ed il mio "risveglio spirituale" (premessa per ogni azione della mia vita di "alcolista di Alcolisti Anonimi") svanisce in

un sonno della ragione e dell'anima.

In maniera analoga si può affermare che se un Gruppo diventa un circolo per chiacchiere varie, anche a proposito di alcolismo, esso si dimentica delle Tradizioni perde la sua identità di Gruppo e non è più parte di Alcolisti Anonimi.

Area Toscana

**Ogni Gruppo
non ha che un solo
scopo primario:
portare il messaggio
all'alcolista
che soffre ancora**

Comunicare

I temi del Raduno di Rimini ogni anno mi entusiasmano ma, da vera alcolista e nonostante il programma, mi lascio condizionare emotivamente e dico: saprò stilare questo tema?

Saprò comunicare con amore ciò che sento? Saprò farmi capire? Ed allora decido di fare quello che sono in grado di fare, convincendomi che è necessario sempre il contributo di ciascuno di noi.

Ho sentito mio il tema "La comunicazione in A.A., linfa vitale per la nostra unità".

Mentre scrivo la mente ed il cuore tornano a quel primo Gruppo di amici che tanti anni fa nella stanza dei miracoli di Via Napoli a Roma combatteva per sopravvivere e, ricevuto il Messaggio dette vita al primo gruppo di A.A. italiana, la magia e l'amore della sua

comunicazione è stata trasmessa a tanti di noi per liberarci da morte sicura.

Anche per me un po' di 24 ore fa, un numero telefonico che lessi casualmente su una rivista, mi procurò un'ondata di speranza. Approdata nel mio gruppo trovai la fiducia che si basava sulla comprensione, l'interesse e l'affetto che mi elargivano con tanta generosità gli amici ad esso appartenenti. Finalmente non ero più sola con il mio problema.

Questi amici erano riusciti a comunicarmi dei principi semplici ma fortissimi per il mio recupero, riuscii, così, ad identificarmi completamente con loro ed alla fine il mio canale di comunicazione era totalmente aperto.

Fin dalle primissime riunioni mi sono sentita attratta dal gruppo e subito da A.A. nel suo insieme, ho sentito e sen-

to un forte senso di appartenenza avvertendo la necessità di comunicare a livello personale (12° passo) con un altro alcolista per trasmettere ciò che avevo ricevuto; mi sono sentita così una persona in azione e quando l'azione ripaga, come in A.A., c'è poco da meravigliarsi che il 12° passo sia il più popolare e, per la maggior parte di noi, il più piacevole di tutti.

La mia crescita ed il recupero sono avvenuti lentamente, così con umiltà ho iniziato a fare servizio. Oggi abbiamo gli strumenti necessari per comunicare con facilità, ma quanti fratelli sono ancora nel problema e non ci conoscono? Ecco che se osserviamo uno dei tre " Legati " possiamo farci conoscere attraverso il servizio e trasmettere il messaggio anche a livello nazionale.

Tutto è possibile, tutto è fattibile se noi rispettiamo i principi delle Tradizioni rapportandoci sempre e migliorare nel nostro gruppo, con gli altri gruppi e come A.A. nel suo insieme.

Le nostre Tradizioni ci danno la possibilità di essere membri di A.A., chiariscono la sua esperienza allontanandoci da errori, facendoci comunicare e mettendoci in guardia dai pericoli che possono scaturire dal professionismo e dal nostro naturale desiderio di riconoscimento pubblico, personale.

La nostra associazione ha provveduto a fornirci di letteratura, di notiziari, di opuscoli, del nostro giornalino "Insieme", ma molti ancora non ci conoscono.

E allora rapportiamoci, cerchiamo di superare certe barriere, ampliamo e approfondiamo i nostri canali di comunicazione coinvolgendo, con riunioni aperte, i medici che tanto ci hanno aiutato, le strutture pubbliche, le istituzioni, la stampa che può fare un'analisi di chi veramente siamo dando l'immagine veritiera di A.A., contribuendo, contestualmente, alla nostra crescita.

Rimanendo sul tema della comunicazione, mi ritorna alla mente il pensiero del nostro Bili il quale durante il suo viag-

gio in Europa comprese subito che il messaggio di AA si sarebbe diffuso facilmente, nonostante le barriere di lingua, di religione, di costumi essendo unico il canale di comunicazione dell'amore e della gratitudine al Potere Superiore.

Oggi grazie ai nostri pionieri di AA, la nostra Associazione ha acquistato forma, forza e consistenza ed è fiduciosa della sua costante crescita.

Quindi, aiutiamo, aiutiamoci e impariamo sempre più a comunicare perchè il nostro materiale conoscitivo è linfa vita-

le per la *comunicazione*.

Mi stupisco, mi fermo per un attimo e davanti ai miei occhi vedo come un flash il vecchio dolore della mia malattia e dico quasi con un sussurro: "grazie per avermi" comunicato" quel numero telefonico un po' di 24 ore fa che ha fatto di me un'alcolista anonima sobria, una persona che ama la vita, che ama svisceratamente la sua AA e che nei momenti di solitudine, di gioia e di amarezza ha la possibilità di comunicare e sentirsi serena con un altro suo simile.



Cosa vuol dire per il gruppo “fare Programma”

“L'identità di un Gruppo A.A.”

Da tempo si avvertivano nei Gruppi, nelle zone, nelle Aree e anche qui, a Rimini, nei precedenti Raduni, che c'era qualcosa che non andava, che A.A. in Italia non funziona. Non occorre essere anziani per capirlo; nel 1993 in Italia esistevano circa 480 gruppi e dieci anni dopo il numero è praticamente lo stesso. Dunque nessuna crescita in un'associazione in cui la crescita più che il recupero dovrebbe essere l'obiettivo del singolo e dei Gruppi. Stiamo toccando il fondo e fortunatamente in molti se ne stanno accorgendo. Si sente aria nuova. Io sono un ottimista: gli ultimi dodici mesi hanno dato segnali, nei Seminari e riunioni di servizio prima

e dopo la Conferenza si è sentita da parte di molti la voglia di cambiare.

La riunione odierna è coordinata dalle Aree del Nord Est e la discussione sarà impostata sulle seguenti domande:

Cosa qualifica un Gruppo A.A.? Ogni Gruppo, come ogni individuo, è unico. Eppure quando ci troviamo nei gruppi di A.A. abbiamo in comune oltre che la condizione di essere uomini e donne, quella di dichiararci alcolisti. Accade così che gli alcolisti si riuniscano con il preciso scopo di essere un gruppo di AA, ma che poi si comportino come se non lo volessero.

lo frequento A.A. oppure appartengo ad Alcolisti Anonimi? Nel Gruppo, chiedo pretendo, oppure sento di appartenere all'associazione e pertanto sono disponibile e servo il mio Gruppo ed A.A.?

Se cambiare mi spaventa, interiorizzare, Passo per Passo il Programma e tentare di applicarlo alla mia vita mi fa paura?

In quali modi si manifesta il significato dei nostri principi spirituali nel gruppo?

I Passi, sono Principi Assoluti applicabili solo parzialmente?

Sono disposto ad accettare risultati che siano "soltanto" parziali? Mi "accontento" di migliorare un giorno alla volta?

Tengo sempre presente che il Gruppo è per me "la palestra" dove esercitarmi nei Principi Spirituali attraverso ogni pensiero, parola ed azione?

Faccio qualcosa non solo per accettare ma anche per incoraggiare le differenze indivi-

duali, apprezzandole come fossero doni?

Riesco a resistere alla mia compulsione di suggerire, argomentare, curare e convertire in silenzio?

Sono consapevole che occorre andare al di là delle fazioni contrapposte e che questa consapevolezza mi salva di un'ansiosa immobilità?

Sono in grado di abbandonare sentimenti, pregiudizi, convinzioni e motivazioni che mi hanno riempito a tal punto la mente da rendermi sordo ed ascoltare, lasciandomi ferire dalle ferite altrui?

Quando collaboro con altri amici, prestando servizio, mi preoccupo che il nostro messaggio sia univoco oppure continuo a fare di testa mia? Il mio è un messaggio personalizzato che alimenta solo liti e fazioni?

Ho adattato la mia vita al Programma oppure voglio che il Programma si adatti alla mia vita?

Lo sponsor non è obbligatorio, ma per me è assolutamente necessario. Senza sponsor non ho fatto neppure il secondo passo. Sono sponsorizzato? Sono disponibile a sponsorizzare?

Comprendo che la Quarta Tradizione non è chiusura del Gruppo in se stesso ma apertura verso l'esterno? Credo che il Gruppo-debba chiedersi "Com'è giustificabile la scelta di accettare questa persona?", oppure: "E' assolutamente giustificabile escludere questa persona?".

Mi recupero attraverso il Gruppo ed il Gruppo si recupera attraverso il rapporto con gli altri Gruppi. Gli Intergruppi e le riunioni di zona sono importanti momenti di crescita assieme; partecipo a questi momenti, collaboro alla partecipazione? Il Servizio è fondamentale per l'alcolista, per la vita del Gruppo e di tutta l'associazione. Significa Trasmettere il messaggio, non solo a chi ancora beve, ma a tutti noi. Significa mostrare

che servendo si sta bene, si cresce e si aiuta a star bene e a crescere. Se hai qualcosa che l'altro non ha, divieni attraente.

Chi non crede nel servizio non fa attrazione. Mi attivo in gruppo e nell'Associazione perché sponsor, preghiera, fede, lettura e attrazione nel servizio facciano sempre parte del mio programma in modo da suggerirli?

Questi quesiti sono scaturiti nella riunione di preparazione di questo seminario.

Alle vostre testimonianze il compito fornire i preziosi suggerimenti ed esperienze che ci aiutino a crescere assieme.

Un seminario è un luogo in cui si semina con le testimonianze di molti, idee ed esperienza, sperando anche di raccogliere qualcosa per il futuro.

Quando qualcuno si dilunga troppo con i minimi particolari della sua vita, gli altri ascoltano per pura cortesia, si an-

noiano oppure se ne vanno. Cerchiamo di non irritarci, quindi se ogni tanto sarà ricordato il tempo in modo da non uscire troppo dal seminato.

Ricordo ancora che questa non è una riunione di Gruppo dove ognuno dice più o meno ciò che vuole, è un seminario che ha un tema ben preciso: "L'identità di un Gruppo A.A." Tentiamo perciò di limitare nel tempo e nei contenuti i nostri

interventi e ricordiamoci che il benessere di tutti viene in primo luogo perché da questo dipende l'unità e la sopravvivenza di A.A. per questo siamo qui oggi e perdonateci fin d'ora se saremmo costretti a limitare qualche intervento se troppo lungo o fuori tema. Concludo con la frase di un amico: "...è più importante condividere ciò che facciamo oggi, che condividere le nostre sbornie..."

**... È più importante
condividere ciò
che facciamo oggi,
che condividere
le nostre sbornie**

Identità di un Gruppo A.A.

Mi chiamo Franco e sono un alcolista, abito a Brescia in periferia e frequento il Gruppo di Bollicino situato nell'interno della Città. Sono fortunato di avere conosciuto A.A. e contentissimo di Farne parte.

Il Tema proposto - corne tutte le cose che A.A. ci propone - è importante. La mia sobrietà, la mia vita nuova, la mia ricchezza che 24 ore alla volta acquisisco la devo ad A.A., ma soprattutto la devo al Gruppo A.A. che è la base, la fundamenta, è la Mia Casa dove mi sento al sicuro.

Sono entrato in questo Gruppo che ero un bambino piccolo - pieno di paure - l'alcool mi aveva lasciato solo l'orgoglio sbagliato di essere una persona che non aveva bisogno di nessuno. Gli amici mi hanno preso per mano ed io dopo tanti tentennamenti ho accet-

tato l'aiuto - ho accettato di essere un Alcolista Anonimo ed ho iniziato a crescere nel Gruppo - sono per natura molto curioso e questo mi ha avvicinato al servizio, per curiosità ho frequentato altri Gruppi e vi posso assicurare che il confronto fa molto bene, perché i suggerimenti ricevuti sono stati e sono tutt'ora tanti.

Per capire meglio il Gruppo, le strutture, che portano avanti il cammino di Franco alcolista, non ho trascurato la nostra letteratura, - tutta - dal primo Grande Libro alle edizioni successive - gli opuscoli - Insieme in A.A., tutto è utile per la conoscenza.

So che dipende sempre da me - da ognuno di noi - proseguire nel cammino che ci suggerisce il 12° passo - mettere in pratica in tutti i campi i principi che i Passi ci suggerisco-

no, tenendo ben presente la 12a tradizione che ci ricorda di porre i principi al disopra delle singole persone.

Perché tutte queste cose? Io Franco alcolista sono un membro del Gruppo, sono un A.A. - la paura che inizialmente avevo *ad esprimere* le mie opinioni non c'è più - perché *esprimendoci nel Gruppo (fuori è pettegolezzo) forniamo la coscienza* e l'unità del Gruppo - le tradizioni lo dicono chiaramente, allora *unità vuol dire collaborare* - partecipare alla vita di A.A., soprattutto vuol dire crescere in conoscenza di se stessi, del Gruppo, della vita di A.A.

Possono anche succedere disaccordi con amici anziani o amici che stanno male, ma questo fa parte del mondo, delle persone che sono esseri umani che pensano, questo alle volte porta a rotture per cui qualcuno si allontana dal Gruppo e magari apre un altro Gruppo - ma A.A., come dicono i Passi - cammina - e su *questo sono ottimista*.

L'identità del Gruppo A.A. dipende sempre da me singolo, se credo solo nel mio modo di vedere e pensare, metto il mio Gruppo come il più bello e il più bravo, non collaboro con gli altri Gruppi - con la Zona - con i Comitati - con l'Area ed i Servizi Generali - isolo il Gruppo, ma soprattutto isolo me stesso dalla grande ricchezza di cui ha parlato all'inizio, qui siamo tutti alcolisti e vogliamo il bene di A.A. e del Gruppo di cui noi siamo parte vitale, perché la morte spirituale è la prima cosa che mi può succedere se isolo il Gruppo o me stesso dalla vita pulsante di A.A. Perciò sono convinto che questo Raduno - e qui siamo in tanti - sia di sprone ad aiutare Franco alcolista a crescere - a portare la nostra partecipazione di idee - di richieste agli amici servitori, - Alcolisti come noi, - perché il Potere Superiore aiuti tutti a far crescere - nel recupero, in unità, in servizio, tutti gli A.A. GRAZIE

Franco A.A. - Lombardia

Recupero la mia vita in Gruppo. Porto il messaggio

Dopo un po' di tempo in AA non si può parlare di una singola Tradizione senza tenere presente sia lo spirito di AA che il suo Programma in tutta la loro ampiezza. Malgrado la mia tenace autosufficienza di un tempo, mi è stato possibile portare il "problema Dio" abbondantemente allo scoperto nei Dodici Passi e quindi affrontarlo con sempre meno resistenze, cautele e paure nello Seconda Tradizione, per cui questa ha molta somiglianza col Secondo Passo.

La grande opportunità offerta mi da Alcolisti Anonimi di concepire Dio come voglio o posso, mi concede, in questa Tradizione, di concepire Dio come amore. Grazie all'affidamento al mio Potere Superiore, oggi penso che l'amore, come concetto, possa sostituire l'idea di Dio; inizialmente

ricevuto e poi anche donato, ha risolto il mio isolamento, mi ha regalato un maggiore grado di umiltà e, malgrado le naturali diversità, mi ha avvicinato agli altri facendomi sentire realmente uguale a loro; va permettendo il mio recupero, la soluzione di tanti difetti, ma anche la presa di coscienza delle mie capacità, che oggi posso mettere al mio servizio e al servizio degli altri. In AA l'amore si esprime proprio nel Servizio e noi sappiamo che servire è vivere.

L'amore è, dunque, un principio necessario, ma è diventato accettabile grazie all'idea del vero amore che aleggia nell'atmosfera dei Gruppi e che ha fatto sì che, seguendo la mia strada, mi lasciassi anche condurre pian piano verso una via di fede più autentica e ha, quindi, riempito que-

st'altro vuoto che sentivo, proprio come è avvenuto col bicchiere quando ho smesso di bere.

Per natura mi è difficile tollerare qualunque forma d'autorità si tenti di esercitare su di me, anche se spirituale. Principalmente per questo motivo il mio cammino in AA non è stato facile. Il Gruppo è, però, riuscito a farmi apprezzare i valori spirituali sui quali si fonda, perché non mi ha mai imposto nulla, ma ha lasciato, invece, pazientemente, che io aderissi spontaneamente ai principi; che mi responsabilizzassi, cioè, fino ad arrivare ad attenermi volontariamente a regole non imposte. Così come esiste una latenza fra il pensiero e l'azione, esiste un tempo d'attesa fra la ragione, per mezzo della quale riconosco il valore dei principi, e il cuore, per mezzo del quale opera la mia coscienza. Non avevo certo bisogno di leggi, norme o regolamenti quando giunsi in AA, bensì di principi. Una volta capiti, accettati, approfonditi, interiorizzati e scelti i principi, è diventato poi più

naturale conformare a essi il mio comportamento; agire, cioè, secondo coscienza. Tutti i principi che mi sono stati donati e mi sorreggono nel corso del recupero, sono delle linee di condotta che assicurano il mio benessere, mi proteggono e mi guidano in tutti i campi della mia vita.

Un Gruppo di AA è, dunque, la struttura nella quale tutto comincia e nella quale maturano le nostre coscienze e aspirazioni. Esso è un'entità spirituale che vale più della somma delle sue parti ed ha un solo scopo primario che raggiunge trasmettendo all'amico o all'amica il proprio messaggio di sobrietà, d'amore, di speranza e di gioia che non li fa più sentire diversi, soli e disperati, sapendo anche cogliere le difficoltà che, per comprensibile orgoglio, pudore, sfiducia o altro, non hanno il coraggio di manifestare. Il Gruppo al quale mi sono legato (ma anche, naturalmente, tutti gli altri) mi ha preso per mano, mi ha allontanato dall'alcol e mi ha condotto, con la forza coinvolgente dell'amore

e con l'esempio, con le parole e con i fatti (condizioni indispensabili per identificare un Potere Superiore al quale credere e al quale affidarmi), lungo la strada del recupero, consentendomi di poter investire finalmente i miei talenti per la mia crescita.

Vivere in Gruppo è gioia e serenità perché garantisce una vita utile, equilibrata e responsabile al singolo alcolista; il confronto è, infatti, condizione indispensabile per la crescita del singolo, ma lo è anche per la crescita e la stabilizzazione del Gruppo stesso. Io sono approdato in Gruppo perché spinto dal desiderio di sopravvivere, schiacciato com'ero dai miei difetti, dalla mia dipendenza e dal peso delle responsabilità che la vita impone; e il Gruppo si fonda, appunto, sul desiderio di sopravvivenza di due o più alcolisti i quali, proprio come Bili e compagni, comprendono che ci si può vicendevolmente aiutare a smettere di bere. Esso mi ha offerto quell'ambiente protetto nel quale incontrare altri uguali a me, nei quali identifi-

carmi, al di fuori dei meccanismi caratteriali devianti purtroppo comuni fra gli esseri umani; era un Gruppo unito, compatto e via via sempre più funzionale; mi ha aiutato a risvegliarmi e a migliorare la qualità della mia vita, fino a darmi l'opportunità di servire, concedendomi la fiducia per farlo. Solo un Gruppo con queste qualità attrae, risveglia e stimola i vari membri a partecipare e a collaborare, permettendo la crescita del loro benessere; in tal modo avviene anche la crescita, in grandezza e qualità, del Gruppo stesso, la trasmissione del messaggio all'esterno e la nascita di altri Gruppi.

Un Gruppo vive, compatto e unito, quando i problemi personali e le testimonianze sono condivisi con il sincero desiderio di conoscersi e migliorare, nell'intento di star bene e far star bene gli altri intorno a noi; solo allora queste personali esperienze hanno valore liberatorio e riescono, nel confronto, a far progredire sia il singolo alcolista che il Gruppo nel suo insieme. L'unità,

quindi, che consente la vita del Gruppo, si mantiene se c'è amore, generosità e desiderio di aprirsi agli altri, partecipando la nostra esperienza, la forza dei nostri comuni intenti e la gioia per la ritrovata serenità.

Il Gruppo vive, quindi, sullo scambio di esperienze fra i vari membri, ma anche con gli altri Gruppi. Deve saper comunicare tolleranza, armonia, equilibrio, responsabilità dei singoli e dell'insieme e, con ciò, la speranza di una soluzione per il proprio problema, il problema del singolo individuo come del singolo Gruppo. E in Gruppo la speranza diviene presto certezza. La più grave lacuna che si può presentare nei Gruppi o tra i Gruppi e le strutture di AA, è, dunque, la carenza di comunicazione, difetto che trova origine già nella stessa natura dell'alcolista, solitamente chiuso e introverso, fondamentalmente orgoglioso ed egoista.

L'Associazione si è dotata di Strutture che sono strumenti essenziali per la propria vita, distinguendo l'aspetto stretta-

mente di servizio dell'Area dall'aspetto spirituale della Zona, alla quale i Gruppi aderiscono liberamente.

L'Area è una struttura al servizio dei Gruppi, dove possiamo confrontarci e organizzare il nostro lavoro di trasmissione del messaggio. Essa dovrebbe (attraverso Comitati con compiti diversi) sollevare i Gruppi dalle difficoltà organizzative, dare risposte alle esigenze dei Gruppi, permettendo loro, in tal modo, di dedicare tutte le energie disponibili a ciò che il Gruppo e solo il Gruppo sa fare molto bene. Ma prima che nell'Area, il confronto dovrebbe avvenire nella Zona, struttura la quale, attraverso lo scambio delle esperienze di vita dei Gruppi, dovrebbe essere lo strumento di crescita spirituale che aiuta a superare i personalismi, le rivalità, che aiuta a ritrovare lo spirito di anonimato dei Gruppi e induce l'alcolista a puntare l'indice verso se stesso, invitandoci a lavorare insieme per il raggiungimento di scopi comuni.

Nel Gruppo tutto nasce perché l'alcolista, un alcolista come me, trova modo di risvegliarsi e cominciare, quindi, a seguire il Programma; tutto si sviluppa perché, crescendo insieme, possiamo modificare comportamenti e abitudini e, un passo alla volta, i nostri difetti. Impariamo che, un giorno alla volta, è possibile vivere senza più l'ausilio dell'alcol in qualunque circostanza, bella o brutta che sia. Impariamo anche il valore dell'accoglienza e trasmettiamo, quindi, il messaggio al nuovo venuto. E tutto questo avviene grazie al confronto, che permette anche di far emergere i difetti e gli errori. Nel confronto trovo ancora gli stimoli per l'azione nel Programma e per valutarne, con equilibrio, la portata.

I principi fondamentali sono, quindi, amore e desiderio di comunicare, perché il vero amore è altruismo, apertura, comunicazione sincera che nasce dall'umiltà e vive nel porgere se stessi agli altri; è consapevolezza della propria utilità e, quindi, partecipazio-

ne di se stessi e confronto. Comunicare non significa, dunque, dare disposizioni o far solo sapere il proprio pensiero; significa dialogare e per dialogare è necessario innanzi tutto mettersi nella disposizione d'animo per ascoltare gli altri e valutarne le necessità.

Il meccanismo della rotazione consente ai diversi membri del Gruppo di assumere via via differenti incarichi e responsabilità. Anche il Gruppo ha, però, delle responsabilità, in quanto tutti i suoi membri sono necessari per avere una Coscienza di Gruppo. Essa è spirito comune, comunione di intenti e di atti. Nasce da quel comune denominatore che deriva da umiltà, disponibilità, amore, spirito di servizio e vive e matura solo nel confronto, sincero, leale e umile, con altri alcolisti; deriva dall'abitudine a confrontarci tra noi senza prepotenza o prevaricazione, nel rispetto del principio dell'anonimato, praticando un Programma di recupero e un metodo che ci portano a

responsabilizzarci e autodisciplinarci. In essa si attua uno dei nostri obiettivi: la rinuncia all'individualismo nella ricerca del bene comune. Ognuno di noi è, quindi, parte integrante della Coscienza di Gruppo e impariamo presto a condividere il nostro pensiero su questioni che riguardano il Gruppo. Facendo parte di una Coscienza di Gruppo informata, lasciando che il nostro Dio d'amore ci guidi e rimanendo Servitori di fiducia, noi tutti siamo parte del Gruppo e ne sosteniamo le decisioni. Quindi unità, confronto leale e partecipazione sono principi inderogabili per tutti gli AA, che facciano o meno Servizio. Ognuno di noi è, in fondo, al servizio di tutti gli altri.

Sappiamo che l'efficacia del nostro impegno nell'Informazione Pubblica non viene dalla propaganda o dalla pubblicità, bensì da quanto siamo capaci di far conoscere all'esterno ciò che noi alcolisti riusciamo effettivamente a fare. I nostri sforzi sono, cioè, efficaci quando sono ben finalizzati

dalla raggiunta sobrietà, dal recupero e dalla nostra conoscenza dei fatti e dei principi di AA. L'apertura agli altri, il confronto, allora, si pone non soltanto all'interno, ma anche all'esterno dell'Associazione. Ognuno di noi può arrivare a mostrare ciò che ha ricevuto in AA, più con i fatti che con le parole, nella propria famiglia, nell'ambiente di lavoro e nella società; sarà in questo modo inequivocabile e diretto che saremo in grado di esercitare attrazione all'interno e all'esterno di AA.

Un Gruppo di AA ha, dunque, una sola ragione di esistere: portare il messaggio all'alcolista ancora sofferente. Il cuore di AA è, quindi, il passa parola e ognuno di noi, per il solo fatto che esiste, sobrio, è un passa parola in carne ed ossa, irradiante intorno a sé la certezza che esiste una via d'uscita dall'alcol. Quando, allora, due o tre passa parola si mettono insieme in Gruppo per portare avanti quella che viene definita "l'eccezionale capacità di ogni AA di identifi-

carsi con il nuovo venuto e di portarlo al recupero", ecco che lì entra in gioco la nostra Quinta Tradizione e da qui tutto il nostro Programma. Poiché è dando che si riceve, quando un alcolista trasmette altruisticamente il proprio messaggio di sobrietà al nuovo venuto o all'alcolista che comunque soffre, ne ottiene automaticamente un rafforzamento della propria sobrietà.

Durante la mia fase attiva mi ero sempre più isolato, ma partecipare alle riunioni e condividere il Programma con gli altri mi ha aiutato a rompere pian piano quest'isolamento, a stendere la mano e chiedere aiuto al mio Potere Superiore, a uno sponsor e al Gruppo. Consapevole di essere cresciuto spiritualmente, era arrivato il momento di restituire. Oggi so bene quanto il dialogo e la collaborazione possono favorire la mia crescita e se frequento il Gruppo è anche perché voglio aiutarlo ad essere disponibile qualora qualcuno ne avesse bisogno.

Mi sono accorto che a volte i miei difetti peggioravano e i miei limiti emergevano quand'ero impegnato in qualche servizio. Niente di grave; è sbagliando e analizzandomi onestamente che sono cresciuto. Certamente in passato ho dedicato troppo tempo a prendermi cura degli altri, nell'autoinganno di essere altruista. A volte il lavoro da 12° Passo mi ha indotto a dare consigli e a gestire la situazione personale di altri, ma crescendo ho imparato a saper dire di no, a rinunciare a sperare nei risultati e a trattenermi quando cerco di controllare qualcuno; è meglio un compromesso tra il prendermi cura di me stesso e l'aiutare gli altri: posso essere, cioè, disponibile per chi ha bisogno d'aiuto, senza caricarmi sulle spalle tutti i suoi problemi. Testimonia così la mia esperienza, forza e speranza, offro attenzione, comprensione, tolleranza, amore e poi lascio andare. La miglior cosa che io posso fare per me stesso e per gli altri, il miglior messaggio che io posso portare, è cercare di essere

un buon esempio di AA. Il nostro Dio d'amore, alla fine, porta a compimento e perfeziona tutte le cose.

Oggi capisco che ogni volta che mi confronto con altre persone porto il messaggio; porto comunque un messaggio. La vita, sia pubblica che privata, offre sempre nuove sfide: sono opportunità per crescere, mettendo costantemente in pratica i Dodici Passi e i principi di AA. Tutti noi dobbiamo fronteggiare queste sfide. Il recupero non ci protegge dalla vita, ma ci protegge

da noi stessi; ci rende, cioè, capaci di vivere in modo più pieno e soddisfacente, di essere utili agli altri e di affrontare responsabilmente e serenamente i problemi della vita quando si presentano. Alcolisti Anonimi mi fa delle promesse, ma mi aiuta anche a risvegliarmi, affinché io possa a mia volta aiutarla attivamente a mantenerle, assicurandomi un Programma di recupero, un supporto umano, un Potere Superiore che mi guida e mi sostiene, e dei principi universalmente validi con i quali vivere.

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

La comunicazione in A.A.: linfa vitale per la nostra Associazione

Da una testimonianza del Gruppo Alba di Brindisi, il più giovane dell'Area Puglia, scritta per l'occasione.

"Abbiamo aperto il nostro Gruppo circa otto mesi fa ed abbiamo iniziato che eravamo quattro amici alcolisti; da allora ad oggi sono venuti a trovarci diversi amici, molti dei quali erano, e sono tutt'ora, nel problema: la maggior parte di loro, dopo qualche giorno, non trovando una "magica ed immediata" soluzione al problema, sia di salute che economico, ci ha lasciato

All'inizio, abbiamo avviato contatti con parrocchie, ospedali e SERT: abbiamo ottenuto solo qualche sporadica segnalazione, che non ha comunque sortito alcun effetto, nonostante la nostra buona volontà; poi, quasi nulla. . ,

Chi riusciamo a convincere che è meglio smettere di bere, a volte accetta di farsi disintossicare in ospedale o in una clinica convenzionata con l'ASL, i cui medici ci sono amici, e poi, quasi sempre, una volta uscito, non si fa più vedere, oppure ricade pressoché immediatamente

Quando l'alcolista, dopo tutti gli sforzi compiuti, sparisce, diciamo che non è ancora giunto il suo momento e, che se non è proprio lui a riconoscere e ad accettare il suo male, non possiamo farci niente.

E così il tempo passa, e noi, da quattro che eravamo, dopo otto mesi e tanti tentativi andati male, ci ritroviamo al massimo in cinque.

Dovremmo gettare la spugna e dire "pazienza, l'importante

è che ci stiamo recuperando noi"? No, si continua!

E poi, se proprio parliamo di recupero, non possiamo non complimentarci con chi, invece, si recupera al punto di riuscire ad ottenere un lavoro e a salvare famiglia e salute da un sicuro tracollo.

Se, nonostante i nostri sforzi, non si riesce ad ottenere molto, non è il caso di sentirsi in colpa, a rischio del nostro personale recupero

Siamo dell'idea che un vero Gruppo di Alcolisti Anonimi dovrebbe impegnarsi a trasmettere il messaggio, a soccorrere chi chiede aiuto, ad informare dell'esistenza di altri Gruppi nel circondario e delle finalità dell'Associazione; dovrebbe pensare, infine, "anche" alla crescita dei membri già acquisiti e badare a non fossilizzarsi nel trattare solo gli argomenti di discussione delle riunioni, a toccare anche tematiche diverse e a stimolare l'attenzione dei partecipanti Evidentemente, tutto ciò non è facile;

però, come ogni problema che, grazie a Dio, abbiamo imparato ad affrontare una volta smesso di bere, possiamo far sì che anche questa rientri nella categoria di quelle cose che siamo in grado di cambiare, con forza e coraggio. Serene 24 ore".

Se guardiamo, come vogliamo e dobbiamo, ad A.A. nel suo insieme, rileviamo che sicuramente c'è un periodo di **stasi, o che forse, come nel caso della nostra Puglia, la stasi c'è sempre stata.**

Da noi A.A. esiste da 20 anni, ed i Gruppi sono 6, in un **territorio lungo 350 km..** Anzi, i Gruppi sono 6 perché ne sono nati 2 negli ultimi tempi.

Esiste una "questione meridionale" nell'alcolismo, non c'è dubbio.

Dobbiamo farcene' una colpa? Diremmo proprio di no: abbiamo cercato di abolire questo termine dal nostro vocabolario, perché non ha nessuna valenza costruttiva.

Dobbiamo cercarne le cause?
Senz'altro.

Nel cominciare il suo recupero, l'alcolista deve innanzi tutto imparare - o reimparare - a comunicare con se stesso, ad ascoltarsi, e, quindi, ad ascoltare gli altri: cioè a comunicare.

Se dentro c'è caos e confusione, è solo questo che comunichiamo, ad onta di ciò che diciamo: la disonestà interiore la si percepisce subito, nello sguardo è nella mimica. Più e prima di comunicare all'altro, dobbiamo imparare a comunicare all'interno - della nostra Associazione, del nostro Gruppo, Zona, Area - con mente aperta, onestà e solidarietà.

Quando siamo sobri, siamo capaci di attuare la più forte comunicazione che esiste: l'attrazione!

Al contrario, il "disturbo" della comunicazione si manifesta appieno, con ogni evidenza, nella progettualità interna, incauta attribuzione di incarichi nei servizio, comunicazioni

per servizio fatte da persone sbagliate a persone sbagliate, modalità di comunicazione dietro le quinte, per telefono, piuttosto che nelle idonee sedi e riunioni; malinterpretazione del legato stesso del servizio, visto spesso come momento di prestigio e potere; mancata accettazione del principio di rotazione; accordi e cordate, per simpatia o antipatia; e via dicendo

In A.A. c'è l'incontro tra due identità: quella persa, dell'alcolista, e quella del Gruppo, che deve essere chiara, onesta, affidabile e stabile nel tempo.

Se non si smette di bere i motivi possono essere tanti, e forse su molti non avremmo potuto farci niente.

Lo sappiamo: l'accettazione è un dono divino e/o talentuoso.

Ma se il Gruppo rimane numericamente stabile, fossilizzato, e se nella Zona e nell'Area non c'è crescita di Gruppi, e, anzi, se qualche Gruppo non viene nemmeno sponsorizza-

to, allora dobbiamo interrogarci: siamo stati in grado di dare un filo di speranza, di comunicare quell'unica emozione che il nuovo venuto chiede?

Se una struttura qualsiasi deve aiutare un altro soggetto a formarsi una sua -spesso nuova - identità, è chiaro che la struttura primaria - in questo caso il Gruppo - deve avere una sua identità, specifica.

Noi eleggiamo a Fiduciari e Coordinatori d'Area delle persone che "stanno o dovrebbero stare più avanti nel Programma" e che dovrebbero godere di un maggior distacco temporale dall'alcol.

A queste persone, da noi elette e alle quali abbiamo delegato responsabilità e fiducia, dovrebbe essere garantito un minimo di possibilità direttiva, specie nelle situazioni di *de-faillance* funzionale.

Anche i Servizi Generali potrebbero intervenire, sensibilizzando e chiedendosi, ad esempio, come mai una Zona o un'Area non tenga mai riunioni e seminari spirituali.

Per un'Area giovane come la nostra, poi, la collaborazione con l'esterno, di cui a volte si fatica anche a comprendere l'intimo significato, può essere qualcosa da prendere con le pinze e da procrastinare.

Certo, possono essere di supporto, al riguardo, le nostre Tradizioni ed i Concetti, che costituiscono al contempo un monito, un avvertimento, una rassegna delle esperienze negative e da non ripetersi, sui singoli elementi portanti dell'intera struttura di A.A., da una canto; mentre, dall'altro, vanno visti come una guida, un indirizzo, un orientamento, un impulso ad agire correttamente, per il futuro della stessa Associazione.

L'aver previsto, infatti; Tradizioni e Concetti specifici su ciascuno di quelli che si considerano i cardini di A.A., rappresenta una sottolineatura, un accento; rispetto a tutto ciò che si può e si deve fare, per proseguire nel solco tracciato da Bill e Bob tanti anni fa.

Ed allora, il caso posto dal tema del Raduno sulla "collaborazione nel rispetto dell'anonimato e dell'autonomia", ad esempio, potremmo leggerlo e metterlo in pratica a questo modo: riguardo la collaborazione, si può e si deve collaborare con chiunque, stando attenti a non affiliarsi e a non essere affiliati; e così per l'anonimato: si può e si deve essere ed agire in anonimato, stando sempre attenti a non farsi prendere dagli eccessi; ed ancora riguardo l'autonomia: si può e si deve essere ed agire in autonomia, stando sempre attenti al benessere comune.

D'altronde, la morale sottile di tutte le "regole" di A.A. - Concetti e Tradizioni assieme è sempre quella, e sappiamo qual, è: chi ha tentato di contravvenirle volontariamente o ha provato a strumentalizzarle per suoi fini personali, si è messo da solo fuori del Programma. L'esito, in questi casi, lo conosciamo bene: la ricaduta.

E lo stesso si può dire, poi, del caso in cui Tradizioni e Con-

cetti, per eccesso di timore o per paura di sbagliare, non vengano affatto messi in pratica. L'esito, anch'esso scontato, è l'immobilismo del Gruppo e il suo venir meno per asfissia, poiché non si sbaglia solo nell'agire, ma anche nell'omettere di agire.

Spesso dimentichiamo che il principio che ha sempre contraddistinto A.A., fin da quel primo incontro a due fra Bill e Bob, è il suo essere un "movimento": un incedere dinamico, un andamento progressivo, un fluire incessante di uomini, circostanze ed eventi.

Cosicchè, ora in Puglia, prendiamo atto che abbiamo molti mezzi a disposizione per crescere, e che dobbiamo e possiamo metterli in pratica.

Ad esempio:

- le riunioni di Zona,
- i seminari interregionali a contenuto spirituale;
- l'utilizzo concreto (con affidamento) dei Coordinatori d'Area e dei Fiduciari regionali, come

riserva di esperienza in ogni campo della nostra attività;

- una maggiore azione di coordinamento, anche interlocutoria, dei Servizi Generali, che spesso non sono sufficientemente vicini alle realtà locali.

- far sì che i Gruppi di A.A. si impongano il maggior numero possibile di riunioni settimanali.

In tal modo, dopo aver ricuperato nel nostro ambito interno lo spirito di fondo che ha animato, i principi ispiratori di A.A. fin dalla sua origine, per cre-

scere dovremo anche imparare a cooperare con chiunque, come noi, abbia il desiderio o il fine istituzionale di cercare la sobrietà, la serenità ed il benessere comune. Così, probabilmente, riusciremo a superare la fase di stallo che sembra aver di fatto interrotto il nostro "movimento", in Italia e ancor più nel Mezzogiorno, da qualche anno a questa parte.

Purché cerchiamo di farlo sempre con prudenza, con umiltà e con equilibrio, mantenendoci autonomi, e anonimi, ed affidandoci a qualcosa di più grande di noi.



**Il nostro comune
benessere dovrebbe
venire in primo luogo,
il recupero personale
dipende
dall'unità di A.A.**

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

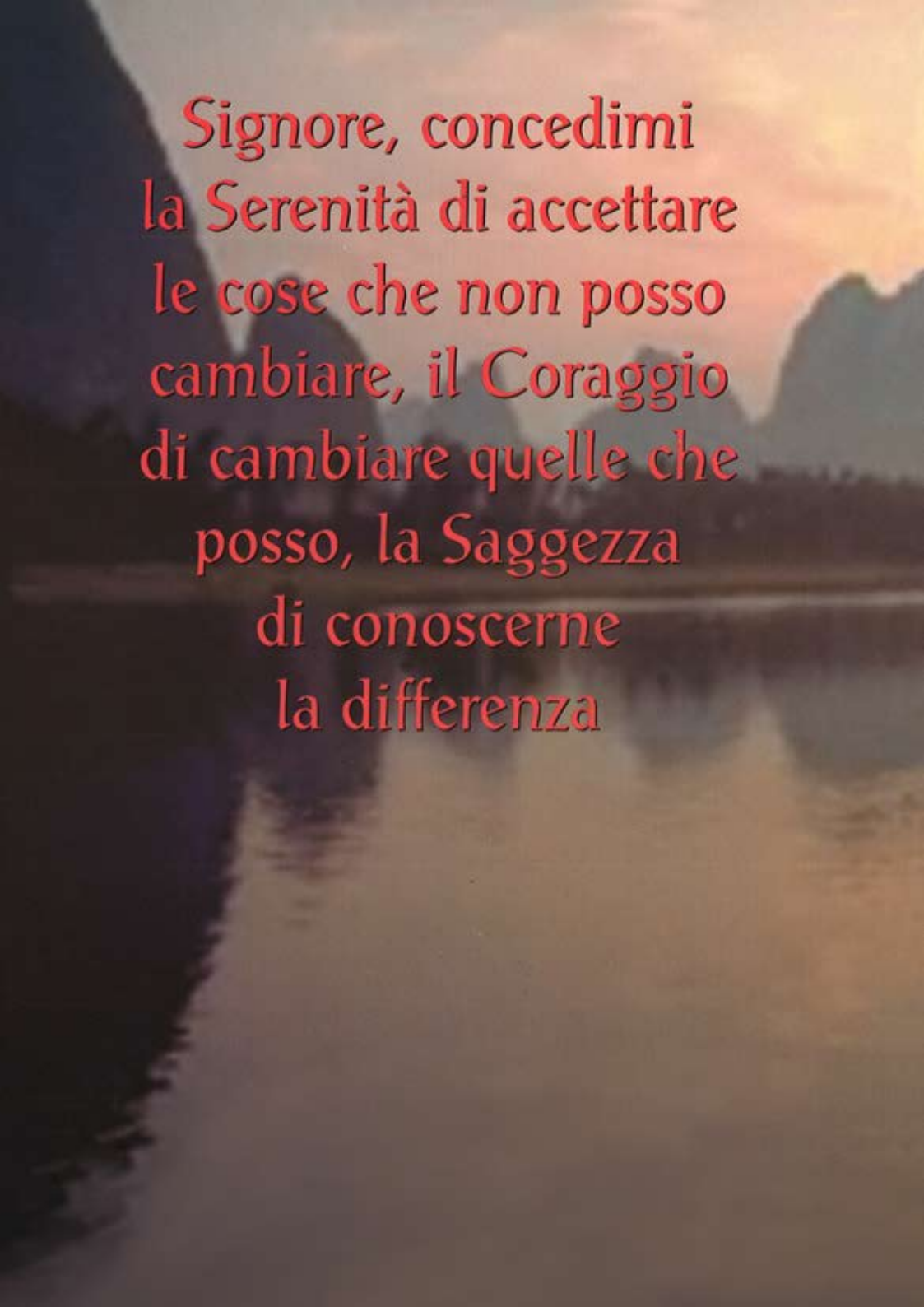
- I. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
- II. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro 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 serene landscape featuring a calm body of water in the foreground, reflecting the sky and distant mountains. The sky is a mix of soft orange, yellow, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The mountains in the background are silhouetted against the bright sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

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