

INSIEME

IN A.A.

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

Anno XXII n. 1 Bimestrale

diemilacquaattro
1/2004

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. 60/62 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 - 00148 ROMA - Marzo 2004

Telefono e fax: 06.85.30.487 - E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

Che cosa è Insieme in A.A.

"La nostra rivista, in fondo, è un Gruppo allargato e pieno di tutti noi, che proveniamo da ogni regione, da quelle col mare a quelle montuose. E dai nostri scritti ognuno di noi può prendere le parole che sente proprie e tenere "di riserva" altri argomenti che potranno forse essere utili nei giorni a venire.

Non saprò mai chi ringraziare del supporto delle parole scritte, delle frasi che mi pare siano scritte proprio per me, da un amico che forse mi è addirittura sconosciuto,,ma questo d'altra parte fa sì che anche io sia soltanto un "pensiero composto" e non il protagonista che sta sempre rannicchiato, in agguato, dentro di me.

...Mi viene di fare questa riflessione: quando parlo all'interno di un Gruppo non sono poi certo di essere ascoltato e che tutte le mie parole siano comprese, anche se la comunicazione verbale può dare di certo un'emozione e un calore che il foglio scritto non possiede.

Ma ogni testimonianza scritta rappresenta per me la sicurezza di potere avere sempre uno strumento sicuro di riflessione, dove anche la mia momentanea non concentrazione può essere risolta con una seconda lettura più attenta. ... Anonimato che, questa nostra

Sommario

Benvenuto

4 Toccare il fondo

Programma

6 Perché sono qui

22 La preghiera di San Francesco

Facciamo Servizio

25 Gli anziani e il servizio

Noi & Noi

27 Cosa significa crescere in A.A.

30 Come adattarsi al nuovo

La letteratura

37 La vita non è un binario morto

Noi & gli altri

41 un miliardo...di silenzi fa

44 Lei...

Le frasi fatte

46 Le frasi fatte

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

Forum

51 Il Rappresentante di

Gruppo

53 Il rappresentante di...

spazzole

Torre Rossa

57 Dipendenza dal gruppo

58 Una lamentela

59 Il dolore della crescita

59 Disperazione

Dove ci incontriamo?

61 Dove ci incontriamo?

Schede

63 Scheda sottoscrizione

abbonamento

64 Scheda "Dove ci incon-

triamo"

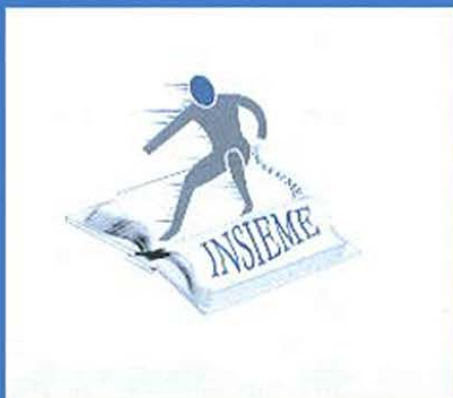
Risponde un alcolista dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 19.00 tutti i giorni esclusa la domenica.

In Italia esistono 470 gruppi di A.A.

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

rivista ci regala a piene mani: scrivere le nostre esperienze senza timore di essere conosciuti e riconosciuti.

Non devo mai pretendere che il mio protagonismo prenda il sopravvento sull'umiltà, nel momento che coltivassi il desiderio e la speranza che il mio scritto sia per forza pubblicato, e per di più col mio nome.



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.

Toccare il fondo

Una sera di qualche anno fa, un lunedì alle 20,30, ho fatto la telefonata che ha cambiato la mia vita.

Era una sera come le altre, a quell'ora ero un po' alticcio ma non troppo perché dovevo ancora lavorare 4 o 5 ore.

Mi rispose una signora che mi disse subito che lei era come me, che capiva perfettamente di cosa stessi parlando perché c'era passata anche lei. Mi disse di essere riuscita a smettere di bere frequentando le riunioni e, se avessi voluto, ce l'avrei fatta anch'io.

Due giorni dopo andai alla mia prima riunione e dopo altri tre giorni smisi di bere.

Dopo tre anni e mezzo ricominciai a bere e finii di distruggere quello che non avevo distrutto prima: famiglia, attività, amicizie.

Dopo un anno e mezzo di inferno sono ritornato al gruppo. Ho ricominciato a frequentare la riunioni più di prima, ma, soprattutto, ho cominciato a mettere in pratica il programma di AA.

Avevo finalmente toccato il fondo di cui tanto si parla nella nostra letteratura e nelle nostre stanze. Ed io questo fondo l'ho toccato due volte. Eppure sembravano giorni come gli altri, in cui non ero più disperato né disgustato di me stesso di mille altre volte. Allora cos'è questo fondo?

Perché un alcolista in un preciso momento decide che non può più sopportare di andare avanti così e sceglie di vivere invece che morire?

Cos'è che fa scattare la molla del recupero?

Ancora non sono in grado di

rispondere a queste domande e forse non lo sarò mai. Sono grato che mi sia successo e cerco anche di accettare che non succede a tutti; molti alcolisti muoiono ubriachi.

Sento che la risposta a questi dubbi è racchiusa nel primo passo: siamo impotenti di fronte al nostro alcool e a quello degli altri, le nostre e le altrui vite sono incontrollabili.

Un potere più grande di me mi ha dato un segno, io l'ho solo visto.

Sono solo certo che qualcosa di grande è successo per spingermi ad accettare l'idea di aver perso la mia decennale guerra contro l'alcool, di ammetterlo con me stesso e soprattutto davanti agli altri, dopo aver negato l'evidenza per anni.

Una spinta ancora più forte c'è voluta per convincermi ad accettare un programma di recupero come il nostro che impone una severa sincerità con se stessi e un'umiltà per me impensabili non solo

quando bevevo, ma anche durante quei tre anni e mezzo di astinenza che avevo scambiato per sobrietà.

Il toccare il fondo non ha nulla a che vedere con la quantità di alcol consumata, o con la gravità delle condizioni di salute o dei danni fatti: niente può fermare un alcolista. Non c'è paura o rimorso che possa arginare la voglia di bere.

Per questo mi sento una sorta di miracolato, un eletto tra i tanti che hanno ricevuto il messaggio di A.A. e cerco di non giocarmi questa opportunità perché ho coscienza che non è affatto scontato che io possa ritrovare l'umiltà di tornare al gruppo dopo, un'altra ricaduta.

Ora apprezzo il programma per i frutti che mi dà giorno per giorno e la serenità che ho ottenuto fino qui, mi fa desiderare una sempre maggiore sobrietà, ma penso che il fondo che ho toccato rimane ancor oggi la spinta più forte a perseverare.

Perché sono qui

La Zona Giglio

Se non fossi qui sarei stato a vedere crescere le margherite dalla parte delle radice.

Disse una sera un'amica ... "io, qui, ho trovato la mia seggiolina comoda...comoda".

Ecco perché anche io sono qui!

Mi basterebbe questo per sentire l'approvazione di Bob con il suo "manteniamola semplice"

Quella seggiolina accanto a tante altre non è mai sola.

Sono "seggioiline" alcune occupate da "amici" e altre vuote che sono in attesa di altre "persone fortunate" come me.

Sì! Dico fortunato, ma più precisamente amato da un Potere Superiore che ha illuminato il "fondo" facendomi trovare quella "seggiolina" in una stanza fredda e polverosa.

Tutto avrei potuto immaginare durante la mia esistenza passata, ma mai di trovare la mia serenità in un ambiente così squallido e freddo. Sì proprio freddo! C'era una vecchia stufa a legna, ma era più il fumo che elargiva, che il calore.

Ma cosa ho trovato, allora, per potere, almeno fino ad oggi, non avere mai abbandonato quel luogo? Tanto calore! Non quello che fa innalzare la colonnina di mercurio, ma quello che scalda l'animo con l'Amore e il desiderio di vivere e condividere il percorso di queste 24 ore.

Perché sono qui anche oggi? Perché è qui che ho smesso di

affidare la mia vita alla cura dell'alcol per affidarla al gruppo e per loro tramite al mio Potere Superiore.

È vero anche per me quello che sento spesso testimoniare, ossia che se A. A. mi avesse insegnato "solo" a non bere io oggi sarei stupido ad essere qui.

A. A. invece mi ha insegnato e mi sta insegnando a vivere senza bere, ed è per questo che fino ad oggi mi sento incolato a questa "seggolina".

Come posso oggi pensare di abbandonare A. A. se solo attraverso essa io riesco a realizzarmi nella mia vita? Sarei un folle, molto più folle dello smettere di prendere le medicine per i miei problemi cardiaci.

A. A. è la mia medicina per questa malattia; l'alcolismo, che è inguaribile, progressiva e mortale.

Ciò che mi fa più "paura" di questa malattia è il suo aspetto "mortale" non quello dei fisico ma quello dello spirito.

Dopo avere gustato la bellezza di avere sostituito nella propria mente e nel proprio spirito la "morte" con la "vita", mi è difficile, in questo momento, pensare di fare una scelta diversa da quella che ho fatto.

Posso dire che oggi mi sono innamorato di A. A. Ci possono essere, talvolta, dei comportamenti (sia pur limitati) che appaiono, o, realmente sono, negativi, ma questi non riescono a scalfire il mio modo di credere in questa mia scelta.

La storia stessa di A. A. mi insegna che gli errori possono servire a rafforzare la vitalità di A. A. In effetti gli errori dei singoli



non potranno mai scalfire la coscienza di gruppo che, grazie all'anonimato, é l'unico reale mio riferimento.

Potrei ora citare il fatto che il gruppo al quale appartengo per nascita è piccolo, che la città dove vivo, per la mentalità dei Suoi cittadini, é un ostacolo a compiere dei dodicesimi passi. Ma tutto questo svanisce quando ascolto, in riunioni allargate, le realtà che raccontano altri amici che sono identiche a quelle che constatiamo qui.

Oggi ho capito che queste sono delle scusanti per fermare la mia "fattiva" partecipazione alla vita di gruppo, che é l'unico strumento per fare vivere quella "coscienza" senza la quale il gruppo potrebbe assumere qualsiasi denominazione sia pure bella positiva; ma non quella di un gruppo di Alcolisti Anonimi. Un amico che abbandona provoca dolore, ma non il mio distacco dalla coscienza del gruppo e la conseguente rinuncia alla vita.

Perché anche oggi sono qui?

Perché io mi sento di appartenere ad A. A..

Il senso di appartenenza a qualcuno o qualcosa nel corso della mia vita è stato un continuo naufragio. Niente e nulla è stato duraturo intorno a me. La fede che io avevo posto in molteplici realtà è andata via via ad essere delusa ed alla fine mi sono sentito sommerso dalla solitudine interiore.

A.A., al contrario, non mi può deludere né abbandonare, perché solo io posso decidere di farlo, ma, almeno per oggi, questo pensiero non mi tocca.

Perché anche per oggi sono qui?

Io ho la fortuna (sì, sono proprio un alcolista fortunato!) di essere in questo periodo impegnato nel servizio in A. A.

Fare servizio vuole dire rafforzare la mia sobrietà con il conseguente incremento di amore per A. A.

Fare servizio vuol dire, per me, tirare fuori da dentro quelle capacità che non utilizzate si atrofizzano.

Fare servizio vuole dire condividere con gli altri il proprio percorso: è veramente un camminare mano nella mano.

Fare servizio, per me, vuole dire avere conosciuto altri amici ricchi di serenità e puliti, i quali, costantemente, mi sponsorizzano non tanto con le parole, ma ancora più con i fatti. L'azione è ciò che serve nella mia vita e qui sto imparando a metterla in pratica.

È proprio vero il "Programma" non è teoria!

È proprio vero il "Programma" è vitalizio!

Se è vitalizio, allora, come posso trovare alternative alla cura della mia malattia incurabile, progressiva e mortale?

Ecco perché sono qui, questa è per me l'unica alternativa, tra l'altro "piacevole" alla sofferenza e ancor peggio al "nulla".

Quando ad un bambino si domanda perché vuole bene alla mamma, spesso risponde "perché le voglio bene e lei vuole bene a me".

Così io rispondo a me stesso, nell'identico modo, nei confronti di questa mamma che mi ha donato la mia seconda vita risvegliandomi dalla morte.

Il tema del nostro seminario mi suggerisce, per prima cosa, di essere grata e di ringraziare tutti coloro che mi hanno messo a disposizione tanti mezzi per potere arrivare finalmente a godere con piena serenità di questa mia, azzardo a dire, sobrietà. Ritorno col pensiero a Bill e Bob, allora primo incontro, al loro affidamento reciproco. Penso con tanta gratitudine agli amici che hanno aperto il primo Gruppo a



Roma, al nostro Silvano che mi ha spianato il cammino fondando il primo Gruppo a Firenze.

E che dire al mio Potere Superiore, come ora io lo concepisco? Grazie, perché una mattina di qualche anno addietro, verso le nove, io mi sono detta, con un po' di umiltà e tanta paura: "OGGI CI PROVO" ed anche per questo oggi sono qui.

Se in questo momento non fossi qui, potrei immaginare di essere rinchiuso in fondo al mare nella vecchia cassa dei pirati.

Oppure potrei essere in cima ad una montagna innevata, chiuso al mondo da quel silenzio bianco. Potrei fare parte di una solitudine, buia o luminosa. Forse non avrei avuto per compagna neppure la solitudine, sarei stato semplicemente solo, quel solo che non avrei voluto mai essere, ma che arrivava, silenzioso, con la musica a tutto volume.

Avrei infilato le mani nelle gioie della vecchia cassa per cercare; la bottiglia nascosta e avrei guardato nel vuoto, con occhi lucidi. Ora sono qui, non più chiuso nel silenzio.

Ho scelto di uscire.

Ho scelto di essere libero.

Ho scelto di raccontare a tutti che esisto, che é possibile essere qui, in questo momento, per gridare a tutti che non sono più solo.

Sono qui per stare bene e migliorare me stesso. Spesso i nuovi si meravigliano della presenza, di molte persone sobrie da tanti anni, che continuano con piacere ed entusiasmo a frequentare le riunioni.

Sono qui perché dopo avere superato un'altra dipendenza sono stato travolto dall'alcol. Visto che diventava un problema dovevo scegliere tra una comunità ed A.A.. Ho scelto Alcolisti Anonimi.



Ecco perché sono qui. Sono 25 giorni che non bevo e sono contento della mia attuale sobrietà.

Sono molto felice di essere qui, finalmente! Perché sono a casa mia con delle belle persone che mi hanno aiutato a venire fuori dall'alcol.

Dopo 25 giorni, io ero felice, ero ubriaca di suggerimenti. Sono stata fortunata, mi sono arresa e mi sono affidata ed ora sono qui. Sono qui anche per ricordarmi di quei giorni, sono qui perché ho accettato me stessa e non ho più bisogno di riempire il bicchiere.

Sono qui anche per fare sapere agli altri quale è stata la mia strada e ricordarmi che ho avuto l'umiltà di dire "sono qui, aiutatemi".

Sono qui perché ho avuto la possibilità di scegliere, sono qui per ricordarmi che sono un alcolista e per rimanere sobrio ascoltando le testimonianze degli altri.

Sono qui perché finalmente ho fatto qualcosa di buono per me anche se è stato tanto difficile.

Sono qui perché la mia mente da sola, altrimenti, partirebbe ed io ne potrei perdere il controllo, invece io devo ricordarmi di essere un alcolista e finalmente dopo un po' di tempo che sono qui non mi sento più solo.

Sono qui per la condivisione. Sento, nonostante il tempo passato, la voglia di venire per conoscermi ed accettarmi. C'è una cosa particolare in A. A. come ha detto Bill, una spiritualità, un'attrazione che mi lega al Gruppo.

Leggere un pezzo della letteratura di A. A. anche scelto a ca-



so, aprendo uno dei nostri libri, mi ha aiutato in tanti particolari terribili della mia vita.

A. A. mi ha aiutato in occasioni di grosse preoccupazioni che definirei "mazzate".

Vengo qui per aiutare anche gli altri.

La speranza è maggiore; inizio la giornata pensando che oggi potrò essere al Gruppo.

Sono qui perché sei anni fa ho conosciuto A. A. Gli amici mi hanno dato la mano ed un bacio ed io finalmente ho smesso di bere.

Oggi sono sereno e tranquillo, le riunioni sembrano fatte proprio per me e riesco a superare le difficoltà giornaliere, cercando di eliminare le arrabbiature e capire le ragioni degli altri. Per fare questo A. A. mi offre tanti strumenti, in Gruppo io parlo tanto di me e trovo uno scambio di idee che mi fa bene e mi fa crescere.

Io sono qui perché non mi sento più solo e perché qui ho imparato a fare programma e cambiare atteggiamento verso il mondo esterno. Se smetto di venire qui posso essere a rischio.

Un po' di tempo fa avrei pensato e detto ad alta voce con risentimento: "Ecco sono in A. A. per colpa degli altri!" In parte è vero; il mio problema con l'alcol è esploso velocemente, ma con il mio DNA da alcolista ho sempre vissuto e pensato come avessi avuto il bicchiere in mano. Ho ricevuto tanti brutti colpi dai miei familiari da farmi pensare di essere di fronte a dei nemici. Poi è arrivata A. A.: insieme abbiamo preso quell'iniziativa ne-

cessaria per cambiare la mia vita. Il vecchio equilibrio si era irrimediabilmente rotto: era arrivato il momento dell'azione, di uscire allo scoperto.

Sto accettando questa malattia chiamata "alcolismo" dall'angolazione giusta. Vivo la vita dell'alcolista recuperata ed in me c'è dignità, c'è rispetto per gli altri, c'è dialogo.

Per questo in A. A. ho cominciato ad ascoltarmi e continuo a farlo per sentire e capire quelle che possono essere le mie esigenze. C'era poco amore per me e oggi mi voglio bene andando ogni giorno incontro alla vita, fatta di battaglie vinte e perse.

Ogni giorno, alla sera, idealmente mi abbraccio e penso: "Anche per oggi non ho bevuto!".

Mentre sto scrivendo sento sempre lo stesso senso di condivisione e appartenenza all'Associazione; è splendido appartenere a qualcosa di così grande.

Un giorno mi presentai nella stanza del gruppo "la Speranza" di Sant'Agostino.

C'era disordine e polvere, ma io vedevo e respiravo un'aria che sapeva di pulito, di solidarietà, di tenerezza. Regole, se così si possono definire, che ho fatto proprie.

Un caro amico di A. A. un giorno disse: "Alcolisti Anonimi mi fa essere in sintonia con la vita".

Ecco perché ancora oggi vivo questo programma fatto di certezze, di anonimato e di umiltà.

Sono una persona ricca, pronta a ricevere e dare, libera grazie a questi 12 Passi e 12 Tradizioni: grande scappatoia per vivere meglio.

Auguro ad ogni persona che soffre



d'alcolismo la fortuna di trovare quello che ho trovato io. L'avevo cercato per gran parte della mia vita.

Sono qui per fortuna altrimenti forse sarei morto. Sono arrivato ad accorgermi del mio fondo e sono entrato in A. A. Ho trovato amore, serenità e incoraggiamento. Il confronto mi ha aiutato a capire i miei problemi e convincermi che potevo vivere senza il bicchiere.

Ho paura della ricaduta e sono molto guardingo. Il servizio mi è di grande aiuto. In ogni Gruppo sono come a casa mia. Questa è una bella palestra che mi aiuta molto nella vita di tutti i giorni

Io sono malato e posso curare la mia malattia con una medicina che mi piace. L'augurio che mi formulo è di non interrompere mai questo legame.

Sono un alcolista. Il mio discorso, oggi, è di 24 ore per volta e mi serve molto. La semplicità è il grande dono che A. A. mi ha offerto.

Naturalmente se ho sete vado alla fonte, ma se la trovo asciutta non bevo e soffro la sete, se ho fame vado a comprarmi il cibo, ma se trovo il negozio chiuso non mangio e patisco la fame, se decido di spostarmi vado alla stazione, ma se c'è lo sciopero i treni sono fermi io non posso partire e ci resto male.

Perché se sto male, di quel male particolare che solo le persone come me, alcoliste, soffrono, vengo in queste stanze dove trovo sempre qualcuno pronto a darmi una mano.

Mi ritrovo con questi amici che mi danno



tutto ciò che mi serve. Danno a piene mani, come possono, come sono capaci, ma lo danno con sincerità e questo é più che sufficiente per me. A me basta poco quando é offerto in questa maniera.

Qui in queste stanze che non hanno ne confini, nè longitudini, nè latitudini perché quello che succede qui succede in tutte le stanze del mondo.

Qui dove si può godere di quel profumo di serenità degli amici alcolisti, qui dove si impara aiutandosi, giorno dopo giorno, a prendere la propria vita in mano e viverla serenamente anche insieme agli altri i cosiddetti "sani", perché la maggior parte della nostra vita si svolge nel mondo fuori da queste stanze.

Sono qui perché trovo amici con i quali condivido gioie, dolori, esperienze vissute, perché io non ho bisogno di ascoltare le fantasie sul vissuto, ma ho bisogno di sentire le storie di quelli che ci sono stati realmente nel buio dell'alcolismo.

Sono qui perché per me é l'unico posto dove riesco a curarmi, ad amarmi, rispettarmi e imparare a camminare a testa alta senza vergogna e dire ad alta voce, finalmente, il proprio nome.

Sono qui per tutto questo e tu, amico, dove sei?



Mi ero fermato da un vinaio. Avevo visto il film "il giorno del vino e delle rose" dove, per la prima volta, avevo osservato un gruppo di A. A. in azione. Ne parlavo -"Ah! Se ci fosse anche da noi"- il vinaio mi rispose che c'erano. Fece un numero di telefono e mi mise in contatto con un'amica che la sera stessa mi accompagnò ad una riunione di A. A.. La mia prima riunione.

Le persone erano tante, erano tutte tranquille mentre io avevo il batticuore.

Pensavo di essere un vizioso, mi fu detto, invece, che l'alcolismo era una malattia, che era una malattia spirituale, mentale e mortale e di non bere il primo bicchiere.

Quella sera smisi di bere, ma é durato poco. La mia vita è di alti e bassi. Frequento A. A. da molti anni, ma sono riuscito a festeggiare solo un compleanno.

Uno psicologo mi disse che io non accettavo di essere un alcolista, ma non credo che sia questa la causa delle mie ricadute.

L'ultima volta non ce la facevo più; chiamai un taxi e mi feci accompagnare a tossicologia, perché da solo non sarei riuscito a smettere. Sono contento perché questa volta non ho avuto alcuna minaccia da parte dei familiari, ma ho deciso io per cui spero di farcela.

Ho impiegato tre giorni per riordinare la mia casa. Ora, sto bene e il solo pensiero di una bevanda alcolica mi produce il voltastomaco. Ho paura di andare in vacanza da solo perché potrei tornare a bere e quindi eviterò questo pericolo.

Mi è rimasto impresso l'ultimo episodio: sono caduto con due bottiglie di vino, mi sono fatto medicare perché mi ero causato una piccola ferita, nonostante tutto sono dovuto tornare a comprarle. Se questa é una malattia, mi sono detto, sono proprio all'ultimo stadio.



Perché sono qui, semplicemente perché sono stato fortunato. Mi ricordo la prima sera. L'affetto che ho ricevuto dagli amici del gruppo che mi hanno detto: "Dai che ce la fai! Ci sono riuscito io ci puoi riuscire anche tu!". Questa, per me, è stata una grande spinta. Ho avuto tanta fortuna. Tante volte ho pianto per la disperazione di non riuscire a smettere di bere, ma proprio non riuscivo.

Poche volte nel mio percorso mi sono chiesto "perché sono qui?". Stasera me lo sono richiesto e dico di essere qui perché sono stato fortunato.

Devo ringraziare A. A. se oggi sono sobrio ed ho l'opportunità di migliorarmi. Cerco di offrire più amore ed oggi ricevo più amore che odio. Oggi dire grazie è troppo poco.

Ho toccato il fondo, lo dicevo sempre, poi ho avuto la fortuna di incontrare un medico che mi ha messo in contatto con un membro di alcolisti anonimi e sono venuta per la prima volta ad un gruppo.

Sono ventiquattro giorni che non bevo, frequento molto i gruppi e oggi non mi sento più sola.

Nessuno mi giudica e questo mi dà pace e mi dà la forza di non bere. Ho trovato amicizia e calore umano. Prima ero ascoltata da tante persone a pagamento, ora sono ascoltata, capita e, forse, ho trovato quello che ho cercato per tutta la mia vita.

Perché ho smesso di bere lo so, perché ho scelto la vita. Perché dopo avere smesso di bere ho continuato a vivere me lo sono chiesto, ma non ho trovato una risposta; mi sono ritrovato con un bicchiere vuoto in mano e mi sono trovato a vivere la vita.

Ad un certo punto della mia vita non mi piaceva più niente; ero pieno di rancori, di sensi di colpa. Nei confronti di mia figlia i sensi di colpa erano inevitabili

Non so come sono arrivato ad A. A..
 So solo che entrando in questi gruppi ho incontrato gente bellissima che mi ha attratto senza tante spiegazioni. Ho trovato anche un Programma. Io all'inizio non ci ho capito niente; pensavo dodici Passi, uno al mese e in un anno sono fuori dall'alcolismo. Questo Programma è ben altro e mi offre la possibilità del recupero, di un senso del destino. Sono qui, quindi, perché dovevo esserci. Oggi A. A. mi dà il senso dell'esistenza. Oggi vivo le cose semplici, posso, anche se poco, essere utile e così facendo sono utile a me stesso. Perché sono qui? Qui riesco a trovare le risposte ai miei perché. Sono un uomo che oggi trova nella semplicità le risposte per vivere.



Il medico mi aveva detto che il mio fegato era sofferente, ma uscito dall'ospedale mi sono trovato di fronte ad un bicchiere. Mi sono ricordato di un amico che frequentava A.A. Ecco perché sono qui. La mia storia è quella di tutti. Un processo graduale di uso dell'alcol finché non è intervenuto il malessere fisico. Mi dicevo che era causato da stress, dalla lontananza di mio figlio, invece A. A. mi ha detto che non sono queste le cause del mio malessere.

Sono in A. A. perché per la prima volta ho deciso di soffrire di meno.

Avevo sempre pensato che non volevo invecchiare, volevo

morire prima. Ho iniziato un corso di analisi, però l'unica mia compagna era la bottiglia. Quando una persona cerca di risolvere i problemi da sola è sconfitta.

In A. A. ho trovato il modo di continuare la ricerca di me stesso in gruppo, perché ascoltare gli altri mi aiuta a pensare in modo diverso.

Sono in A. A. perché da quando sono a Firenze ho iniziato ad avere una vita privata, vivo per me, per la prima volta, la mia serata, il mio tempo libero. I Gruppi fanno parte della mia vita privata, oggi la mia giornata inizia alle 9 di sera.

Sono qui perché, mi sono detto, forse in A. A. riesco a trovare il modo per essere più positivo e trovare dentro di me una forza per volere bene e vivere anche da solo. Mi sto chiedendo - "dopo due divorzi ho amato veramente le mie due mogli visto che non mi sono mai voluto bene.



Ho avuto una ricaduta ed è stata una cosa incredibile; è durata dieci giorni. I peggiori della mia vita.

Io sono qui perché solo un alcolista può capire un altro alcolista. Io non conoscevo i miei limiti. Oggi sono qui felice di esserci con queste belle persone che mi aiutano a crescere. Penso al mio passato per migliorare il mio futuro. Per oggi non ho bevuto, domani non so.

Perché sono qui? Perché ci sto bene; sono un alcolista e sono qua perché non ne posso più fare a meno.

Sono qui perché ho imparato tante cose. Sono qui perché sono grato e perché qui si creano le cose. Ho potuto lavorare su me stesso grazie ai Passi.

Un amico mi ha dato modo di fare delle esperienze importanti per il servizio.

L'umiltà ad essere "umano", un essere umano vero con le proprie pecche e i propri pregi. La prima Tradizione é quella parte del Programma che opera in modo che chiunque abbia bisogno della mano di A. A. questa sia presente.

Dopo una ricaduta ho preso la mia letteratura ed ero convinto di farcela da solo. Un giorno ho incontrato una persona a cui avevo fatto un dodicesimo passo che mi ha domandato perché non andavo ai gruppi dopo avergli insegnato a frequentarli.

Ecco perché sono qui.

Sono qui perché mi viene il rimpianto di tutto quello che ho buttato via. Il passato é passato. Sono riuscito a capire che devo ripartire da zero ed é per questo che sono qui.

Sono qui perché sono un'alcolista, perché sono malata di alcolismo e sono contenta di essere qui perché questo vizio mi pesava tanto.

Avevo toccato il fondo mi facevo schifo, dovere mascherare durante il giorno il mio stato era un incubo. Non sapevo più chi ero. Non volevo più niente da me e per me. Pensavo solo di smettere con la morte.

Un giorno ho deciso di telefonare ad A. A.. Andai alla riunione ubriaca. Mi fu detto che l'alcolismo era una malattia dalla quale non si guarisce, ma che si può fermare. Come? Prova a non bere per 24 ore, prova, al limite, a non bere per mezzora..., non mi fu imposto niente e l'indomani ho subito provato.

Solo con il gruppo riesco a controllare il mio alcolismo. A. A. mi ha insegnato a. riacquistare la fiducia in me stessa e a cono-

scermi. Per me non avevo mai fatto nulla .."c'ero, non c'ero"... Boh! Ho capito da queste belle persone che avevo il diritto di vivere. Oggi sono qui perché ho bisogno di conoscermi meglio ed A. A. mi fornisce gli strumenti. Ho bisogno degli amici, conosco la mia emotività e qui possa dividerla. Prima ero sola con la bottiglia e questa era la mia migliore amica.

Sono estremamente grato ad Alcolisti Anonimi perché è soltanto venendo in queste stanze che scatta un meccanismo interiore che non si riesce a capire. Sono qui perché se non ci fossi non solo sarei morto, ma non avrei la serenità interiore che oggi ho.



La preghiera di San Francesco

La preghiera di San Francesco fa parte a pieno titolo del nostro Programma ed è argomento ricorrente delle nostre riunioni.

*Signore,
fa' di me uno strumento della
tua pace.
Dov'è odio, fa' che io porti
l'amore;
dov'è offesa, che io porti il
perdono;
dov'è discordia, che io porti
l'armonia;
dov'è errore, che io porti la
verità;
dov'è dubbio, che io porti la
fede;
dov'è disperazione, che io
porti la speranza;
dove sono le tenebre, che io
porti la luce;
dov'è tristezza, che io porti la
gioia.
Signore,
fa' che io non cerchi di esse-
re consolato, quanto di con-
solare;*

*di essere compreso, quanto
di comprendere;
di essere amato, quanto di
amare.*

*Perché è dando che si rice-
ve.*

*È perdonando che si è per-
donati.*

*È morendo che si resuscita a
vita eterna.*

È la preghiera di un ammira-
tore di Dio. Una persona che
trova il bene, la verità e la
giustizia nell'abbandono al
mistero di Dio. Una persona
per la quale Dio è l'unico be-
ne per il quale non esiste un
meglio. Eppure questa non è
una preghiera cristiana in
senso stretto; è semplice-
mente una preghiera umana
che parla di valori universali.
San Francesco scrisse an-
che il Cantico delle Creature,
nel quale dimostra di amare
Dio con grande trasporto e di
accettare con gioia la propria
natura e condizione umana,

perché attraverso di essa sperimenta il vero valore e la potenza di Dio. Ai suoi tempi non si viveva a lungo, a causa delle guerre frequenti, delle malattie infettive e della malnutrizione, eppure arriva a lodare Dio anche "per sora nostra morte corporale". Mentre in questa preghiera chiede di poter vivere la sua vita a imitazione di Dio in quanto Amore.

Francesco era un giovane benestante e scapestrato, che a un certo punto della sua vita ha avuto un'intuizione, un'illuminazione e, da quel momento, si è messo a seguire con coerenza la sua strada e con sempre maggiore entusiasmo e determinazione. E senza condizioni. Condizionato semplicemente dai propri limiti umani, che accettava e per i quali si affidava a Dio.

Io penso che non arriverò mai a capire cos'è realmente Dio; i miei limiti me lo impediscono. Ho una sufficiente coerenza, ma non ho l'entusiasmo, né la determinazio-

ne di Francesco. Posso dire, però, che lo spiraglio che s'è aperto col terzo passo, da un certo momento in poi non si è più richiuso: quello che avevo capito mi bastava per affidare a Dio il controllo e la cura della mia vita e della mia volontà. Inoltre ho tutti i mezzi e il tempo necessari per cercare di entrare sempre più in sintonia con lui e ricercare una maggiore coerenza e autenticità.

Quando arrivai in A.A. ero agnostico: Dio era possibile, ma che esistesse o meno non aveva importanza, dato che stava a me comportarmi bene e decidere della mia vita.

L'amore che aleggia nei Gruppi di A.A. è stato la base di partenza del mio cammino verso una nuova e ariosa concezione della vita; ha trasformato orgoglio, egocentrismo ed egoismo in amor proprio e mi ha aiutato a capire che significa, che scopo e che valore ha amare me stesso e gli altri. Ma l'amore compassionevole,

tollerante, paziente e incondizionato di Dio, che ho sperimentato nel corso del recupero, ha fatto di me una persona più onesta e obiettiva e mi ha attratto e legato a sé con la forza delle sue qualità. E riflettevo che Francesco stava davanti a ogni uomo con la stessa purezza disinteressata e incondizionata dell'amore di Dio; accoglieva ogni uomo semplicemente perché è uomo; diventava prossimo di ogni uomo al di là di ogni estraneità culturale, razziale, psichica e religiosa; anticipava i desideri; scopriva i bisogni sempre nuovi ai quali nessuno aveva ancora pensato; dava la preferenza a chi è maggiormente rifiutato; conferiva dignità e valore a chi ha meno titoli e capacità. Il sentirmi amato in questo modo da Dio non mi ha fatto più provare solitudine, ha stimolato le mie forze interiori, ha favorito la mia umiltà e mi ha permesso di riflettere meglio sui miei difetti e sui miei limiti: quando mi sento amato

migliora la qualità dell'amore per me stesso e riesco più facilmente a rinunciare a una parte di me in favore degli altri.

Benessere, salute, lavoro, ricchezza, gioia di vivere insieme e di costruire una buona società sono per Francesco forme della promessa di Dio, una promessa che però non si lega a una determinata realizzazione umana, bensì permane immutabile nella gioia e nel dolore, nella luce e nell'oscurità, perché il suo termine ultimo comprende, non vanifica, i semplici adempimenti temporali, trascendendoli. Dio è colui che promette e mantiene anche quando siamo all'ombra della nostra croce. Il prezzo della speranza è quindi la decisione dell'uomo di credere fermamente nella promessa di Dio e la disponibilità a leggere con gratitudine e stupore nei doni di questo mondo, le anticipazioni del dono divino che Francesco attendeva in pienezza.

Gli anziani e il servizio

Dopo tanti anni di frequenza di Alcolisti Anonimi (non dirò quanti perché in tutta sincerità non lo ricordo bene e in ogni caso non attribuisco grande importanza al numero d'anni di sobrietà né per me né per altri), sono arrivato alla condizione che mi classifica come anziano in A.A., termine che mi ha sempre lasciato alquanto perplesso; ritengo, infatti, che la mia anzianità sia solo ed esclusivamente l'aver avuto la ventura di smettere di bere prima di altri. Preferisco di gran lunga la parola americana *old-timers*, che non porta con sé alcuna connotazione di saggezza che la cultura mediterranea tende ad attribuire all'anzianità, bensì solo l'idea di *uno dei tempi passati*, o, se preferite, di vecchio.

Con gli anni che mi ritrovo sul groppone, che, sommando

quelli prima a quelli dopo il mio ingresso in AA, ammonzano ormai a settanta, non credo proprio d'aver raggiunto grande saggezza - solo la vecchiezza, più o meno melenza ed egoistica, con una salute che, nonostante tutto, bene o male mi sostiene ancora, e che, però, mi rende sovente noioso e ripetitivo, come molti altri miei simili.

Una preghiera quindi: non datemi troppo retta. Non sono un Potere Superiore - solo un vecchio A.A.!

Da quando sono in Alcolisti Anonimi ho fatto molto servizio d'ogni genere, ritenendo, a torto o a ragione, che fosse in qualche modo un necessario 13° Passo sul mio sentiero di sobrietà, serenità e crescita, e non certo per malriposta sete di potere, visto che per

fortuna di noi tutti di potere in A.A. non se ne parla proprio; ma è proprio da alcuni danni (tra virgolette) che il Servizio può nascondere l'argomento che vorrei affrontare, sia pure con poche riflessioni.

Nei Gruppi sento affermare, e talora addirittura predicare, che il servizio è necessario, che fa bene in primo luogo a chi lo fa, che vuol dire restituire ad altri quanto ricevuto da AA, e in secondo luogo che è bello e gratificante. Tutto vero. Qualcuno però s'è mai soffermato a considerare quanto

potrebbe essere pericoloso continuare cocciutamente a fare servizio, anche quando non più richiesto, dimenticando che la ragione principe per ognuno di noi, in quanto individui, nel continuare a frequentare un Gruppo è il desiderio di star meglio, scambiare esperienze, imparare e coltivare quotidianamente l'umiltà e i Passi, le Tradizioni e i Concetti del nostro Programma? Ben venga quindi il cosiddetto "periodo sabbatico" di distacco dal servizio attivo per riflettere e cercare di maturare ancora!



Cosa significa crescere in A.A.?

È una domanda che mi faccio, da quando sono entrato in Alcolisti Anonimi.

Sovente sento la lamentela, soprattutto da parte di chi è sobrio da più tempo d'altri, che: "il Gruppo non cresce", "Non viene nessuno di nuovo", "Siamo in pochi", "Dob-

biamo lavorare per farci conoscere meglio" e chi più ne ha più ne metta, come se la crescita d'un Gruppo fosse misurabile solo ed esclusivamente in termini di numeri, senza pensare che assai più importante sarebbe, a mio parere, agire e comportarsi



nel modo giusto per aiutare noi stessi e il nostro prossimo a vivere il Programma giorno dopo giorno e a crescere come persone singole.

Non sarà proprio quest'atteggiamento a portare al malinteso che molti sembrano avere sul significato della parola crescita? Siamo proprio sicuri che A.A. cresce solo se siamo di più o non è piuttosto la crescita individuale di ognuno di noi a rendere la nostra Associazione più forte e utile nell'aiutare chi ancora soffre e si rivolge a noi?

Non è forse questa la caratteristica che impedisce giustamente ad Alcolisti Anonimi dall'essere vissuta come una delle tante associazioni quasi-missionarie per la redenzione del mondo dal flagello dell'alcolismo che sembrerebbe invece essere il vessillo d'altre emerite organizzazioni che agiscono nel campo della lotta all'alcolismo, dove mi par d'aver capito che AA non abbia nulla da dire, essendo i nostri sforzi rivolti esclusivamente a offrire aiuto agli alcolisti, quando richiesti?

D'altro canto è poi tanto vero che più siamo meglio è? Quando mai nelle due orette circa che dura in media una riunione chiusa di A.A. tutti hanno il tempo e la possibilità d'aprire bocca, cuore o che altro si voglia, se si è in troppi? Che dire poi del nuovo venuto che si trova ad affrontare una ventina/trentina di persone sobrie, che lo guardano in silenzio, magari anche senza mai neppure sorridere o salutarlo, facendolo sentire sotto processo, anche se criticare o giudicare il malcapitato non rientra in alcun modo nelle intenzioni espresse o recondite di nessun membro del Gruppo che l'ha accolto?

Io non ho alcuna risposta a tutti questi dubbi. Forse, però, sarebbe utile una riflessione da parte di noi tutti su queste mie note, che non intendono certo né offendere né tanto meno criticare nessuno, ma che nascono da un malessere che sento veleggiare da molte parti, e sovente - ahimè - espresso in separata sede e non apertamente in Gruppo, quasi suonasse a disdoro di

qualche benintenzionato, ma troppo garrulo Anziano, che crede di fare il suo dovere spiegando tutto con auliche parole.

Crescita, certo. Ma cosa vuol dire? Diventare perfetti? Non credo proprio sia possibile a nessuno di noi. Diventare migliori e più disponibili nei confronti degli altri, però, è non solo possibile, ma direi addirittura essenziale - soprattutto per noi stessi. Io sono convinto, e prego chi non fosse d'accordo con me di confutarlo, che cambiare noi stessi per crescere sia la condizione cardine per aiutarci ad allontanare sempre di più il pericolo che sta dietro l'angolo per ognuno di noi, sobri da 24 ore o 24 anni – il nostro caro amico nemico alcol.

Vorrei solo aggiungere che a mio modesto avviso, crescita, intesa parafrasando uno dei concetti che stanno alla base della democrazia, così come fu espresso, oltre due secoli fa nella patria dei nostri due Co-fondatori, significa anche

che uniti si cresce e divisi si soccombe. Ciò vuol dire, se si preferisce, che è l'unione che fa la forza, per usare un'espressione più vicina a noi europei.

Per me, la crescita contiene però anche quanto ho faticosamente appreso applicando il nostro programma: rispetto per il mio prossimo chiunque sia, l'accettazione non solo di me stesso (cosa che da alcolista attivo mi riusciva facilissima), ma soprattutto delle altre persone - punto cardine d'ogni forma di democrazia, spirito di coesione, solidarietà e aiuto reciproco. Anche la serenità di accettarmi così come sono e accettare gli altri così come sono loro, m'è venuta dalla stessa fonte, unitamente al desiderio di risvegliarmi ogni mattina per controllare se e quanto io sia cambiato rispetto a ieri, e se sto veramente facendo del mio meglio per crescere sul sentiero faticoso e pieno di trabocchetti, ma da seguire rigorosamente in ogni possibile occasione.

Come adattarsi al nuovo

Questa volta vorrei rivolgere un pensiero non tanto o solo al nuovo arrivato in Alcolisti Anonimi ma al nuovo nel senso più lato del termine.

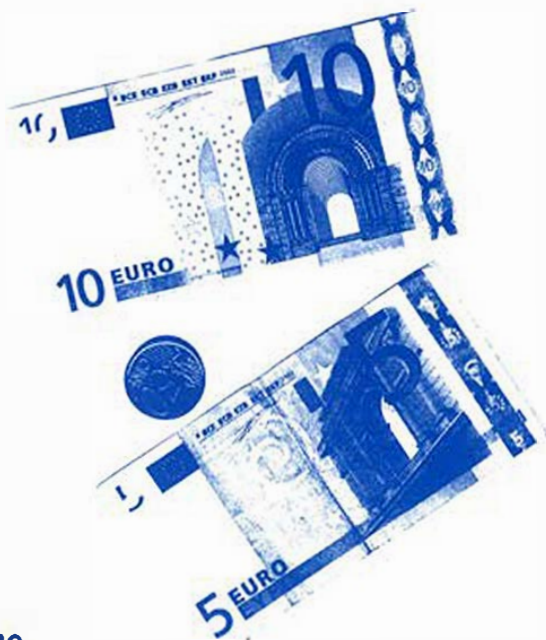
Il mondo intero è cambiato assai dai lontani anni 30 e da quell'incontro fra i nostri Co-fondatori che ha dato vita a tutta A.A.. Siamo cambiati noi, il nostro modo di porci nei confronti degli altri, le nostre abitudini, le cose che c'interessano, quelle in cui crediamo - tutto insomma.

Solo il nostro Programma non è cambiato e tutti noi siamo ben consci che è soprattutto e quasi certamente solo con l'aiuto di altri alcolisti recuperati o sulla via del recupero che c'incamminiamo per il sentiero della sobrietà serena, felice e apportatrice di bene a noi, ai nostri cari e al mondo in cui viviamo, se lo vogliamo veramente e lavo-

riamo assiduamente e cocciutamente per raggiungerla. Abbiamo però pensato davvero a cos'è questo mondo che ci circonda, e che taluni fra noi trovano così difficile da affrontare senza l'ombra protettrice e onnipresente di A.A.?

Sempre più di frequente arrivano nei Gruppi persone che per loro ammissione hanno cominciato a bere non tanto o solo perché a loro piaceva l'alcol, per debolezza o per qualsiasi altra ragione, ma per far parte d'una combriccola d'amici, o perché allettati dalla pubblicità che vuole l'uomo o la donna più forte e vincente se beve per eliminare le debolezze, sentirsi in gamba o quant'altro. Ma anche perché l'alcol fa sballare abbastanza in fretta, costa meno della droga, non è per niente proibito, anzi sostenuto a spada tratta da una po-

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



sul C/C n.
TD 123
INTERBANK A

74028002
IMPORTO IN LETTERE

INSIEME IN A.A. QUINDICI/50
00165 ROMA
CAUSALE
ABBONAMENTO INSIEME IN A.A. VIA DI TORRE ROSSA 35

ESCURTO DA

XXXXXX XXXXXX

VIA - PIAZZA
CAP

VIA DELLE ACACIE
ANNO 2004

LOCALITÀ
PAESE DI MEZZO

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE

Mod. 101-A/R - Ed. 12/2001 - L. 3

SOLO DELL'UFFICIO POSTALE

A.A.

tentissima lobby di produttori vinicoli, visto con un certo compiacimento da parte d'amici, conoscenti, perfino da medici che ne esaltano le qualità medicali. Nulla da dire, l'alcol è probabile che faccia bene a tutti ma non a chi soffre della malattia dell'alcolismo, contratta non certo per scelta, ma per fatalità della natura umana.

Cosa sappiamo dire a queste persone che sia convincente, allettante, comprensibile e accettabile? Forse non basta dire che abbiamo rovinato una famiglia a chi non ce l'ha, che abbiamo perso un lavoro a chi ne sta ancora disperatamente cercando un primo, alla luce dei chiari di luna di questo periodo incerto, che eravamo alla disperazione a chi viene con l'aria più o meno tranquilla di chi si rende conto che ha un problema con l'alcol, ma certo non è schiavo, né lo sarà mai, né forse serve dire che solo A.A. ci ha salvato, viste le tante associazioni, enti e comunità

che a vario titolo s'occupano di problemi esistenziali o meno di dipendenza da droga, alcol e chi più ha più ne metta.

Forse dovremmo spiegare che il nostro Programma funziona proprio perché è difficile; ci chiede di guardare dentro di noi stessi per cambiare e poter far parte a pieno titolo del mondo che ci sta attorno. Questo mondo che da alcolisti attivi accusavamo delle più nefande turpitudini, che non ci capiva e voleva solo approfittare di noi, buone e oneste vittime dell'altrui perfidia. Un programma che ci chiede di ridimensionarci a misura delle altre persone che vivono attorno a noi, se saremo abbastanza umili da accettare che la nostra onnipotenza non è altro che un'illusione e che un Potere più grande di noi ci guiderà sempre, se solo glielo permettiamo e lavoriamo sodo ogni giorno.

Certo il mondo è cambiato. Ma siamo capaci d'accettarlo

e capire che dobbiamo cambiare anche noi? Talora lo dubito, tanta è l'abitudine perversa di darci ragione e cercare sempre una comoda scusa per non fare quanto c'è suggerito dal nostro difficile, ma essenziale Programma. Sono intimamente convinto che pensare ai nuovi arrivati e alle novità che loro ci portano ci può aiutare a meglio comprendere e far comprendere ciò che si può fare assieme per il nostro e il loro benessere, se saremo capaci di trovare le parole giuste.

Ecco il punto essenziale. Le parole giuste. Come dobbiamo porci nei confronti dei tanti altri che s'occupano d'alcolismo? Non certo in antagonismo, come ben spiegato dal nostro preambolo, ma chiarendo da subito che A.A. ha a cuore solo ed esclusivamente l'alcolista e non altro. Sono convinto che la nostra forza d'attrazione stia proprio in questo fatto fondamentale. Oltre a tentare

ogni giorno di cambiare e migliorare noi stessi, abbiamo il solo scopo d'aiutare altri alcolisti, senza occuparci di problemi che altre associazioni sono più pronte di noi ad affrontare e, si spera, risolvere.

In questo, credo, che dobbiamo noi tutti cambiare e renderci conto della nostra fallibilità nel cercare di risolvere situazioni delle quali, come Associazione, non abbiamo alcuna conoscenza "curativa", anche se posso pensare che qualche nostro membro potrebbe agire assai efficacemente, a titolo strettamente personale e non certo in nome di A.A. in campi estranei al benessere dell'alcolista.

Ecco il nodo cruciale a mio modesto avviso. Facciamo bene e appieno quello che sappiamo fare - stare bene noi - è aiutare, quelli che lo desiderano, a stare bene anche loro - qui sta il nostro punto fermo in un mondo che cambia.

LA VITA NON È UN BINARIO MORTO

Riflessione tra amici su “Come la vede Bill”

Ciao, amici, ho voglia di parlarvi del mio compagno di meditazione, “Come la vede Bill”, uno dei testi più stinti e consumati della mia... collezione A.A.: vecchia bandiera onor di capitano, si dice, (in questo caso il merito è della bandiera).

Voi tutti lo avete presente, un manualletto formato da varie riflessioni che ha fatto Bill sui temi più disparati, riguardanti lo stile di vita di A.A..

Le varie voci, Accettazione, Alco-

lismo, Alibi, Ambizione – sono 126! – sono raccolte all'inizio in un elenco alfabetico.



La mia vita di cambiamenti nel cuore, avvenuti in A.A., è costellata di momenti in cui, in preda a una difficoltà – piccola o grande che fosse – ho cercato aiuto nel... “manualetto”. Cercare sarebbe niente, il bello è che l’aiuto l’ho anche trovato. Nei momenti di paura o di rabbia in cui il sentimento si ingigantisce nel giro di poco, trovare le parole semplici di Bill che ridimensiona tutto senza però giudicare, nella più assoluta condivisione, ha avuto il potere di togliere a quel momento il lato compulsivo da alcolista e di riportarmi a qualcosa di più equilibrato.

Quando nel 1999 mi resi conto che nel posto dove lavoravo stavano cercando di mandarmi via, rimasi terrorizzata. Il problema economico che ne sarebbe derivato mi gettava nella costernazione e nello stesso tempo, mi rendevo conto, che per me il lavoro era diventato qualcosa di più di quello che avrebbe dovuto essere nella

realtà: era uno strumento per dimostrare che avevo un valore, che contavo qualcosa.

In questo stato di panico sono andata a cercare un suggerimento sul libro sotto la voce “Lavoro”. Non l’ho trovata e sono passata a “Paura”. Centrato! Ecco qua, “Perdere le paure finanziarie”.

Pensavo di trovare consigli di vario tipo, per esempio sentir parlare di accettazione o umiltà o che so io. Quello che lessi fu veramente una svolta nella mia “strada di programma”, perché non mi dava un consiglio ma ribaltava completamente il mio modo di vedere le cose:

“Quando un lavoro appariva solo come un mezzo per ottenere denaro piuttosto che un’opportunità per servire gli altri, quando l’acquisizione di denaro per l’indipendenza finanziaria appariva più importante di una giusta dipendenza da Dio, allora noi eravamo le vittime di irragionevoli paure. E queste erano paure che

avrebbero reso assolutamente impossibile un'esistenza serena e utile a qualsiasi livello economico fossimo..."

Ecco, questo era l'imprevedibile. Scoprii che, se io provavo a guardare da questo punto di vista, lasciando da parte la superbia, la sfiducia se non il disprezzo in me stessa; se provavo ad alzare – finalmente! – lo sguardo dai miei piccoli interessi con i paraocchi e davo un'occhiata al mondo, a un piano universale di un Potere Superiore, alla possibilità di esistere anche in relazione agli altri, allora la morsa del panico si attenuava, gli occhi dell'anima si aprivano un po' come quelli dei bambini con lo stupore che dice "vediamo un po' che succede adesso" e la sofferenza diventava non più una catastrofe universale, ma si riduceva all'effettiva difficoltà che passa una persona in crisi con il proprio lavoro.

Questo è stato un momento. Ce ne sono stati tanti altri,

superati con il mio manuale pratico per vivere.

Vorrei però lasciarvi con l'ultimissimo "incontro ravvicinato" che ho avuto con lui. Leggendo le proposte di discussione che il nostro Insieme lancia per il 2004, ho trovato "crescere con responsabilità", che mi ha subito interessato perché non mi è mai capitato di parlarne nei gruppi ed è invece la sintesi del nostro programma. Sono andata a ficcare il naso nell'indice alfabetico di "Come la vede Bill" e ho trovato ben quattro voci sulla crescita: Crescita individuale, Crescita graduale e continua, Crescita attraverso le difficoltà, Crescita di A.A. e Gruppo (vedi Progresso).

Credetemi, sono stata a riflettere un bel po' per cercare di trasmettervi l'emozione serena e costruttiva che ho provato nel leggere una dopo l'altra le pagine richiamate per le varie voci. Ma siccome so che il mio cuore è come il vostro, vi trascrivo sem-

plicemente i passi che mi hanno colpito di più con le parole stesse di Bill.

- riguardo alla maggior parte dei nostri problemi, potremo predisporci a un progresso molto graduale, a volte punteggiato da pesanti regressi. Dovrà essere abbandonato il nostro vecchio atteggiamento di "tutto o niente"

- ..."Bene, sono sobrio e sono felice, cosa posso volere e fare di più?..." Sappiamo che il prezzo di questo auto-compiacimento è un inevitabile riscivolare nell'errore, punteggiato in un qualsiasi momento da un risveglio molto brusco. Dobbiamo crescere, altrimenti peggioriamo. Per noi lo status quo può esistere solo per la giornata di oggi, mai per domani. Dobbiamo cambiare, non possiamo star fermi.

- Il mutamento è la caratteristica di ogni crescita. Dall'alcolismo alla sobrietà, dalla disonestà all'onestà, dal conflitto alla serenità, dall'odio al-

l'amore, dalla dipendenza infantile alla matura responsabilità - tutto questo e molto di più rappresentano i cambiamenti per il meglio.

- Ogni progresso in A.A. può essere detto in due parole: umiltà e responsabilità. Il nostro completo sviluppo spirituale può essere esattamente misurato dal grado della nostra aderenza a questi splendidi principi.

- In A.A. suppongo che litigheremo un bel po'. Soprattutto, penso, sul come aiutare meglio il maggior numero di alcolisti. Faremo puerili battibecchi a causa di piccole questioni finanziarie e su chi condurrà il nostro gruppo per i prossimi sei mesi. Qualsiasi gruppo di bambini (e questo è ciò che siamo) non sarebbero se stessi se non facessero così. Questi sono i dolori della crescita... Superare questi problemi...è un esercizio salutare.

La vita in Alcolisti Anonimi non è davvero un binario morto.

Un miliardo... di silenzi fa

Un miliardo di silenzi fa, un piccolo uomo aveva dinanzi due occhi in lacrime. Quello sguardo, incastonato nella disperazione, tentava di raccontare le coordinate di un baratro. Parole che tratteggiavano un'esistenza di troppe bottiglie vuotate, troppe mentine succhiate per far finta di essere normale, di troppi "impicci", di un oceano di ricordi distorti. Quegli occhi sfioravano il piccolo uomo, quasi con la paura di poterlo contaminare, fuggivano, si impossessavano del marciapiedi. E poi, una frase, rotta dal pian-



to: "Salvati! Almeno tu, salvati! Lascia perdere me e tutto. Salvati!". I due si salutarono, con un cenno della mano, senza un bacio, un abbraccio, con la terrificante certezza che le loro strade non si sarebbero più incontrate.

L'uomo che ascoltò quel lapidario e apocalittico consiglio ero io, quegli occhi in lacrime erano di mio fratello.

Avevo voltato le spalle al buon senso, avevo ignorato la scintilla della comprensione. Avevo lasciato mio fratello in preda all'alcol.

Per lungo tempo ho avuto sue notizie grazie a mia madre. Poche frasi sul suo stato di salute, su di un gruppo di amici che lo aveva accolto, ascoltato.

Già, ascoltato.

Pur occupandomi da anni di comunicazione, l'atteggiamento nei confronti di mio fratello alcolista è stato il più grande fallimento. Non sono riuscito a comprendere. E per farlo avrei dovuto parlare, ascoltare, capire. Ho trascorso giorni di angoscia e dolore. Poi, ho accettato la realtà: in

quel momento non avevo gli strumenti per comunicare. La mia antenna andava perfezionata. Volevo trasmettere per aiutare ed essere utile, ero capace di pochi segnali confusi e di fughe ben delineate. Il ripetitore di mio fratello, a sua volta rotto, cercava onde chiare. Insomma, una gran confusione di parole non dette, silenzi, incapacità a parlare, ma soprattutto a trasmettere se stessi, il proprio oggi. Una manciata di silenzi fa, ho ritrovato mio fratello. Era con altri amici, in un grande auditorio della Fiera di Rimini. Parlavano di 24 ore, dodici passi: tutto con immensa serenità. La stessa serenità che aveva nelle sue parole F. alcolista. Mi raccontava della sua sobrietà: *"È mia figlia – mi diceva – l'ho vista crescere al mio fianco. Ora è una bella ragazza, alta quanto me. Guai a chi la tocca"*. Ecco il mistero della comunicazione. Poche e semplici parole trasmettono il tutto: passato d'alcolista, esperienza nel gruppo, 'servizio' incastonato nell'anima. Trasmette l'oggi,

le 24 ore, la ritrovata comunicazione. Senza una sola sbavatura retorica o un compiacente parlarsi addosso. Ringrazio F. per avermi regalato il suo tempo e le sue parole, ma soprattutto le sue emozioni. Pochi istanti dopo, ho assistito alla festa della sobrietà, a quel conto alla rovescia, a quegli anni o quelle poche ore che rappresentavano, in eguale modo, la gioia. E mi ritornava alla mente una vignetta di Charles M. Schulz, il creatore di Charlie Brown. Il giovane ed impacciato ragazzino si interrogava sul vero amore. "Questo è vero amore – pensava – ...vero amore è stare nascosto dietro ad un albero per poterla vedere quando esce di casa. Naturalmente a volte può esser imbarazzante ... - ammetteva Charlie Brown – tipo quando scopri di essere nascosto dalla parte sbagliata dell'albero...". In quell'auditorio, mi sentivo esattamente così.

Pensavo a tutte le volte che ero stato dalla parte sbagliata del tronco, pensando che l'amore fosse anche nascondersi. Essere leggeri ed impalpabili, quasi eterei. Dietro l'albero si può pensare ciò che si vuole, si può far rimbalzare un sorriso dal proprio cuore alle proprie labbra, ma non a quelle di un altro cuore. Gli strumenti per comunicare sono molteplici, ma il *medium* per traghettare le emozioni è unico. È una scintilla, un lampo, una lacrima che sgorga quando senti pronunciare il numero di anni o ore dal quale non tocchi alcol. A.A. può e deve trasmettere questo. Non un fiume in piena, ma gocce di verità. Ricordando, come scriveva Ryszard Kapuscinski, giornalista polacco, che *"di solito consideriamo come verità quella della cui autenticità siamo convinti, non quella più vicina alla realtà"*.

(Giovanni L.)

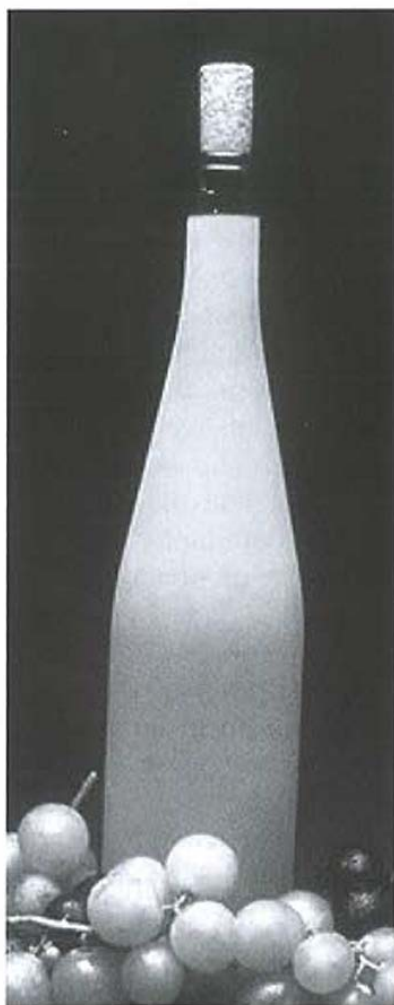
Lei...

Hai scelto Lei. Lei è la donna della tua vita. Non ti tradisce mai, d'altronde è una puttana, e le puttane si sa, non tradiscono. È una "facile", basta comprarla, costa poco, e non ti chiede nulla.

Lei non ti giudica. Lei ti adula, subdolamente, spietatamente. Gli piaci per quello che sei, anzi per quello che non sei. Quando tu provi ad allontanarti Lei resta tranquilla, tanto sa benissimo che è per poco.

Lei ti capisce, perché entra dentro di te, è parte di te, tutti i giorni, in tutti i momenti. Nessuno meglio di Lei ti conosce. Nessuno meglio di Lei ha la capacità di "toccare le corde giuste".

Tu la cerchi in ogni occasione, nella gioia o nello sconforto. Ogni motivo è buono per incontrarla. È un'amante dia-



bolica, è per questo che non puoi fare a meno di Lei. Ti seduce con l'inganno, l'inganno di una felicità effimera. Ma tu non te ne accorgi.

Io la odio, perché ti ha rapito. Ti ha rubato l'anima, quell'anima che non ci puoi più dare.

Tu dici che la possiedi perché ti piace, senza renderti conto che sei una sua vittima. E poi, cosa credi, che Lei provi le stesse cose per te? Lei non può amarti, perché la persona che Lei conosce non sei tu, ma la tua ombra.

Te ne sei andato insieme a Lei, a braccetto, in giro per le strade. Cammini, cammini, con l'illusione del conforto di una compagna che sta sempre al tuo fianco. Ma dove vai in realtà. Hai mai trovato il posto che cercavi?

Ti sei infilato in un labirinto senza essertene reso conto. Sono tutte strade senza uscita. Ogni volta, terminato il percorso, sbatti contro il muro che sta nel fondo. Lì per lì provi un po' di dolore, rinsa-

visci per un attimo e ti dici "Basta girare, sono stanco, voglio tornare a casa". Ma dura il volgere di un attimo. E subito dopo la riprendi sotto braccio e ricominci il tuo girovagare. E via altre viuzze, altre strade senza uscita.

Lo so che stai cercando un luogo preciso. E per raggiungerlo hai scelto Lei, la tua compagna. Ma anche qui ti illudi. Lei non farà altro che aumentare le tue pene. Perché è vigliacca. Sì, Lei ti porterà dove vuoi andare, ma chissà quando. E a che prezzo. Patirai le pene dell'inferno perché è l'inferno che ti sei scelto.

Ormai c'è solo una remota, recondita speranza in tutto questo. Che l'Amore (quello che ancora saresti in grado di dare e quello che quotidianamente ricevi, senza accorgertene) la incontri per la strada e la sfidi apertamente, in un duello all'ultimo sangue. E alla fine, a soccombere, non potrà che essere Lei, la puttana che non ti ha mai amato.

Le frasi fatte

Credo, al pari di molti, nutro il sacrosanto timore che l'uso sconsiderato in A.A. delle frasi fatte, sia un modo comodo per non vedere negli altri delle qualità, ma piuttosto quelli che ci piace chiamare difetti o sbagli, solo perché questi "altri" si permettono d'essere in qualche modo diversi da noi, e sono quindi da zittire con una bell'espressione lapidaria. Abbiamo mai ca-

pito cosa vogliono dire veramente le frasi che seguono? Io personalmente sono convinto di no, ma sarei grato d'una qualche reazione da parte di chi avrà la pazienza di leggermi. Mi sono permesso di farne un elenco assai breve ma anche molto ricorrente, almeno nella mia esperienza, certo che chiunque sarebbe in grado di allungarlo - ahimè -, quasi a dismisura.

**Manteniamola semplice
Ogni Gruppo è autonomo
I Servitori non comandano
Siamo tutti uguali**

**Bill e Bob m'hanno salvato la vita
AA non dà né ordini né consigli, solo suggerimenti**

D'accordo, **manteniamola semplice**. Proprio noi alcolisti, belli complicati da una marea di pensieri pieni di verità false e menzogne vere vogliamo semplificare il mondo! Non sarebbe meglio che tentassimo di vivere da sobri nel

mondo reale, piuttosto che tentare di regalare, magari con slanci di tipo missionario estranei allo spirito e al modo d'agire della nostra Associazione, la sobrietà ad altri che vivono in quel mondo esterno che tanto troviamo complicato

e che poi così complicato non è? Non siamo piuttosto noi che ci nascondiamo dietro il comodo paravento del "tanto sono un alcolista", con tutto quello che ne segue? Ma il 12° Passo non ci chiede invece di cercare di vivere la nostra vita quotidiana in accordo con quanto dettoci da A.A.? E se il mondo cinico e baro è complicato, ben venga - di certo, A.A. m'aiuterà a viverlo serenamente.

Certo, ogni Gruppo è autonomo, ci mancherebbe altro. Solo, però, se il suo agire non lede altri Gruppi o A.A. nel suo insieme - il che mi pare un grosso però. Nello spirito d'unità di A.A. tutta, non sarebbe assai meglio se la piantassimo di considerarci gli unici detentori del sapere assoluto e con grand'umiltà ci mettessimo ad applicare onestamente quelle tante cose che ci uniscono, ci hanno aiutato a camminare nel sentiero della sobrietà serena e che dovrebbero servire in primo luogo a noi per vivere bene ogni giorno, nel mondo reale che sta al di fuori, dell'ambiente in qual-

che modo "protetto e protettivo" di A.A., e, se avremo fortuna e ne saremo capaci, anche ad aiutare altri a recuperarsi dall'alcolismo? Ancora una volta penso che siano i nostri 12 Passi, le 12 Tradizioni e i 12 Concetti che ci devono servire da guida. Solo ed esclusivamente quelli. Ci serve veramente.

Lo so benissimo che i **servitori non comandano**. Però servono - noi e a noi. Sono i nostri Servitori fidati, da noi liberamente scelti e ai quali abbiamo in qualche modo delegato molte decisioni che ci riguardano e delle quali ci devono render responsabilmente conto. Certo che non comandano - però abbiamo dato loro la facoltà di guidarci e di aiutarci, ci sollevano da compiti talora sgradevoli o noiosi, ci rappresentano portando la nostra voce là dove forse non tutti noi potremmo arrivare con le sole nostre forze. Certo, non ci comandano; qualcosa in cambio del loro servizio dobbiamo, però, pur darlo - a mio modesto parere si chiama riconoscenza e gratitudine, non criti-

ca o abbandono. Si tratta di una posizione così lontana da una guida che gestisce un certo potere - di guida appunto?

Siamo tutti uguali. Questa poi l'ho sentita ripetere in ogni occasione e credo che sia la più grande panzana di tutte. Siamo forse tutti direttori d'azienda, medici, operai, intellettuali, ricchi, poveri, famosi, sconosciuti, spazzini o cavadenti? Non credo proprio. Anzi, la forza di A.A. sta appunto nel fatto che le centinaia di migliaia di alcolisti anonimi che si contano nel mondo sono tutti degli individui singoli e irripetibili — altrimenti saremmo tutti delle copie carbone di un ipotetico alcolista tipico che non esiste, se non nella mente matematico-statistica di qualcuno che A.A. non la conosce proprio. Certo che siamo tutti uguali - solo, però, di fronte all'alcol, nei cui confronti siamo tutti impotenti e che ci avrebbe quasi sicuramente portati alla morte senza A.A.. E meno male che siamo diversi, altrimenti che ci starebbero a fare i Gruppi? Chi mai vorrebbe scambiare

esperienza, forza e speranza con un altro se stesso? A che pro? Solo quello di darsi sempre ragione, non mettersi mai in discussione per evitare la fatica di cercare di migliorare? **Bill e Bob m'hanno salvato la vita.** Può anche darsi, ma io personalmente non li ho mai conosciuti e quindi non me la sento proprio di dirlo con tanta sicurezza.. So solo che la vita me la sono salvata io, con lo stimolo del nostro Programma e l'aiuto dei miei compagni di viaggio in A.A., che, assieme, m'hanno aperto gli occhi prima e la mente poi; permesso di ritornare a ragionare per cercare di camminare con le mie gambe nella speranza d'un oggi certo migliore di ieri e, se ho la fortuna, d'un domani migliore ancora d'oggi - se mi tengo lontano dal mio grande ex-amico alcol e vicino al mio vero Amico, il programma di A.A.. Qualcuno mi vuole contraddire? Sarei felice di sentirmi dare dell'ingrato; vorrebbe dire che non ho mai capito niente. Vorrebbe però forse anche dire che è meglio ringraziare delle per-

sone piuttosto che dei principi?

A.A. non dà né ordini né consigli, solo suggerimenti.

Anche questa è una bell'affermazione di principio - condivisibile, ma che non mi sembra del tutto vera. Qualcuno mi può spiegare la differenza fra dare consigli e suggerimenti? Certo che nei Gruppi se ne danno - chi non ne ha sentiti? Trovo solo che non sia proprio in linea con il nostro principio di scambiare soltanto esperienze. O mi sbaglio? L'esperienza degli altri è preziosa e ci trovo sempre qualcosa di utile, ma seguire pedissequamente, magari di controvolgia, quanto consigliato, suggerito, detto, imposto, caldeggiato [o che altro verbo si voglia usare] da qualche singolo individuo, non mi pare proprio il modo migliore di mettere i principi al di sopra delle persone. Mi sbaglio ancora una volta?

Chiudo a questo punto, anche per non passare per diacono sanguinante, quello che trova sempre da ridire sugli altri e così via, e che predica bene a razzola male, né tanto meno l'unico A.A. che ha capito il

messaggio e vuole solo provocare non si capisce bene perché. Le cose non stanno in questi termini. Come credo la maggior parte di noi, mi limito a cercare di mettere in pratica tutto quanto è scritto nella nostra Letteratura, evitando, dove possibile, le scorciatoie comode e devianti delle più o meno belle frasi fatte, sovente frutto di comodi fraintendimenti adottati per darsi ragione a tutti i costi.

Cari amici, abbiamo un programma che ci può salvare la vita, render sereni, utili a noi e al nostro prossimo, se solo lo vogliamo. Che bisogno abbiamo di andare a cercare la luna nel pozzo del sentito dire da Tizio, Caio o Sempronio? Non è meglio stare con i piedi ben saldi per terra e andare avanti nel nostro cammino di recupero, giorno dopo giorno, col programma e con i Gruppi?

Un sereno abbraccio a tutti da un alcolista magari noioso e ripetitivo, ma sinceramente grato ad A.A. tutta, senza alcuna distinzione, ma forse soprattutto a chi la pensa diversamente da me.

Preghiera per gli ubriachi

Mio Dio e Signore!
concedi agli ubriachi
occhi capaci di vedere
il male che è nel bere.

Svegliali, in modo che possano
accorgersi della distruzione
che causano a se stessi e alla loro famiglia,
alla loro casa e al loro lavoro.

Rendili sobri,
o Signore,
sì che possano vedere
che il tuo amore e la tua compassione
danno una gioia più grande
e una vita più ricca
di quanto qualsiasi bottiglia possa dare.

(Madre Teresa di Calcutta)

Il Rappresentante di Gruppo

Ogni gruppo dovrebbe eleggere sempre il proprio Rappresentante di Gruppo ai Servizi Generali perché:

Dall'opuscolo R.G.S.G.:

R.G.S.G.

Rappresentante di Gruppo
ai Servizi Generali

*E' FORSE
IL PIU' IMPORTANTE
INCARICO IN A.A.*

Bill W.
**sui Servizi Generali
e il R.G.S.G.**

"...un servizio A.A. è tutto quanto ci aiuta a raggiungere l'alcolista che soffre ancora: spazia ovunque, dallo stesso Dodicesimo Passo alla telefonata, dalla tazzina di caffè all'Ufficio dei Servizi Generali di A.A. per le iniziative nazionali e internazionali. L'insieme di tutte queste attività costituisce il nostro Terzo Legato del Servizio."

Che siano prestate dai singoli, dai gruppi, dalle Aree o da A.A. nel suo insieme, queste attività sono vitali per la nostra esistenza e la nostra crescita. Né possiamo rendere A.A. più semplice con l'abolire tali servizi: così facendo andremmo solo incontro a complicazioni e confusione.

Tra i servizi più vitali, anche se probabilmente meno considerati, vi sono quelli che ci aiutano a funzionare come insieme, il lavoro dell'Ufficio dei Servizi Generali (U.S.G.) e il

Consiglio dei Servizi Generali (i fiduciari). Fin dall'inizio, la nostra unità in tutto il mondo e gran parte della nostra crescita sono attribuibili direttamente a loro.

Per godere dei vantaggi di una guida espressione diretta di A.A. nel suo insieme fu istituita la Conferenza dei Servizi Generali, un gruppo di circa 91 delegati di Stati Uniti e Canada. Questi delegati siedono una volta all'anno con i vostri fiduciari, con i direttori e il personale dell'U.S.G. e di *Grapevine*. La Conferenza si è dimostrata un immenso successo. Nel corso degli anni i risultati che ha raggiunto sono stati completamente convincenti.

La forza di tutta la nostra struttura di servizio A.A. ha origine nel gruppo e nel Rappresentante di Gruppo ai Servizi Generali (R.G.S.G.) che il gruppo elegge. Non riuscirò mai a insistere con abbastanza forza sull'importanza del ruolo del R.G.S.G.

Sempre dallo stesso opuscolo

"Scegliere come R.G.S.G. la persona più qualificata aiuta il gruppo ad assicurarsi il proprio futuro e il futuro di A.A. nel suo insieme"



Il Rappresentante di... di spazzole!?

Sono stato nominato
R.G.S.G.

In parole più semplici ho ricevuto l'incarico di Rappresentante di Gruppo.

Sono contento ed emozionato e lo racconto a tutti, amici e amici alcolisti.

Tutti si rallegrano con me; chi con un abbraccio, chi con un simpatico "era l'ora, e ... serene ventiquattrore".

I miei conoscenti più cari, non alcolisti, mi hanno chiesto se avessi cambiato mestiere e facevo il venditore, come un tempo si chiamavano.. i rappresentanti di.. spazzole!

Altri mi hanno domandato se finalmente fossi diventato più importante, come in tempi passati avevo sempre voluto, e infine altri ancora si sono subito prodigati a prepararmi un bel giro di bevute e di brindisi per l'avanzamento di ruolo.

R.G.S.G.

Rappresentante di Gruppo
ai Servizi Generali

*E' FORSE
IL PIU' IMPORTANTE
INGARICO IN A.A.*

Insomma per loro ero ormai, perdutamente, "un uomo in carriera".

Ognuno di loro, comunque, nessuno escluso, era felice perché io, da un po' di tempo, brindavo, sì, come tutti gli altri ma alzando il calice pieno di acqua.

E mi volevano bene.

Ho dovuto raccontare a tutti, (ma il ricordo ad alta voce mi è stato utile) che in Alcolisti Anonimi il servizio non è carriera, non è acquisizione di potere o un inutile sfoggio dell'io: è semplicemente un'attività che mi stimola a vivere meglio il mondo di A.A. anche per rendere partecipi altri amici.

Il Gruppo che frequento più spesso e che chiamo "di appartenenza", anche se niente possiedo davvero, non rappresenta merce da mostrare e da vendere, perché il Gruppo non è un prodotto, né tantomeno un prodotto particolare: è un gruppo come gli altri che formano l'Associazione di A.A. dove ogni giorno qualcuno e, insieme, tutti ci arrampichiamo goffa-

mente o con più leggerezza in avanti verso la sobrietà.

Al lavoro dunque!

Chi mi ha preceduto nel servizio è stato molto preso dal nuovo incarico, e pur ricordandomi che ci sarebbe sempre stato per ogni mio bisogno, mi ha incoraggiato ricordandomi che non ero un novellino e che con le mie forze e con l'umiltà ce l'avrei potuta fare.

Alla prima riunione di Assemblea ho impegnato il cuore e la mia presunzione ad ascoltare e poi, solo dopo, a fare domande.

Alcune domande non avevano una risposta. E io restavo stupito da certe prese di posizione di alcuni rappresentanti di Gruppo. Sentivo dire, per esempio, "...non posso votare su questa problematica se prima non interpello il Gruppo".

E io allora mi domandavo, e domandavo in silenzio "...ma com'è che succede, non conosci il tuo gruppo? non sapevi che quest'argomento doveva essere dibattuto oggi?..."

A quell'epoca non avevo uno sponsor che mi aiutasse con metodo sui problemi del servizio, ma comunque riuscii, piano piano e con fatica, a capire che non mi bastava conoscere gli amici del gruppo per poter dire di essere compiutamente il Rappresentante di Gruppo; dovevo parlare con loro del Programma e discuterne assieme, avevo la facoltà e la responsabilità di raccontare loro tutto ciò che essi non avevano avuto modo di leggere o di conoscere riguardo ad A.A. italiana.

E così è nato un "programma di lavoro", un vero e proprio piano di attacco alla conoscenza: una volta al mese, in un giorno definito, era stabilita una riunione di informazione durante la quale si passavano in rassegna notizie e avvenimenti: quello che era riportato nel Notiziario riguardo ai Servizi Generali e alle altre Aree, e quanto accadeva nella nostra Zona e nella nostra Area. Poteva nascere, anche, l'occasione di incontrare i membri di altri gruppi

che ci raccontavano il loro modo di organizzarsi. Ma durante questi momenti il fattore più importante era lo scambio di idee su che cosa il Gruppo pensasse sullo svolgersi della vita in A.A.

Non è stato facile, credetemi, ma poco per volta ogni riunione del giorno fissato non fu più disertata.

Il Gruppo si era lentamente ma "implacabilmente" trasformato in "Gruppo ben informato". Ho scoperto, così, che fare il R.G.S.G. era una cosa molto facile, anche se non si poteva farla mai con faciloneria e superficialità, semplice e piacevole.

Mi sembrava di essere diventato un mezzo idraulico, un tubo?..meglio, ero diventato, quasi senza accorgermene, un canale che scorreva in un paesaggio ombroso, soleggiato e ameno, che riusciva, nonostante le sue tortuosità, a mettere in comunicazione "Il Gruppo", il nucleo primario dell'Associazione con tutte le radici vitali di Alcolisti Anonimi. Il tempo cammina sempre e per tutti con

la stessa andatura. Mi pareva che per me si fosse messo a correre tanto era passato velocemente.

Ho consegnato con serenità il testimone ad un altro amico, il Gruppo continua la sua strada.

Io ho cambiato servizio portandomi dietro, protetto in una cartella preziosa, quanto, lavorando, ho imparato, quanto gli amici del gruppo mi hanno insegnato, quanto le opere e le azioni mi abbiano reso più ricco per me e per gli altri.

Svolgendo il servizio ho imparato tante cose, che sembrano, a scriverle, soltanto concetti astratti, mentre sono, per davvero, momenti e ore della vita quotidiana:

- l'umiltà, l'accettazione e anche la sicurezza della conoscenza di strumenti che mi possono arricchire, grazie anche al senso di apparte-

nenza che si conquista, giorno dopo giorno, vivendo e fruendo a piene mani la vita di A.A.

Per anni sono stato seduto intorno al tavolo del Gruppo, mentre passavo attraverso le stanze dell'astinenza per entrare in quelle luminose della sobrietà.

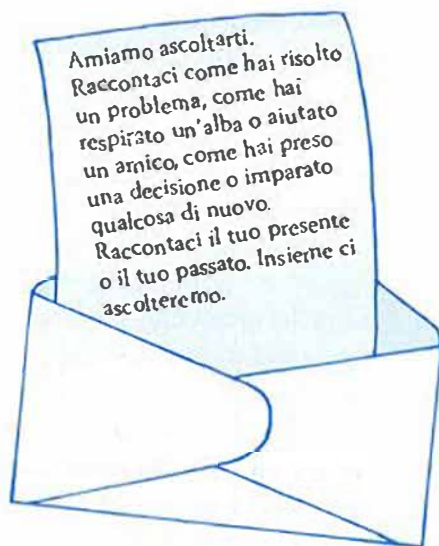
Per anni, parlando del programma, leggendo i libri di A.A., ho comunque fatto passare del tempo senza muovere l'impegno della mia ragione.

Poi ho scoperto, con il servizio, con i servizi che in A.A. sono tantissimi, e tutti egualmente importanti, che riuscivo a muovermi, prima lentamente ad alzarmi, e poi proprio come per miracolo a camminare, con le mie gambe che finalmente andavano spedite per le strade.

Grazie e serene ventiquattrore.

Scrivi a:

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



Dipendenza dal gruppo?

Dipendenza dal Gruppo, quando sento questa frase mi viene da ridere. Non amo parlare del mio triste passato da alcolista attivo, e ricordare le brutture di quel periodo, perché quel passato è impresso oltre che nella mente, anche sulla mia pelle. Voglio dire che quando ero nel mio periodo nero, dopo una giornata passata come al solito a bere e per l'ennesima

volta che mi promettevo di smettere il giorno dopo, invece puntualmente al mattino, avevo la **NECESSITÀ** contro stomaco della coppa di Bacco facendomi schifo e facendomi schifo la sostanza, tomando a bere come nei giorni precedenti. Quella sì che era dipendenza non è vero? Adesso che mi amo, e voglio bene ai miei cari è forse una dipendenza tornare a casa e desiderare di baciare la propria moglie, abbracciare i propri figli, che non ho visto crescere,

di conseguenza non conoscere i loro gusti, le loro virtù, o difetti, regalare alla persona amata un mazzo di fiori, oppure un solo fiore, donare un paio di comode ciabatte, magari un buon libro, portare con gioia un sacchetto di caramelle, o degli squisiti cioccolatini ai genitori, magari ai nonni? Questo amici cari è desiderio, non dipendenza perché mentre faccio uno di questi gesti ne gioisco a 360 gradi, dato che, finalmente, trasmetto col mio gesto di donare tutto il mio amore. Così mi succede quando vado a un gruppo, lo faccio perché lo desidero, perché è un bene di inestimabile valore la vita, la mia sobrietà, perché questa è la terapia della mia malattia, terapia che non mi ha dato nessun illustre medico, o primario, ma mi è stata semplicemente suggerita da degli ex ubriaconi come lo ero io. Mi fu suggerito di non prendere il primo bicchiere per 24 ore frequentare i gruppi. A differenza di altre malattie dove è prevista una terapia fastidiosa, spesso dolorosa, costante a

volte fatta in ospedale, o in ambulatorio. Invece la mia cura la faccio in quelle semplici e umili stanze dove mi incontro quando lo desidero, con dei miei simili, dove con il loro aiuto riesco a recuperarmi. Sì perché se io mi accetto come alcolista in recupero, devo sentire il sereno desiderio di frequentare, e fare programma. Se voglio difendere e migliorare quella che credo sia la mia sobrietà, se poi dico che DEVO andare, allora non c'è quel desiderio che fa la differenza fra sobrietà e astinenza perciò non credo assolutamente che tutto ciò sia dipendenza, ma voglia di vivere, finalmente sereno. Come sempre serene ventiquattrore a tutti.

Un alcolista in recupero

Una lamentela

Sono Marina alcolista, sono stata incaricata dal gruppo "Speranza" di Trieste ad esprimere il nostro malcon-

tento sull'omissione del nome dei presentatori degli articoli che vengono pubblicati su Insieme. L'omissione in menzione, fa apparire i nostri vissuti come articoli giornalistici anzichè come testimonianze.

Rammento che l'indicazione del nome non altera in alcun modo l'anonimato che è la base spirituale delle nostre Tradizioni.

Confidando in una maggiore sensibilità futura, Serene 24.

Il dolore della crescita

Quando arrivai in A.A. ero tormentata dalla paura. Dopo due ricadute finalmente ho iniziato il programma per il recupero. Ogni Passo era accompagnato dalla paura, soprattutto quella di non farcela. Nel mio cammino al II Passo ho avuto in dono la certezza di non essere più sola e questa consapevolezza mi ha dato la forza per proseguire.

Oggi per superare le mie difficoltà, ho la necessità di mettere i principi al di sopra del singolo individuo. Con l'aiuto di Dio, amo il mio prossimo come me stesso. Il programma mi suggerisce: servizio, fede, umiltà, responsabilità, sofferenza con serenità, condivisione, pazienza, tolleranza, onestà, fiducia, carità, cortesia, complicità, comprensione, perdono, speranza, integrità, bontà, sincerità, lealtà, silenzio, anonimato e gratitudine.

Il confine dell'amore è il rispetto.

Serene 24 ore

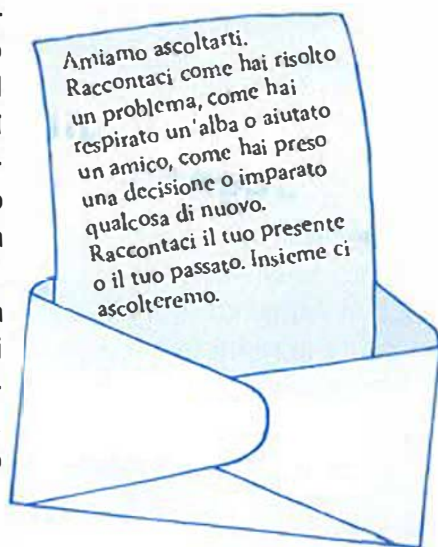
Disperazione

Arrivato alla disperazione totale a causa dell'alcol, mi sono rivolto a Dio, chiedendogli la grazia di avere la forza per smettere di bere. Ho chiesto al mio Creatore questo dono solo in virtù del mio totale annientamento e non con la fede che dovrebbe avere una persona che si

professa cristiano. Quasi sicuro che Lui non mi ascoltas-
se ho proseguito la mia
carriera di bevitore fino all'an-
nientamento completo; in un
attimo di lucidità ho cambiato
la mia preghiera e mi sono
rivolto al mio Salvatore chie-
dendogli di mandarmi un
segno e che io avrei fatto di
tutto per seguirlo. Tutto que-
sto a metà del mese di marzo
di qualche anno fa.
Prontamente il mercoledì
successivo alla mia richiesta,
ecco che mi si presenta l'oc-
casione per chiedere ad un
signore che non conoscevo,
ma che sapevo che aveva
risolto il suo problema con
l'alcol, se lui potesse in qual-
che modo darmi dei suggeri-
menti in merito, subito sono
stato invitato ad andare ad
una riunione di gruppo (il
venerdì). Lì mi sono identi-
ficato con loro e dal giorno
dopo ho cominciato la mia
nuova vita da astinente. Il
gruppo, di cui faccio ancora
parte, dopo diversi anni di
frequenza, adopera un pro-
gramma totalmente spirituale.
Un po' alla volta mi sono

impegnato in questo pro-
gramma e, oltre a non bere
più, da allora ho ritrovato DIO
e io, fisicamente, moralmen-
te, spiritualmente sono rinato,
più precisamente, sono risor-
to. Dio, che è adesso il mio
tutto, si è manifestato attra-
verso l'uomo e io ho capito
che noi tutti siamo strumenti
di DIO per la nostra e l'altrui
risurrezione. Ultimamente ho
fatto caso delle date: anche
allora eravamo vicini alla
Santa Pasqua. Prego ogni
giorno il mio Creatore affi-
ché mi dia la saggezza di
conoscere la Sua Volontà e la
Forza di eseguirla.

Un Alcolista Anonimo



"La fiducia e il diritto di decisione"

TRIESTE 4 aprile 2004 ore 10.00

Via Besenghi 16 - c/o Seminario Diocesano

per informazioni e prenotazioni:

Tel. 040.577.388 - Cell. 333.366.58.62

XX Raduno di A.A. Italiana

24 - 25 - 26 settembre 2004

RIMINI

**Inviare alla redazione
le segnalazioni di seminari
e anniversari con la scheda
annessa alla rivista.
Saranno pubblicati
in questa rivista**

Nel prossimo numero parleremo di:

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

Sottoscrizione Abbonamento Insieme in A.A.

Insieme in A.A.	Individuale	☐	Quantità	n°	
	Gruppo	☐	Valore		,
	Esterno	☐			

Versamento bollettino n°		del			
--------------------------	----------------------	-----	----------------------	----------------------	----------------------

Spedire _____

Via: _____

CAP: _____	Città: _____	PR: (____)
------------	--------------	------------

A partire dal numero: _____

Area di appartenenza: _____

Gruppo di appartenenza: _____

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :c/c n° 74028002 intestato a Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: Euro 15,50

Si prega di inviare il presente modulo, compilato in ogni sua parte, e in allegato il Bollettino di versamento al seguente indirizzo: Insieme in A.A - Via di Torre Rossa, 35 - 00165 Roma

**Scheda per la pubblicazione nella rubrica:
"dove ci incontriamo?"**

Evento: _____

Località: _____

Data e ora: _____

Presso: _____

Responsabile: _____

Telefono: _____

È aperto? Si No

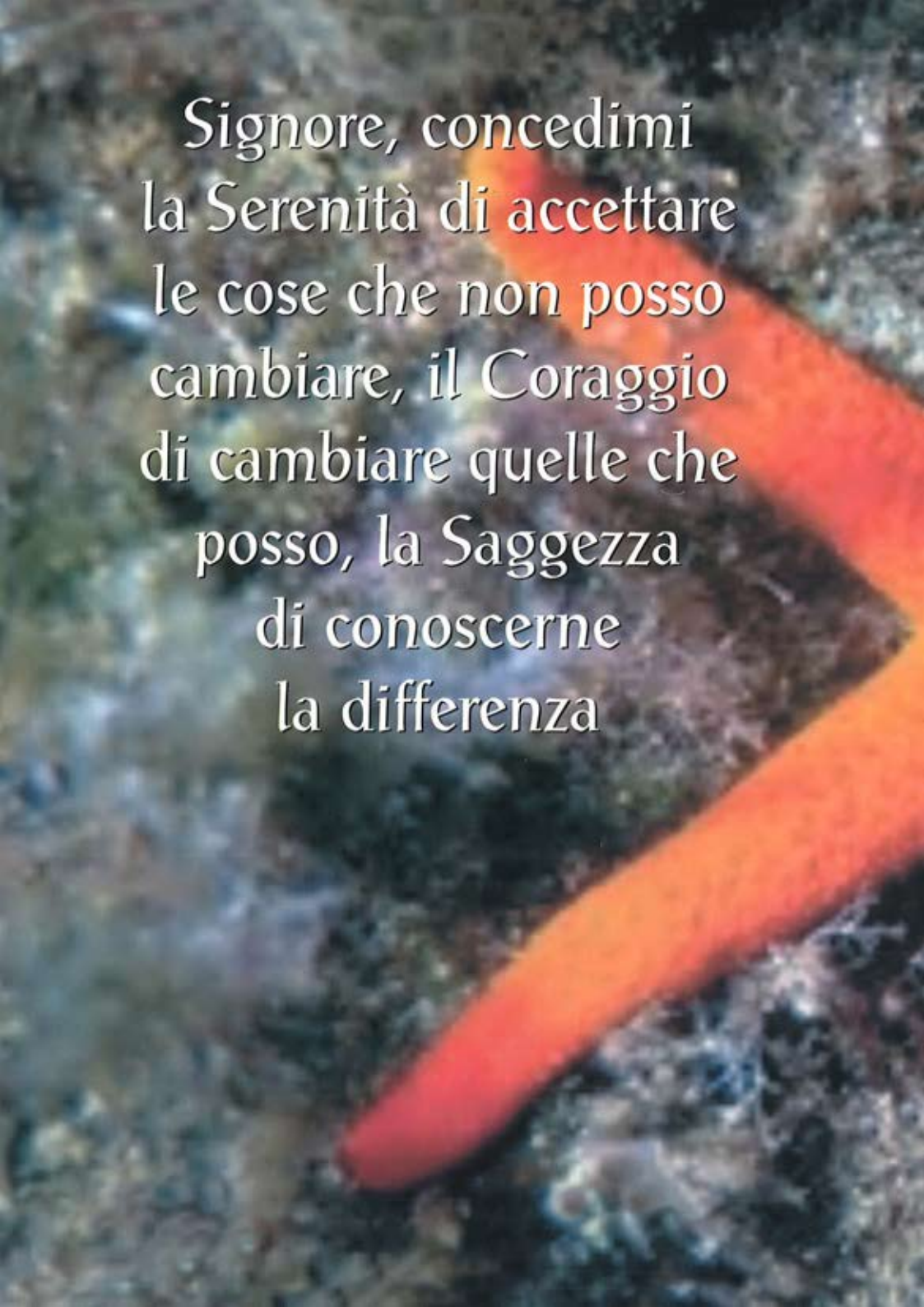
Note: _____

**Spedire a: Insieme in A.A - Via di Torre Rossa, 35 -
00165 Roma con almeno quattro mesi di anticipo**

LE 12 TRADIZIONI DI A.A.

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

Questo dobbiamo al futuro di A.A.:
Mettere al primo posto il nostro
comune benessere:
Mantenere unita la nostra associazione.
Poichè dall'unità di A.A.
dipendono le nostre vite
e le vite di quelli che verranno.



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