

Insieme

in A.A.



N. 3 - 2020

I Dodici Passi

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte all'alcol e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potrebbe ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare le nostre volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi potremmo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano, l'esatta natura dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto con umiltà di eliminare i nostri difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone, laddove possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro oppure ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi potremmo concepirLo, pregandolo solo di farci conoscere la Sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. 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.

Le 12 Promesse di A.A.

Se ci sforziamo di fare bene ciò che è richiesto in questo periodo del nostro lavoro, ci meraviglieremo scoprendo di aver completato la metà della nostra opera.

- 1.** Conosceremo una nuova libertà e una nuova felicità.
- 2.** Non ci affliggeremo del passato, ma ci impegneremo a non dimenticarlo mai.
- 3.** Capiremo cosa significa la parola Serenità.
- 4.** Conosceremo la pace.
- 5.** Poco importa a quale grado di abiezione siamo scesi, constateremo come la nostra esperienza possa giovare agli altri
- 6.** Scomparirà ogni idea dell'inutilità della nostra vita e così pure ogni forma di commiserazione di noi stessi.
- 7.** Perderemo l'interesse per i nostri capricci e ci dedicheremo al servizio degli altri.
- 8.** L'egoismo scomparirà.
- 9.** Le nostre idee sulla vita cambieranno come dal giorno alla notte.
- 10.** La paura delle persone e la paura dell'insicurezza economica ci abbandoneranno.
- 11.** Intuiremo come dovremo comportarci di fronte a delle situazioni che di solito ci sconcertavano.
- 12.** Ci renderemo conto tutto ad un tratto che Dio fa per noi ciò che noi non riuscivamo a fare da soli.

Noi non pensiamo che si tratti di promesse stravaganti. Si realizzano in mezzo a noi, ora rapidamente, ora lentamente. Siamo certi che si attuano, se ci impegniamo alla loro realizzazione.

(Alcolisti Anonimi – cap.VI)



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

L'unico requisito per divenirne membri è desiderare 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.**

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: Claudio Sacchi

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

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

Fotocomposizione e stampa:

Tipografia Città Nuova della P.A.M.O.M.

- Via Pieve Torina 55 - 00156 ROMA -

Numero Verde
800 411 406

Telefono e Fax: 06.6530467/7063207185 - E-mail: segr.tipografia@cittanuova.it

Maggio / Giugno

The background of the entire page is a dense, repeating pattern of stylized flowers in shades of light blue and white. The flowers vary in size and orientation, creating a textured, floral backdrop.

**L'idea di vivere 24 ore alla volta
si applica alla vita emotiva dell'individuo.**

**Emotivamente parlando,
noi non dobbiamo vivere ieri e neppure nel domani.**

come la vede Bill pag.284

**Le testimonianze pubblicate
sono personali
e non appartengono
alla letteratura ufficiale
di ALCOLISTI ANONIMI**

Benvenuto

Benedetto Anonimato	pag. 5
Ciao a tutti....	pag. 8
Riteniamo la letteratura di A.A. uno strumento...	pag. 9
I miei primi sei anni di sobrietà	pag. 11
All'inferno ci sono già stato	pag. 13
L'uomo sul letto	pag. 14
La nuova vita	pag. 17
Recupero, Unità e Servizio	pag. 18
Anonimato	pag. 20
Un appassionato lettore	pag. 25
Vivere in pace con noi stessi	pag. 27
Echi da un raduno	pag. 29
Puzzle	pag. 31

Inserto staccabile 	Io il corona virus e il programma di A.A.	pag. 33
-----------------------------	---	---------

Giudizio e pregiudizio	pag. 61
Sentirsi timidi e stupidi	pag. 62
La luce di A.A.	pag. 65

Programma

Quinto Passo	pag. 66
Quinto Passo	pag. 67
Sesto Passo	pag. 69
Sesto Passo	pag. 71
Quinta Tradizione	pag. 72
Quinta Tradizione	pag. 76
Sesta Tradizione	pag. 77
Sesta Tradizione	pag. 78
Quinto Concetto	pag. 80
Quinto Concetto	pag. 82
Sesto Concetto	pag. 84
Sesto Concetto	pag. 85
Accadde	pag. 87
Auguri ai Gruppi	pag. 88



BENEDETTO ANONIMATO

Ad una riunione del Gruppo A. A. di Chiusaforte, di qualche anno fa. Lettura del Preambolo, due o tre esternazioni su dei problemi personali, e poi la domanda bomba: Come mai chi non frequenta, o frequenta poco, sa tutto di quello che succede in questo Gruppo?

Scusate, mi chiamo Santino e sono un alcolista, che continua a vivere con gioia e serenità il Programma dei Dodici Passi e delle ventiquattro ore, fino a che il suo Potere Superiore glielo permetterà. Per oltre vent'anni ho frequentato questo Gruppo, e, anche se non esiste più, l'ho

sempre nel cuore. I nomi citati non sono i nomi reali, anche perché la maggior parte di essi, ormai, sta facendo gruppo lassù.....

Prende la parola il segretario, Gusto, uomo ruvido e ligio al Programma, temperato da una lunga emigrazione lavorativa in Francia. Prima strabuzza gli occhi, meravigliato, e poi tuona indispettito: Sapete leggere cosa c'è scritto sul quel cartello appeso sulla parete alla vostra sinistra?

"Quello che si vede qui, quello che si sente qui, quello che si dice qui, deve rimanere assolutamente qui!". Più chiaro di così! Lo capirebbe anche un somaro! E

poi quelle tre scimmiette, non vi insegnano niente? Renato, che ha posto la domanda, è molto seccato, e riferisce che quello che viene detto e fatto in questo Gruppo, viene poi riportato, da non si sa chi, uno dei presenti logicamente, a qualcuno che pur facendo parte del Gruppo, ogni volta che salta la riunione, telefona a Tizio, Caio o Sempronio per sapere: chi c'era, quello che si è detto o fatto, o cos'è successo in Gruppo. Questo gli dà molto fastidio, perché non è nello spirito di AA, ed è contrario allo stesso spirito dell'anonimato, e, anche perché sono state riportate cose

personali che lui ha detto in una riunione alcune settimane prima. Gae, ricorda di aver letto in una vecchia testimonianza di "Share", l'equivalente inglese del nostro carissimo "Insieme in AA", che a un amico che gli chiedeva come fosse andato il Gruppo, quanti erano, di cosa avessero parlato, l'amico contattato rispondeva: "Potevi esserci anche tu, così ti rendevi conto di persona. Io non tradisco l'anonimato di chi era presente al Gruppo. Ciao" E giù la cornetta. Logicamente il tema proposto per la riunione di questo sabato salta, e, all'unanimità, si decide di continuare sul tema



dell'anonimato per chiarire dubbi e malintesi. Franco si meraviglia di quanto accaduto, ma in passato anche a lui sono giunte simili richieste. E' imbarazzante, dice, minare la fiducia che si ripone nel Gruppo, scoprendo che la tua testimonianza condivisa con gli amici, viene poi riportata a chi non è presente. Mi auguro che non si ripetano tali situazioni, anche perché potrebbero nuocere ai nuovi venuti. Secondo Gianni, questo potrebbe accadere per un esagerato attaccamento al Gruppo, e non per malsana curiosità, anche se questo atteggiamento non è consono al nostro spirito. Kurt, che viene dalla vicina Austria, dice che, secondo lui, ma è solo il suo pensiero, è giusto interessarsi di come va il proprio Gruppo, quando non si può partecipare, chiederlo però al Segretario o al RGSG, senza cadere in pettegolezzi. Verso la fine intervengo anch'io dicendo che, a mio modo di vedere, è veramente controproducente

sapere, che quello che dici in Gruppo, spesso cose intime e delicate, viene poi riferito ad altri che non sono presenti. Questo comportamento potrebbe indurre gli amici a non aprirsi più, a non parlare dei problemi che li affliggono, e, addirittura, come già successo in passato lasciare il Gruppo. Questo sarebbe un grave danno sia per l'alcolista, che per il Gruppo stesso. Guai se perdiamo la fiducia nel Gruppo, sarebbe la nostra fine.

La discussione si protrae ancora molto a lungo, e, alla fine, Gusto conclude ribadendo il concetto secondo il quale le curiosità malsane non fanno parte del nostro Programma. Si augura che tra noi non si annidi un Giuda, traditore del "sacro" anonimato del Gruppo, che il pettegolezzo è il nemico numero uno del Gruppo, e, soprattutto, ognuno si prenda le proprie responsabilità. In futuro, prima di aprire bocca, con chi non era presente alla riunione, ricordiamoci l'immagine delle tre scimmiette!

Ci lasciamo tutti più sereni e tranquilli.

Santino, AA – Udine 1
Febbraio 2020

Ciao a tutti, sono Gianluca e sono un alcolista

Sono un novellino in A.A. e voglio raccontare il mio ingresso nel Gruppo (che ora mi è amico).

Convinto da mia sorella che da tempo mi diceva che ho un problema con l'alcol, decisi di accontentarla e di rivolgermi ad Alcolisti Anonimi.

1 giorno in A.A. Vengo accolto in maniera calorosa ed amichevole, (chi sono queste persone? Probabilmente medici o strizzacervelli: questo è stato il mio primo pensiero). Mi spiegano come funziona A.A., poi ci sediamo, mi sentivo spaesato e un po' spaventato, non parlo, non leggo, passo sempre la parola ma mi rendo conto da subito che le persone sedute al tavolo con me hanno il mio stesso problema o malattia: l'alcolismo. Loro non sono né medici, né strizzacervelli ed anche se lo fossero, in quel momento sono solo degli alcolisti. Finisce così la mia prima giornata in A.A., non sono convinto di tornare, ma non posso mollare, più che altro per mia sorella. Comunque colgo due cose da queste prime due ore: la prima è quella del primo bicchiere e la seconda è quella delle 24 ore.

2 giorno in A.A. Sono ancora titubante ma le mie 24 ore trascorse

dal primo giorno in A.A. sono state sobrie, mi reputo fortunato ad esser riuscito a non bere dal primo giorno. Mi faccio coraggio e decido di raccontare qualcosa di me, chiudendo gli occhi, inizio a sudare, probabilmente sono arrossito, non importa...parlo poco più di due minuti poi passo; ad oggi sono pochissime le giornate che ho passato con i miei nuovi amici e non parlo ancora molto ma sono riuscito a raccontare cose che non ho mai detto a nessuno...sicuro che resteranno solo tra me e loro. Sono soltanto 25 giorni che sono sobrio. Dei Dodici Passi...che dire? Devo ancora imparare a camminare, e A.A. mi sta tenendo per mano per non farmi cadere. Anche se i giorni di astinenza fin qui trascorsi sono pochissimi, la mia vita ne ha già giovato; i profumi, i sapori, i colori sembrano più intensi, i rapporti con i miei cari sono migliorati e mi chiedo come sia possibile ciò soltanto non toccando il traditore e l'amico più infame: l'alcol.

Seguendo i Dodici Passi forse un giorno ritroverò la serenità, per ora con molta difficoltà sto cercando di accettare quello che non posso cambiare. Grazie A.A.

Auguri a tutti, e soprattutto a chi varca questa porta per la prima volta.

“Riteniamo la letteratura di A.A. uno strumento indispensabile per il nostro recupero?”

Ciao a tutti, il mio nome è Giulia e sono un'alcolista. La mia risposta al quesito è: Sì... certamente! Durante il periodo dell'alcolismo attivo il mio stile di vita era notevolmente cambiato, io ero cambiata ed ero arrivata a vivere in un isolamento psicologico che mi allontanava sempre più dagli altri. Quando per la prima volta sono arrivata in un gruppo A.A. mi è stato subito suggerito di leggere due libri: "Alcolisti Anonimi" e "Vivere sobri". E' proprio in quel momento che ha avuto inizio la mia meravigliosa avventura nel recupero. Se il secondo testo mi dava dei suggerimenti di immediata applicazione per vivere senza paura il primo periodo di astinenza, è stato attraverso il primo che sono riuscita a capire chi sono, cosa mi stava succedendo ed in che cosa consistesse il metodo di recupero. Leggere in fondo le testimonianze di alcune persone che esattamente come me avevano vissuto il dramma dell'alcolismo attivo, mi ha immediatamente fatto sentire che non ero sola, che c'era al mondo tanta gente che mi poteva capire e che esisteva una possibilità di salvezza anche per me. Tutte queste cose mi erano state dette dagli amici che mi avevano accolto in gruppo, ma avere la possibilità di leggerle e

meditarle per me è stato molto efficace. Amo leggere e meditare, ma i libri di psicologia che per professione e per interesse personale avevo letto, non riuscivano più ad aiutarmi, così come la psicoterapia. Quello che leggevo in quel momento era qualcosa che mi rispecchiava perfettamente, mi riguardava ed in qualche modo mi apparteneva. Ho provato da subito un forte senso di appartenenza al popolo delle 24 ore, da provare il desiderio di affidarmi totalmente al Programma che mi veniva proposto. Ho subito chiesto ad un'amica di farmi da sponsor e questo mi è stato molto utile per dare un criterio alla mia fame di libri. Li ho comprati praticamente tutti e mi sono subito abbonata ad "Insieme in A.A.", ma mi è stato fatto capire che la Letteratura di A.A. andava fruita in modo consapevole e finalizzato perché potesse essere efficace per il mio cambiamento. Proprio in quel periodo fra l'altro è stato diffuso "Il compagno di viaggio", che mi suggeriva quali letture approfondire mentre facevo programma con lo sponsor, attingendo ai vari testi che avevo. E' stato così che, attraverso un continuo processo di identificazione, ho cominciato a riflettere su me stessa, sui miei limiti e sulle mie potenzialità, sui miei comporta-

menti passati e presenti, sui miei rapporti con gli altri e soprattutto sulla mia Fede e sul mio modo di rapportarmi con il mio Potere Superiore. Si è trattato e si tratta ancora di analizzare piano piano tutta me stessa e la mia vita e, dopo l'accettazione di alcuni punti fermi, di elaborare strategie comportamentali efficaci per vivere bene con me stessa e con gli altri. Ho dedicato tempo anche alla lettura di alcuni testi sulla storia di A.A., che mi hanno aiutato a capire da dove sono scaturiti i principi spirituali che sono alla base del Programma ed i suggerimenti contenuti nei Passi, nelle Tradizioni e nei Concetti. Ho avuto modo di constatare che niente è stato scelto e scritto a caso, che A.A. è una 'macchina perfetta' e che la sola cosa che devo fare è attenermi a quanto testimoniato da chi ci è passato prima di me.

Cominciare a fare Servizio è stata una logica conseguenza del mio sentirmi parte dell'Associazione ed anche per questo ho attinto molto dalla Letteratura. La stessa cosa vale per la sponsorizzazione di nuove amiche, che oggi è parte integrante del mio nuovo stile di vita. Come sponsor non faccio altro che sottolineare la valenza

della lettura ovviamente ed uno dei servizi che attualmente svolgo è in seno al Comitato della Letteratura dei Servizi Generali, proprio per l'amore che sento per questo prezioso strumento di recupero e di crescita spirituale.

La lettura e la meditazione, la frequenza del gruppo, la condivisione, la partecipazione attiva alla vita associativa e non da ultima la preghiera, hanno avviato un processo di trasformazione in me stessa e nella mia vita. Oggi cerco di fare del mio meglio per migliorarmi ogni giorno, per ricominciare da me... mettendomi in discussione ed ascoltando gli altri con mente aperta. E più passa il tempo, più mi accorgo di quanto sia importante per me tornare e tornare ancora a leggere la Letteratura, perché è del Programma di A.A. che ho bisogno, più che di opinioni... Oggi sono sì un'alcolista, ma mi sento una donna responsabile come madre, moglie, lavoratrice, amica e cittadina. Ho ritrovato una mia dimensione mentale e psicologica oltre ad una collocazione consona e significativa nella società, ma la cosa più sorprendente è che ho scoperto la serenità che mi regala il sentirmi semplicemente una donna fra tante ed in pace con il mondo!

Serene 24 ore
e buon recupero a tutti!

"I miei primi sei anni di sobrietà"

Aprire certe porte è faticoso, è umiliante, provi imbarazzo, disagio, timore. Per una donna entrare in questa stanza è più difficile. È un problema culturale: che un uomo beva, in un certo senso, è "accettabile". Per una donna no. Restare seduti qui è faticoso: fermarsi, ascoltare, raccontare, fidarsi è faticoso. Venire qui è un'ammissione di colpa, una prova di coraggio. Accettare di essere un alcolista è il primo passo fondamentale verso la risalita. Si prova a fare ordine nella vita, nei ricordi, nelle priorità; chiedere scusa a chi hai ferito, perdonarsi, volersi più bene.

Capire di non essere i soli di non sentirsi sbagliati, accettare di essere uno dei tanti che per un attimo ha smarrito quella strada chiamata vita. Se mi chiedi perché bevevo? "Non lo so". Un lutto? Un dolore? Problemi di lavoro. "Bevevo e basta." È stata una discesa graduale e alle volte anche piacevole. Una giusta dose di alcol mette a posto quei freni inibitori che ti paralizzano davanti a un evento imprevisto.

Dicevo: "Non è lui che comanda, sono io che me ne servo. E smetto quando voglio. Invece no..."

L'alcol è una meravigliosa via di fuga dal mondo, dalle ansie, dalle preoccupazioni. L'alcol mi serviva a essere meno rigida con me stessa. All'inizio ero una tranquillissima bevitrice sociale.

La dipendenza è arrivata senza che me ne accorgessi. I miei aperitivi, le mie cene, le mie feste...

Superare quel filo sottile da bevitrice sociale ad alcolista è stato un passo breve, non rendersi conto che la malattia si insinuava in me giorno dopo giorno. Arrivare a bere da sola in casa è stato toccare il mio fondo. Usavo l'alcol come antidepressivo: in dosi minime ma costanti.

E da quel momento non ti rendi conto più che, tornare indietro è praticamente impossibile.

L'alcol ti trasforma: non sei più tu. Pensi di essere interessante e invece sei fastidiosa e molesta. Pensi che gli altri non si accorgano di nulla e invece capiscono che hai bevuto da come parli al telefono, da come ti atteggi, da come vorresti fare mille cose e invece combini solo disastri. Inizi a ferire tutti, chi ti vuole bene, chi ti vorrebbe aiutare... Sono precipitata in qualcosa che non conoscevo.

Dicevo: domani smetto, ma duravo mezza giornata. Pensavo: prima o poi tocco il fondo e risalgo. E invece quando ho toccato il fondo ho cominciato a scavare. Un giorno il mio psichiatra mi ha suggerito di rivolgermi qui, ad Alcolisti Anonimi, ed è stata la mia salvezza. Non è stato per nulla facile ma un giorno alla volta oggi sono qui.

Ho capito piano piano che l'astinenza è solo l'inizio del mio recu-

pero: ho accettato i mie lati negativi e ho imparato a far emergere quelli positivi. Ho scoperto che potevo camminare anche senza quella maledetta stampella, che era l'alcol. Fino a quando non mi rendevo conto di avere un problema e di accettare questa cosa, nulla di certo poteva aiutarmi a risalire da quel vortice infinito.

Oggi sono rinata. Mi guardo allo specchio e non mi vergogno più.

La mia terapia è cominciata qui sei anni fa. La nostra ricompensa si chiama sobrietà: più aiutiamo gli altri più stiamo bene noi stessi.

Vengo due volte a settimana per non dimenticare chi ero e non voglio tornare ad essere.

La verità assoluta è che la dipendenza da alcol è una malattia.

Ti presenti qui, a una riunione, se vuoi parli, altrimenti ascolti. Non si paga, non ci sono medici, psicologi, terapeuti, protocolli di disintossicazione: solo altri alcolisti in recupero con cui condividere la tua storia e un percorso di 12 passi, un percorso di rinascita.

Oggi, posso chiedere umilmente scusa alla mia famiglia che non mi ha abbandonato mai, ai miei amici che hanno conosciuto la mia brutta copia. Oggi sono sobria e un giorno alla volta mi basta, il cammino è lungo tutta la vita ma so per certo che ho una fonte infinita dove poter attingere e trovare tutto l'aiuto possibile. Quell'ancora si chiama Alcolisti Anonimi, si chiama gruppo Grande Spirito, si chiama angeli, quelli che ho trovato qui.

Grazie di cuore ad ognuno di voi... vi voglio bene.

Gruppo Grande Spirito
San Benedetto del Tronto

ALL'INFERNO CI SONO GIA' STATO

Ciao mi chiamo Natalino alcolista e dipendente, forse non ho toccato il fondo, visto le mie ricadute nonostante i due anni di AA, ma di certo ho vissuto un inferno nel quale assolutamente non voglio ritornare. Mi domando se mi sono fermato in tempo o no, ma di sicuro il danno è fatto, io non posso più bere perché per me un bicchiere è poco ma mille non sono sufficienti.

come ho imparato dopo, da solo non potevo. Se sono in forma, se sono qui che scrivo, devo ringraziare tutti voi, che mi sostenete, soprattutto gli ultimi venuti, un abbraccio allo sponsor che ha tanta pazienza, una pacca sulla spalle anche a me che ci sto mettendo tutta la mia volontà e ad AA, che grazie al suo programma mi sta aiutando a smussare un pochino gli angoli del mio caratteraccio



Già da adolescente mi capitava spesso di non essere sobrio e questo è continuato e aumentato nel trascorrere del tempo fino a quattro anni fa quando, ho avuto paura di cosa stavo facendo, paura di quello che era diventata una dipendenza e basta. Vari tentativi c'erano già stati anni prima, ma

impulsivo, permaloso e invidioso; grazie ancora ad AA che mi ha fatto ritrovare il mio Potere Superiore nella lettura giusta, che sia fatta la Sua volontà e non la mia come volevo prima. Grazie, per avermi mostrato che in me ci sono molte più cose buone rispetto a quelle cattive.

CIAO

L'uomo sul letto

Avete mai pensato come Bill e Bob avessero fatto il loro primo Dodicesimo? Bene, Bill D. , un noto avvocato, consigliere comunale di Akron, nell'estate 1935 era in ospedale ricoverato in preda a delirium tremens, legato al letto poiché aveva sferrato due pugni a due infermieri; racconta i fatti. "... Ho guardato in su e ho visto due uomini alti due metri con le facce simpatiche". Bill D. racconta poi la conversazione avuta con Bill W. nel 1953 ricordando quel primo giorno. (B. W) " abbiamo iniziato a raccontare qualche incidente delle nostre bevute ..." presto ho realizzato che voi due capivate di che cosa stavamo parlando. Tanti hanno cercato di parlare con me per il mio bere, venendo a casa mia, ma io ascoltavo e non dicevo nulla. Mi hanno detto di smettere di bere. Ovvio! lo sapevo meglio di loro quanto stavo male bevendo! entrambi siete stati molto "carini", e dopo un po' mi sono accorto che in modo naturale ho cominciato a parlare. Così, al termine, tu Bill ti sei girato verso Doc Bob, pensando che io non sentissi e hai detto: "Quest'uomo merita di essere salvato e noi dobbiamo lavorare su di lui". Bill D. viene conosciuto in AA come l'uomo sul letto. Continua Entrambi mi hanno detto: "Vuoi smettere di bere? Non ci riguarda il tuo bere, non siamo qui per toglierti i tuoi privilegi! Noi abbiamo un programma per rimanere

sobri. Una parte di esso prevede che dobbiamo portarlo a qualcuno che ne può aver bisogno e che lo vuole ! Se tu non lo vuoi noi non ti facciamo più perdere tempo ed andiamo a cercare qualcun altro" ... Successivamente loro due mi hanno fatto un po' di domande. Ad esempio: "Tu pensi di poter smettere di bere da solo? Senza alcun aiuto?" "Credi in un Potere superiore e sei disposto a chiedergli aiuto?" Di seguito Bill e Bob lo hanno lasciato nel letto e lui ha rivisto con la mente la storia del suo bere.... Ho rivisto cosa mi ha fatto l'alcol, le opportunità perse, le possibilità che mi sono state date e che io ho scartato. Alla fine sono arrivato alla conclusione che io dovevo avere la voglia di smettere di bere. Quando i "due del Dodicesimo Passo" sono tornati, doc Bob ha chiesto a Bill D. se voleva smettere di bere.... Si Doc, mi piacerebbe smettere di bere per qualche mese, insomma fino a che le cose non vadano meglio in modo di riacquistare il rispetto di mia moglie degli altri, rimettendo un po' in sesto anche le mie finanze e via così ,Bill e Bob hanno cominciato a ridere forte "Abbiamo un po' di brutte notizie per te. Anche per noi sono state brutte notizie e pensiamo che lo siano anche per te. Se tu smetti di bere solo per sei giorni, sei mesi o sei anni, sarà sufficiente un bicchiere per arrivare in ospedale "legato" come lo sei ora. Tu sei un alcolista!". (B.D.)"E'

stata la prima volta che ho prestato attenzione a questa parola. Avevo pensato che ero un alcolizzato. Loro invece mi hanno detto: "No, tu hai una malattia e non fa differenza quanto tempo stai senza bere! Dopo un bicchiere, torni ad essere come sei adesso" "E già... quella non era davvero una bella notizia!".

In un secondo tempo Bill W. e Bob hanno chiesto a Bill D. se potesse smettere di bere per ventiquattro ore ...Sicuramente tutti possono fare ciò per ventiquattro ore!!! "Quello che ti stiamo dicendo è solo per ventiquattro ore alla volta" ...mi hanno detto i due cofondatori di AA "questo mi ha sollevato" ha detto Bill D.: "All'inizio ogni volta che io pensavo di bere, non pensavo ai lunghi secchi aridi anni senza bere, ma all'idea di non bere solo per ventiquattro ore. Guardandoli Bill e Doc Bob sembravano veramente contenti di essere sobri. Ho detto loro: "Mi sembrate molto contenti della vostra sobrietà. Ho visto questo, e mi sembra che parliate con sicurezza di voi stessi." Veramente dopo un giorno o due ho iniziato a sentire dentro di me che potevo riuscirci. Non avevo paura che il programma non funzionasse, ma nutrivo dei dubbi sul "se" potessi in realtà aggrapparmi a questo programma. Sono arrivato alla conclusione che avevo voglia di mettere tutto ciò che

avevo in questo programma. Sono rimasto in ospedale otto giorni durante i quali ho mangiato, crauti crudi, pomodori crudi tutto il tempo. Il 4 luglio, Doc è venuto in ospedale. Un amico mi aveva lasciato la sua casa per una settimana sul lago. Siamo partiti, tutti insieme... mia moglie, Bill W. e sua moglie, Doc Bob e sua moglie. Non c'era alcol in giro. Per la prima settimana è stato dura. Altre persone venivano a trovarci. Siamo andati anche su una piccola isola per un picnic. Naturalmente l'esistenza del gruppo e lo stare impegnati erano di grande aiuto... Sono rimasto lì per una settimana e sono stato aiutato da tutti quelli che venivano a trovarci. Era difficile, ma avevo voglia di andare avanti per eliminare questo problema... Ovvio passando il tempo la mia salute è tornata, e anche la voglia di non nascondermi più. "Vado ancora in riunione" dice Bill D. dopo tanti anni di sobrietà. Mi piace andare incontro alle persone con cui mi piace parlare. Un altro motivo per cui vado", lui ha concluso, è perché sono ancora grato per questi bellissimi anni che ho avuto. Bill D. è morto ad Akron nel 1954. In sua memoria Bill W. ha scritto: "Dicono che lui è morto, ma non è vero. Il suo spirito e il suo lavoro sono ancora vivi nel cuore di tutti noi. La forza del grande esempio di Bill D. è iniziata nei primi tempi e durerà per sempre in AA.



PRIMA



**PRIMO
BICCHIERE**



**QUALCHE
BICCHIERE**



**TROPPI
BICCHIERI**



**TROPPO
TARDI**

La nuova vita

Mi chiamo Giancarlo e sono un alcolista. Non ricordo quando sono nato, per me la vita incomincia quando cominciano i ricordi; i ricordi mi accompagnarono per tutti gli anni della mia adolescenza e maturità: ricordo quando al liceo marinavo la scuola, la mia prima sigaretta, l'anno in cui presi la patente, le mie esperienze di lavoro e tutte le altre cose che costituiscono la mia vita.

Improvvisamente i ricordi si fermarono: ero caduto in un sonno profondo, senza sogni. Avevo rifiutato la vita e la vita mi abbandonò affogando nell'alcool. Quando cessarono i ricordi ero un uomo in carriera, ma quando mi svegliai mancavano pochi mesi alla pensione e di promozioni non se n'è più parlato.

Il risveglio avvenne con il mio incontro con gli Alcolisti Anonimi, proprio in questo Gruppo, ma non fu una cosa semplice, e a questo proposito cito alcuni versi dell'Eneide di Virgilio: "Facile è la discesa nell'Averno: notte e giorno è aperta la porta dell'oscuro. Dite, ma ritrarre il passo ed uscire all'aria suprema, questo è il problema, qui sta l'impresa" Mi fu facile scendere nell'inferno dell'alcool, ma uscirne fu proprio un'impresa; ci misi quattro mesi, aiutato dal gruppo, a fare il Primo Passo, finalmente ho ammesso di essere

impotente di fronte all'alcool e che la mia vita era divenuta incontrollabile. Incominciai una nuova vita, i ricordi ritornarono e posso dire che ricordo quasi tutti i giorni di questi ventidue anni di sobrietà, anche quelli meno felici, che di solito siamo propensi a nascondere nel più profondo del nostro cervello.

La nuova vita mi ha fatto capire quanto sia bella e vale la pena di essere vissuta ed apprezzata nella sua pienezza. Solo due volte ho rimpianto di non poter più bere: la prima diversi anni fa, avevo fatto un'escursione al Lago Erdemolo a quota duemila metri, dove c'è un piccolo nevaio, era una giornata fredda e nuvolosa, pur essendo in pieno agosto e avrei gustato volentieri un bicchiere di grappa, ma passai subito ad altre faccende più interessanti.

La seconda volta accadde lo scorso anno, quando acquistai della birra artigianale fabbricata in quel di Primiero e dovetti domandare ad altri il giudizio circa la sua bontà.

La nuova vita mi ha reso forte e so affrontare con superiorità tutto ciò che riguarda l'alcool e ciò lo devo a questo gruppo che mi ha sempre sostenuto e protetto.

Chiudo con una battuta: gli amici del gruppo hanno interrogato la Sibilla Cumana che ha profetizzato che vivrò altri ventidue anni, così potrò raggiungere la meta dei cent'anni.

Buone ventiquattro ore Giancarlo

Recupero, Unità e Servizio

Recupero, Unità, Servizio rappresentano le tre facce del Programma di A.A. che ci è stato lasciato in eredità da quanti ci hanno preceduto e che continuerà a costituire la struttura entro la quale i Gruppi A.A. possono e devono lavorare, crescere e camminare in buona armonia per poi diffondersi per il bene di quelli che ancora soffrono a causa dell'alcol.

Esse indicano al singolo individuo la strada verso una vita normale, serena, utile, onesta e laboriosa.

Il recupero si ottiene mediante l'accettazione dei Dodici Passi; l'unità mediante le Dodici Tradizioni e il servizio mediante i Dodici Concetti.

Grazie alla loro collaudata forza e validità, i Dodici Passi suggeriti da A.A. rappresentano un modo di vivere che attrae tutte le persone, a qualsiasi fede religiosa appartengano o siano agnostiche. Ogni parola dei Dodici Passi esprime la forza dei principi capaci di attuare il recupero anche delle persone più disperate, come sono quelli che hanno il problema dell'alcol.

La difficoltà, che aveva portato ognuno di noi ad ammalarsi di una malattia che ci aveva osses-

sionati, resi ansiosi, che aveva scatenato in noi le paure, le rabbie, i sensi di colpa, ci ha finalmente spinti a chiedere aiuto.

I Dodici Passi di A.A. con la saggezza e l'esperienza in essi contenuta, ora lentamente, ora velocemente, ci hanno fatto percorrere l'intera strada del recupero morale, psichico e soprattutto spirituale. I Passi di A.A. propongono l'accettazione di quattro

idee fondamentali, ognuna capace di iniziare il processo di recupero personale e di donarci la Serenità.

La prima idea fondamentale indicata nel Primo Passo è l'impotenza davanti al primo bicchiere e che le nostre vite erano diventate incontrollabili; un atto di umiltà che pone fine alla nostra battaglia interiore. Possiamo finalmente abbandonare una vita vana e cercare di vivere «un giorno alla volta».

La seconda idea fondamentale è trattata sia nel Secondo e Terzo Passo che nel Sesto e Undicesimo: essi ci dicono che possiamo e dobbiamo affidare la nostra vita a un Potere Superiore che sta al di sopra di noi: questa è la fede. Nessuno di noi vuole dare un nome al Potere Superiore: ciascu-



no di noi può trovarlo in sè stesso, nel Gruppo e nel proprio credo religioso: «... Dio, come ognuno può concepirLo...». «Affidare la propria vita» significa chiedere umilmente aiuto, consci che abbiamo trovato Protezione, Amore, Consolazione e che non saremo mai più soli con il nostro alcolismo. Ritroveremo una fede e per questo la nostra vita avrà un senso.

La terza idea fondamentale è espressa nei passi Quarto, Quinto, Settimo Ottavo, Nono e Decimo. In essi ci viene detto che possiamo cambiare noi stessi. Inizia l'autoanalisi. L'inventario dei nostri difetti, il riconoscere i nostri errori e la conseguente lenta, puntigliosa, costante, forse impietosa battaglia per modificare i nostri difetti di carattere, per far sì, che la nostra vita divenga limpida ed esente da rimorsi. L'umiltà e la fede che all'inizio ci hanno consolato, ora generano forza e coraggio per cambiare noi stessi e per «crescere spiritualmente».

Infine la quarta idea fondamentale è espressa nel Dodicesimo Passo: conservare, condividendolo con gli altri, il bene ricevuto - la vita; condividere la sobrietà e trasmettere agli altri quanto abbiamo avuto perché non muoia con noi. L'altruismo annullerà - dice Bill - l'innato orgoglio, l'egoismo, l'egocentrismo.

Dare per non perdere. Permettere anche agli altri di salvarsi e continuare insieme a godere della salvezza comune. Questa è la strada del recupero per quanti di noi hanno conosciuto e messo in pratica il programma di A.A. Molti di noi si sono recuperati come per miracolo alla prima riunione; altri un po' più tardi. Anche con una sola delle quattro idee fondamentali, molti affrontano il resto del programma serenamente e senza fretta, con cuore tranquillo.

Molti faticano ad accettare e soffrono perché, non sapendo o non volendo piegarsi a una fede, hanno un cammino di recupero più lento e faticoso ma, se non abbandonano il Gruppo, riusciranno ugualmente a camminare assieme con gli altri.

Ognuno di noi ha una storia da raccontare circa il suo alcolismo e il suo recupero. Molti sono ancora fermi al Primo Passo, ma, proprio per questo, anche la loro esperienza ci interessa, poiché è nello scambio di esperienze che A.A. procede: camminiamo assieme. Dobbiamo darci una mano per cambiare ciò che possiamo, per mettere in comune gioie, speranze, ansie, paure, capire la differenza fra ciò che dobbiamo fare noi e ciò che dobbiamo affidare al Potere Superiore.

R. - Veneto

Anonimato

Prestigio, potere, denaro: tre potenti molle presenti nell'lo dell'individuo che, scattando, indirizzano e condizionano la vita di miliardi di persone sulla terra. Questi elementi, insieme all'amore nei suoi vari e diversi significati, sono stati e sono i punti focali attorno ai quali ruota l'esistenza di ogni essere umano; per molti sono l'essenza stessa della vita. L'aspirazione al raggiungimento di una sempre maggiore notorietà è un istinto umano fondamentalmente sano o un bisogno malato? Non so; non ho la presunzione di dare risposte assolute ad interrogativi tanto impegnativi! Di una cosa ho invece la certezza, una certezza assoluta: sono un alcolista. Oggi, ancora per oggi, sobrio; e i desideri di fama, prestigio, potere e ricchezza sono i più grandi nemici della mia sobrietà.

Sovente quando in A.A. si sente parlare di anonimato, che qualcuno ha definito la cosa più importante che Bill e Bob ci abbiano lasciato in eredità, non si comprende immediatamente quale sia l'importanza che si attribuisce all'anonimato. L'aggettivo anonimo a volte assume un suono strano, fra il misterioso, l'illegale e, nella migliore delle ipotesi, il mediocre. Soprattutto, anonimo nel sentire comune significa nasco-
sto, nell'ombra.

Per paura, delle proprie azioni, vergognosi di sé stessi. Perciò, è facile che si cominci a raccontare a tutti coloro che ci conoscono che abbiamo smesso di bere, che siamo membri di un'Associazione che si occupa del recupero degli alcolisti, che la nostra vita è cambiata e siamo tornati ad essere brave persone. Ogni volta che riceviamo congratulazioni ed elogi ci gonfiamo di boria, felici di veder apprezzate le nostre capacità. (Solo col tempo si capisce che non abbiamo fatto proprio nulla e che l'astinenza del momento è un regalo che altri alcolisti ci hanno fatto e che la sobrietà è ancora tanto lontana). Stavamo rincorrendo il bisogno malato dell'ammirazione altrui. Viviamo questa diversa considerazione degli altri verso noi stessi come una sorta di rivincita contro i tanti anni passati nel dolore. Perciò sentivo l'anonimato come una prigionia, una camicia di forza che ostacolava il mio bisogno di gratificazione e protagonismo.

Poi, ancora pieno di dubbi e di incertezze, ho sentito il bisogno di dare risposte plausibili ai miei interrogativi, ed ecco che attraverso la Letteratura, l'analisi dei Dodici Passi ma soprattutto delle Dodici Tradizioni sono arrivato all'ultima: "L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i prin-

cipi al di sopra delle personalità", fu come accendere la luce in una stanza da sempre buia e aprire le finestre per far entrare aria pulita. Mi sentii piccino, intimidito, sopraffatto dalla profonda semplicità di quelle parole, in me esplose la paura. Una paura forse senza senso, ormai, del pericolo corso, di come avessi in quei mesi messo a repentaglio la mia sudata e faticosa astinenza, con la strafottente ignoranza di chi non sa perché non vuol sapere. Per la prima volta capii che quanto avevo sentito mesi addietro circa l'importanza dell'anonimato come eredità lasciata da Bill e Bob ad ogni membro di Alcolisti Anonimi era una grande, sacrosanta verità.

Che il valore ideale dell'umiltà, da me precedentemente deriso, doveva trovare un nuovo spazio nei miei atteggiamenti mentali, che la mia personalità era una ben misera cosa di fronte a una filosofia, a uno stile di vita che con molto calore e comprensione mi era stato offerto in dono. All'inizio avevo avuto il coraggio di mettere in discussione tutto me stesso, la mia vita passata, le mie scelte di fronte al fallimento della mia esistenza alimentato dal mio alcolismo, poi ho dovuto rimettermi totalmente in discussione circa il mio modo di intendere A.A.: l'Anonimato come valore spirituale fu la mano pietosa che tolse dai miei occhi bendati la spessa fascia di garza che fino

a quel giorno mi aveva reso cieco. Avevo all'inizio accettato la mia sconfitta dall'alcool per non morire. In seguito ho dovuto accettare la sconfitta delle mie idee, dei miei cervellotici punti di vista se volevo continuare a vivere e sorridere alla vita.

Fu l'inizio di un nuovo rapporto con A.A. e con me stesso. Le verità assolute che avevano accompagnato la mia esistenza cominciarono a sgretolarsi.

Le mie certezze divennero ipotesi da vagliare attentamente. Cominciai, io che volevo sempre parlare, ad ascoltare. Fu il mio primo, microscopico passo verso la modestia, figlia neonata dell'umiltà, una virtù a me molto lontana che dovevo in qualche modo imparare a vivere.

Durante le Riunioni parliamo, ascoltiamo e facciamo tesoro di ogni cosa detta e ascoltata. In Alcolisti Anonimi la conoscenza individuale diventa cultura collettiva. Senza copyright. Avere cognizione, tutti assieme di come uscire dal tunnel della nostra malattia e conservare, giorno dopo giorno, la sobrietà, questa è la forma mentale onesta per continuare a essere uno come gli altri, un alcolista che ha bisogno di altri alcolisti, tutti insieme in un Gruppo A.A. per mantenere la propria sobrietà. Cominciai a capire come l'ostentazione del mio non bere di alcuni mesi prima avrebbe potuto nuocere all'immagine di A.A., se io fossi

ricaduto. Feci così la conoscenza con un concetto per me assolutamente nuovo: la discrezione. Un'altra piccola, ma significativa spallata al mio io. Dovevo, sì, propormi per poter eventualmente trasmettere il messaggio di A.A., ma senza per questo mettermi in mostra. Capii un'altra importante verità: che il messaggio di Alcolisti Anonimi aveva una forza intrinseca che esulava dalla persona che lo portava. Che le mie parole non avrebbero convinto un alcolista più di quelle di un qualsiasi altro membro dell'Associazione. Che il valore del Messaggio è nel Messaggio stesso, non in chi lo trasmette. Diventando così veramente uguali non soltanto rispetto alla nostra malattia e fra noi stessi, ma anche di fronte a chi, desiderando smettere di bere, cerca una soluzione. Perché la soluzione al suo problema un alcolista può trovarla nel Gruppo, in A.A., non nel singolo alcolista. Oggi mi è molto più chiara l'Undicesima Tradizione che basa la politica delle relazioni pubbliche di A.A. sull'attrazione e non sulla propaganda.

Che suggerisce ad ogni alcolista di conservare sempre e comunque l'anonimato personale a livello di stampa, radio-TV e filmati. Perché ogni alcolista non sarà altro più che uno strumento nel recupero di un altro alcolista.

Per chi si mette nelle sue mani l'artefice della salvezza dell'alcolista è Alcolisti Anonimi. Sono i valori che propone, i principi che suggerisce, l'immenso bagaglio di esperienze umane che elargisce, la solidarietà attiva che diventa operante. Ecco i principi al di sopra delle singole personalità. Perché in ogni Gruppo Alcolisti Anonimi, si realizza ogni giorno un miracolo generale di immense proporzioni: la Sobrietà. Che ha come base spirituale l'Anonimato. Che attecchisce solo dopo che si utilizza un concime ad alto tasso di fertilità: l'umiltà. Quest'umiltà senza la quale non avrei mai potuto capire il significato spirituale dell'anonimato, e che attraverso l'Anonimato ho la possibilità di aumentare fino a farla diventare un comportamento mentale spontaneo, ancorché costruito.

Bill e Bob, nel 1948, attraverso "Grapevine" posero una domanda significativa. "Perché non possiamo anche noi essere dei semplici A.A.?" In realtà lo furono, anche se Bob morì 5 anni prima che la Convenzione di S. Louis consegnasse alla Conferenza di A.A. i Tre Legati Recupero - Unità - Servizio e la Conferenza stessa ereditasse dai Co-fondatori la responsabilità dell'Associazione. Sì, Bill e Bob seppero essere dei semplici A.A. perché con estrema semplicità affrontarono i grandi problemi che la

crescita dell'Associazione poneva. Perché, con l'umiltà come guida ci si sente dei semplici A.A., dei comuni servitori. Perché quando, attraverso l'Anonimato vissuto con spiritualità, si è veramente uguali ad ogni altro alcolista, si è un semplice A.A. Con tutta la grandezza che questa semplicità sottintende. Perché in Alcolisti Anonimi l'alcolista, qualunque alcolista che vive il Programma con umiltà e nello spirito dell'Anonimato diventa, pur restando un malato, una persona sana di sentimenti e normale nei comportamenti. Questo è il piccolo, grandissimo dono che l'Anonimato in A.A. elargisce.

Consentitemi di concludere questi pensieri con due brevi brani tratti da: "Il Dottor Bob e i Buoni Vecchi Compagni". "... Questo era il periodo in cui i membri A. A. pensavano di fare un monumento ad Anne e Bob.

Infatti, una colletta era già stata iniziata. Venendolo a sapere, il Dr. Bob chiese subito che il denaro fosse restituito e dichiarò che era contro i principi dell'Associazione

erigere un monumento ad Anne e a lui. Disse a Bill: "Per l'amor di Dio, facciamoci seppellire come tutti gli altri'...".

Quindi, il 16 novembre 1950, il Dott. Bob passò da questa vita a un nuovo orizzonte... Il servizio funebre fu officiato nella vecchia Chiesa episcopale dal Reverendo Walter Tunks, la cui risposta a una telefonata quindici anni prima aveva aperto la via all'incontro tra Bob e Bill. Il Dottor Bob fu sepolto come tutti gli altri al Mt. Peace Cemetery, Anne giace accanto a lui così come gli fu vicina per tanti anni. Non c'è alcun monumento oltre alla semplice lapide.

Nessun monumento? Il vero, immenso monumento eretto al Dott. Bob e a Bill si trova nelle centinaia di migliaia di Gruppi A.A. sparsi in tutto il mondo e nei cuori dei milioni di alcolisti sobri che hanno potuto raggiungere questa meravigliosa condizione. Grazie al manto protettivo che copre la nostra Associazione e sotto il quale noi possiamo crescere e lavorare uniti: L'Anonimato.



Un appassionato lettore

Se la pietra angolare su cui costruire la nostra sobrietà è l'ammissione di impotenza di fronte all'alcol, la Letteratura è il mattone, il cemento che ci aiuta 24 ore alla volta a proseguire l'opera intrapresa.

Non credo di saper riportare sulla carta quello che racchiudo nel cuore. E' talmente grande il bene ricevuto, che il fatto stesso di scriverne svislisce l'essenza stessa dell'amore profuso a piene mani da ogni pagina, da ogni frase, da ogni parola della nostra Letteratura. Ci vorrebbe un poeta per trovare le parole giuste e amalgamarle, per far sì che la nostra Letteratura abbia il doveroso riconoscimento. Cercherò di portare il mio contributo per quello che posso. In questo sono confortato dall'assunto che in A.A. tutto è bene accetto, perché qualunque cosa si faccia è Azione, e agire è sintomo di un fenomeno che provoca cambiamento, modifica, ed io intendo "modifica" in senso positivo.

Quando per la prima volta ho varcato la Soglia, per avere accesso alla sala di Riunione, dalla dimensione terrestre sono transitato in quella di A.A., e fra i mille input che il mio cervello riceveva ed elaborava ce n'era uno più forte; lampeggiava come un'insegna al neon; era talmente luminoso che quasi non riuscivo a recepirlo: "Fermati, sei arrivato a casa!".

Dopo la comprensibile emozione del primo approccio con A.A., la parte razionale della mia mente ha cominciato a porsi delle domande, ed è stato automatico il crescere in me del desiderio di conoscere, di capire più profondamente che luogo fosse quel Paradiso nel quale tutti sono tuoi Amici (ma come è possibile se li conosci appena?), dove tutti ti amano (ma come si fa ad amare uno sconosciuto?), dove tutti sorridono, (ma come possono sorridere dopo una vita di brutture?).

La sensazione più forte è stata quella di aver capito di non essere più solo, con il mio problema. Quella sera gli Amici mi fecero dono dell'opuscolo Benvenuto in A.A. e della Preghiera della Serenità. Ma furono ben presto insufficienti a soddisfare la mia sete di conoscere, di imparare a vivere più da vicino il meraviglioso cambiamento che avveniva in me, 24 ore alla volta. Mi sentivo come l'arida sabbia del deserto che beve avidamente le poche gocce d'acqua dono del cielo.

La storia di Bill e il Programma di Recupero, che il Grande Libro illustra in modo così esauriente, mi affascinarono. Così, dopo essermi innamorato del Gruppo mi innamorai della Letteratura A.A. E fu il diluvio: la sabbia non mendicava più poche gocce, non ero più una distesa arida e arsa.

All'inizio mi immerse nella Letteratura per placare la mia brama di conoscenza, poi perché ne avevo bisogno. Ad essa posso attingere quando sono turbato, quando sono triste e afflitto dalle amarezze quotidiane. Infatti, mi è sufficiente aprire un testo qualsiasi della nostra Letteratura, leggere qualche pagina, ed ecco che con prepotenza una sensazione di benessere si fa largo, fuga le ubbie che albergano dentro di me, e semplicemente svaniscono come la nebbia all'alba.

Leggendo può avvenire la svolta. Svolta che non è solo lo smettere di bere puro e semplice, la svolta è ogni passo avanti che intraprendo sulla via della crescita Spirituale.

Quante volte nei Gruppi, durante le Riunioni, ho udito cose che non riuscivo ad afferrare, Concetti ribaditi più e più volte, ed io non ero in grado di comprenderli! O non volevo, chissà? Poi finalmente, dopo la lettura di una qualsiasi pagina, ecco la folgorazione: "Finalmente questo l'ho capito!".

Se questo è valido per il singolo individuo, ritengo che possa applicarsi anche al Gruppo. Infatti, più che reiterare sempre i soliti Concetti, le stesse testimonianze, che comunque sono di capitale importanza nel caso ci sia un nuovo venuto, è la Letteratura, il leggere una qualsiasi pagina di un qualunque testo A.A.

che può agire da sprone, che può essere stimolo di discussione e trasformare una Riunione avviata sulla china della routine in una Riunione viva, palpitante, appassionata, che arricchisce, che aggiunge un mattone all'edificio della sobrietà.

Le risposte alle nostre "domande di alcolisti" sono tutte nella nostra Letteratura. Ecco perché ritengo che all'interno di ogni Gruppo, di ciascuno di noi, dovrebbe esserci un appassionato lettore, che sia capace di coinvolgere l'uditorio, di esortarlo alla lettura, facendogli comprendere che anche dalla nostra Letteratura può ricevere il dono di una sobrietà serena.

Dante nella Divina Commedia, XXVI Canto dell'Inferno, fa pronunciare a Ulisse: "Considerate la vostra semenza: fatti non foste a viver come bruti, ma per seguire virtude e conoscenza".

In questi versi è racchiusa veramente una rappresentazione solenne e magnanima della virtù umana, virtù alla quale umilmente tendo, nella consapevolezza che non la raggiungerò mai. Ma so anche che la nostra Letteratura è il mezzo per potermi avvicinare, anche se ne rimarrò comunque lontano anni luce, e la mia crescita Spirituale continuerà fino al giorno della dipartita.

Alcolista Anonimo.

Vivere in pace con noi stessi

Dov'è Odio fa che io porti l'Amore, dov'è Offesa che io porti il Perdono. La preghiera di S. Francesco ci offre una semplice, preziosissima verità: per vivere sereni e per costruire il nostro equilibrio emotivo noi esseri umani abbiamo bisogno di vivere in pace con noi stessi e con gli altri. Chiediamo al nostro Potere Superiore di concederci tale serenità, ma è necessario il nostro impegno, l'azione affinché sia alzata la diga del risentimento e della paura, che ostruisce da troppo tempo il flusso benefico tra noi e Lui... tra noi e gli altri. Il perdono è infatti un atto di coraggio, di amore, di umiltà... perdonare significa riconoscere la propria fragilità e di conseguenza la debolezza e l'umanità delle persone che ci circondano...ma è anche un atto di maturità, di responsabilità e di saggezza. Per la maggior parte di noi perdonare non è affatto qualcosa di spontaneo; al contrario ci siamo creduti e ci crediamo spesso più furbi e intelligenti degli altri, ci diamo da fare per far valere la nostra ragione a tutti i costi ed in alcuni casi arriviamo a costruirci dei nemici immaginari, vittime delle nostre ossessioni. Per questo abbiamo bisogno di conoscere, accettare, perdonare prima di tutto noi stessi ed è l'ostacolo più difficile da superare. Alcolisti Anonimi ci regala gli strumenti per

farlo: la condivisione nel gruppo, la Letteratura, la preghiera, la meditazione, un Programma di dodici passi ed uno Sponsor che ci aiuti nel difficile compito di rapportarci onestamente con noi stessi. Con il Quarto Passo possiamo individuare quei difetti di carattere che ci hanno impedito di accettarci per ciò che siamo, di accettare l'incontrollabilità della vita, di costruire relazioni efficaci con gli altri ed abbiamo bevuto per sostenere un apparente equilibrio effimero e folle, che con il tempo si è trasformato in isolamento, incomunicabilità, dipendenza da una sostanza distruttiva e mortale. Con l'aiuto dello sponsor riusciamo a capire quali fragilità, quali paure siano nascoste in realtà dietro i nostri risentimenti, i nostri comportamenti ed i nostri sensi di colpa. Con l'affidamento al Potere Superiore e con buona volontà da parte nostra diventa allora possibile cominciare a perdonarci e a perdonare; fermo restando che, come ha detto un amico, qui si tratta di perdonare la colpa, non il reato, per il quale è comunque necessaria l'ammenda. Ci troviamo faccia a faccia con le nostre responsabilità e non basta chiedere scusa per lavarci la coscienza e chiudere in fretta la questione, come facevamo anche in passato, ma di essere disposti al confronto onesto

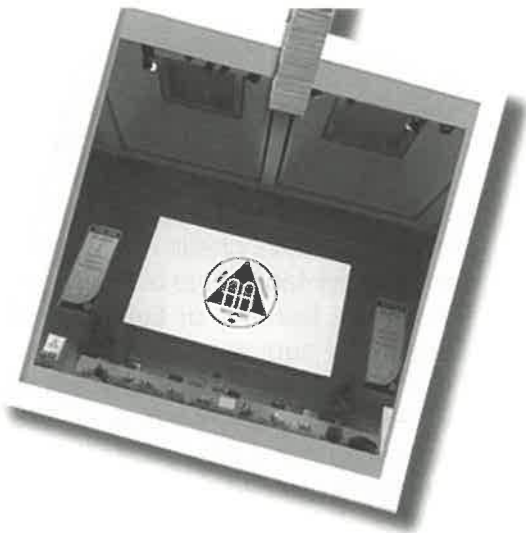
con l'altro, che alla fine potrebbe anche non volerne sapere. Anche per questo ci vuole umiltà ed accettazione. L'ammenda richiede comunque un cambiamento dei nostri comportamenti nei confronti di chi abbiamo fatto soffrire ed anche nei confronti di chi ha fatto soffrire noi. Non possiamo scegliere chi perdonare e da chi vogliamo farci perdonare, altrimenti non è possibile raggiungere una vera pace interiore. In questo nuovo stile di vita ci accorgiamo che vale la pena mettere da parte il nostro egocentrismo... il nostro Ego smisurato per vivere finalmente in pace con noi stessi, con Dio e con gli altri. Dovremmo però stare attenti a non ricadere nella dipendenza emotiva dagli altri... per cui per stare in pace dobbiamo piacere per forza a tutti! Da persone adulte quali vogliamo diventare dovremmo imparare a dire anche no quando occorre, purché in coscienza il nostro pensiero e le nostre azioni siano ispirate a valori spirituali quali la giustizia e l'onestà e nella consapevolezza che così facendo potremmo attirare dissensi ed ostilità. Non è per niente facile mettere in pratica tutto questo giorno per giorno, ma il Decimo Passo ci consente di rimetterci in discus-

sione e correggerci quando è necessario. Ciò che conta ai fini della sobrietà emotiva è preoccuparci di tenere pulita la nostra parte della strada! Stare bene con gli altri è indispensabile per il raggiungimento di scopi comuni. Ciò vale in tutti i campi della nostra vita: in famiglia, con gli amici, nel lavoro... come in Alcolisti Anonimi, che, come spesso ripetiamo, è la nostra palestra per allenarci ad un nuovo stile di vita. Perdonarci reciprocamente significa cercare di valutare principalmente ciò che c'è di buono in ciascuno, mettendo con amore da parte il resto. Un'amica ha detto al proposito: siamo chiamati a lavorare insieme per uno scopo nobile ed altamente spirituale... recuperarci e portare il messaggio di A.A. all'alcolista che soffre ancora ed è per questo che quando occorre vale davvero la pena mettere da parte le personalità... a cominciare dalla nostra! Concludiamo sottolineando che, come ha detto qualcuno, perdonarsi e perdonare un giorno alla volta significa per noi A.A. essere finalmente liberi, prima di tutto liberi dal nostro egoismo ed egocentrismo e risvegliare in noi una delle qualità umane più belle ed utili nei tempi che corrono: l'umiltà... imparando anche a donare e rispettare la libertà altrui!

Gruppi Area Abruzzo-Molise

Echi da un Raduno

Ed eccomi qua anche quest'anno, ad inizio ottobre, a sistemare il materiale riportato dal nostro consueto, ormai tradizionale (quest'anno il nr. 31) piccolo Raduno. Un grande armadio, da anni parzialmente dedicato ad AA contenente il materiale necessario, cartellone dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni, i nostri tre Legati e la Preghiera della Serenità oltre che le rimanenze, tutto ben imbaldato e protetto, del Raduno appena terminato, cucchiaini, forchette, bicchieri di vario tipo, la macchina per il caffè ecc. Non da ultimo il "cappello" della Settima Tradizione che sempre risveglia dentro di me sensazioni e sentimenti profondi. Me lo ricordo da sempre così come ricordo con grande affetto l'amico che ha voluto più di tutti dare inizio a questo Raduno e che probabilmente ha portato questo oggetto per la prima edizione. Da lì non si è più mosso. Uno strano, anonimo (anche lui!!) contenitore di plastica che una volta l'anno e per un paio di giorni rivede la luce. Il giorno precedente, togliendo queste semplici cose dall'armadio e caricandole in macchina, non ho potuto fare a meno di ritornare con il pensiero al primo Raduno che ho frequentato. Parlavo ancora poco e stentatamente il linguaggio di AA ma il cuore era già colmo di gratitudine verso l'Associazione.



Vedevo chiaramente che AA mi stava dando una nuova base di partenza e una nuova luce dopo la tempesta e le tenebre degli anni di alcolismo attivo. Circondato come ero dall'affetto e dall'attenzione degli anziani che mi spronavano e mi mostravano la via, mi sembrava di vivere in un altro mondo. Rimanevano chiaramente (e rimangono tutt'ora) grosse difficoltà nella vita di tutti i giorni ma vedevo rispecchiata nella tranquillità di chi mi stava vicino la mia occasione di riscatto e di risveglio. Gli amici venivano a trovarci dalla vicina Italia, dalla Svizzera Romanda e Tedesca, dalla Francia, dalla Germania e ci portavano messaggi nuovi, nuove idee su come vivere il Programma di AA e ripartivano pure loro con nuove idee e probabilmente con una nuova carica. Molto di quanto ci hanno trasmesso durante e vari Raduni che si sono succeduti è ancora oggi radicato nel nostro

pensiero ed è diventato parte integrante della nostra esperienza generale. Un Raduno sin dall'inizio multilinguistico e multiculturale che ci dimostra che in AA sappiamo andare facilmente oltre le frontiere e le barriere di cultura e di lingua. Ci capiamo comunque su altri livelli!!! In questo senso non è cambiato molto negli anni. Chi partecipa non ci nasconde la sua profonda gratitudine verso questo piccolo Raduno "di montagna". È probabilmente la sua semplicità e non da ultimo il fatto di tenerlo in una piccola località di montagna a dare un gusto speciale a questo evento e ad aprire la mente e specialmente il cuore a chi vi partecipa. Sono queste sensazioni e i riscontri finali a dare a tutti noi del Gruppo organizzatore la necessaria carica per continuare con questa esperienza. Rinunciando a collaborare alla sua organizzazione mi sembrerebbe di tradire gli amici che mi hanno preceduto in questo Servizio e di far mancare

qualche cosa di molto importante agli amici che regolarmente partecipano e che ci danno sempre una grande mano a prolungare questa esperienza. Alla base come sempre la semplicità, la voglia di condividere i nostri crucci e di stare un po' assieme nella coscienza di essere fra uguali, senza capi e predicatori.

Donne e uomini uniti da una malattia comune e dal comune desiderio di uscirne. Coscienti che da soli non arriviamo da nessuna parte ma che uniti possiamo arrivare dove nessuno di noi avrebbe potuto pensare e sperare. In fin dei conti non ci vuole molto per riempire il cuore di un AA di gioia e gratitudine. Non ci vuole molto per rafforzare la determinazione nell'amico che per motivi diversi magari traballa un po' e anche per ridimensionare eventuali e quasi sempre temporanee (e umane) fughe sopra le righe. Uniti siamo una forza incredibile e Dio non rinuncerà a noi finchè noi agiremo secondo i principi di AA.

Buone 24

Puzzle

L'alcol ha fatto di noi un puzzle con tutti i pezzi fuori posto: non crediamo che, agitata la scatola, è improbabile, quasi impossibile, trovare i pezzi al posto giusto. Vediamo solo ciò che vogliamo vedere. Manca però ogni riscontro oggettivo. Non un mondo perfetto solo per la nostra perfezione e l'imperfezione degli altri. Infatti nel puzzle non vedo a un tratto più cosa volevo e credevo di vedervi.

Vedo un mondo assurdo, le cose capovolte, le finestre al posto delle porte, figure-mostri, la più mostruosa è la mia. Distruggo le immagini distorte con rabbia e disperazione, odio le mie mani, la mia mente, odio tutto di me e del fuori di me. Il puzzle è la mia realtà, con connotati da incubo, preferisco fuggire so dove andare.

Ho un amico, non mi rimprovera, mi asseconda, mi incoraggia. Ha l'anima e la forma che voglio dargli, dice le cose che voglio sentire, è sempre lì al momento del bisogno. Riprendo il mio puzzle e con l'amico, che ormai è me, costruiamo infinite realtà sempre più distorte, deludenti, disperanti, con frenesia. I pezzi non vanno a posto, li schiaccio, li deformato. Non sono più capace di governare la barca del desiderio, quella barca che, guidata da un'immaginazione controllata, mi consentirebbe di vivere in me e fuori di me la realtà e il sogno ben

distinti, senza angosce e alienanti identificazioni fra reale e irreale. Mi perdo, definitivamente.

L'alcol, il mio dio consenziente, ammalante, insostituibile, balla indolente nella bottiglia. Vivo solo per lui e so che mi uccide. Molto più del mio corpo uccide ciò che di più caro avevo: lucidità, voglia di vivere, di fare, di amare. È lì, vecchio amante e nuovo nemico. Il suo «divino» mi ha dato un mondo di mostri, scisso dal mondo vero che non riesco più a vedere, mondo che tuttavia sento esistere, pulsare dentro e fuori di me, per cui sento, unico sentimento rimastomi, una infinita nostalgia.

Ma come tornare indietro? Rinasce-re senza accettare tutto e in massa, senza adattarsi passivamente a una nicchia che mi convince poco, mi piace ancor meno? Non posso rinunciare a sognare, vivere senza immaginazione, eliminare pulsioni che pur sempre sono parte di me. Mi hanno portata a morire, ma forse, le stesse, possono portarmi a rivivere. Dal grigio totale, che A.A. ha impregnato di un po' di colore, una prima verità, sotto forme diverse vissute dai miei fratelli: non posso cambiare il mio fuori.

Esso ha una sua oggettiva esistenza, nonostante me, con o senza di me. Capisco che non è il mondo che non amo, non è con lui che non riesco a stabilire rapporti, non è la sua imperfezione che rifiuto. Ho

creduto di poterlo possedere, guidare, cambiare: mi credevo capace di farlo. Io, capace di tutto. Ho eluso, invece, i termini del rapporto: non io sul mondo, non il mondo su di me. Ma io col mondo.

Ho trasferito in lui tutto il mio maledessere esistenziale, ma sono io il portatore del male, io che devo guarire; trovare la mia identità mi porterà a trovare la sua.

Devo ritrovarmi, senza impazienza, con lucidità. Devo sostituire al caos l'ordine. Leggi precise regolano l'ordine. Esso appare banale, ma è ricco di energia vitale. Dinamismo, coraggio, umiltà, onestà. Una scelta di vita contro una scelta di morte. Oggi so che la realtà è banale: le case hanno il tetto in alto e le finestre al loro posto; gli esseri che lo abitano il più delle volte sono passivi, pieni di paura, tutt'altro che umili, non sempre onesti. Ci sono anch'io fra essi, figura che va prendendo forma, la mia forma, né bella né brutta, né intelligente né stupida, con un gran bisogno di amore e, se capita, di essere amata. Ognuno ha il suo posto, le sue dimensioni; lascia in questa terra la sua traccia. A me si richiede di non più fuggire in cerca di appagamenti impossibili.

Io e la mia nicchia ci realizziamo con i pezzi che il puzzle mi offre, che hanno il posto che hanno, si accostano senza deformarsi.

E lavoro con mani che non tremano più, mani che comincio ad amare e rispettare. La gioia sta nel fatto che quando tocco i pezzi che formeranno me stesso, li tocco con amore, con cura e tenerezza, come cose fragili e preziose. Certo, devo ritoccarne molti, molti non appartengono a questo puzzle; devo pensare e cercare e provare. E un lavoro creativo che illumina i miei giorni, anche quando mi sembra di non potere andare più avanti: o perché non trovo il pezzo giusto, o perché ciò che vedo apparire è inferiore alle mie aspettative. Ho scoperto che modificarle non è mai deludente. Chiedere poco per avere molto. La realtà che va apparendo è banale, forse. Ma mi è dato di colorarla con l'immaginazione che, guidata e controllata, è probabilmente all'origine della coscienza. L'immaginazione che crea il desiderio di un mondo che non è di questo mondo. Penetrare in esso significa scegliere la parte migliore, quella che non potrà esserci tolta. Il giardino segreto che ognuno modella come gli pare. Immaginazione e felicità sono inseparabili. Non soffrire non significa essere felici. Così come l'appagamento dei propri desideri non dà se non una momentanea felicità. Rimane solo una perenne costruzione immaginaria capace di accendere il desiderio: la felicità sta, forse, nel sapersi accontentare di questo.

Io... il Corona Virus e il Programma di A.A.

INSERTO

Dio, come io posso concepirlo, ai tempi del corona virus

Quando mi son ritrovato senza la possibilità di frequentare i gruppi ho avuto paura. Le immagini e le notizie dalla Lombardia e dal resto d'Italia, la solitudine delle persone, l'isolamento, la perdita delle relazioni umane, delle abitudini, hanno reso le mie certezze fragili e mi son chiesto: dov'è Dio in questo momento? La risposta è arrivata dalle piccole cose, dalle azioni, dalla forza che ho trovato per affrontare le 24 ore. Mi son reso conto che il gruppo è una forza spirituale che supera tutto quello che non posso controllare. Così, Dio è nell'amore degli altri e verso gli altri, nei messaggi del buongiorno ed in quelli della sera, nelle chiamate anche solo per chiedere "Come stai?" "Proteggiti sul lavoro" "Andrà tutto bene".

Ho avuto il tempo di riflettere sui miei comportamenti, sul fatto di aver seguito troppo le persone e poco la spiritualità del programma, di aver spesso contribuito a creare situazioni che non desideravo, di non aver messo in atto la mia forza di volontà per essere indipendente e sereno. Ho corso molto negli ultimi mesi, ho condotto una vita frenetica trascurando

i momenti spirituali e la ricerca dell'equilibrio emotivo, ho fatto finta di non ascoltare i suggerimenti di chi ha anni di esperienza e conosce meglio le difficoltà che si presentano sulla strada del recupero. Mi son reso conto che non posso controllare la mia vita e quella degli altri e che posso accettare anche le cose che non mi piacciono rispettando chi sceglie strade diverse. Dio è in tutte queste cose, nelle azioni che riesco a compiere senza rendermene conto, nel fare un passo indietro in silenzio, negli affetti che nonostante la distanza forzata sono presenti nelle 24 ore.

Così, tra una paura ed un momento di sconforto, trovo il coraggio e la mattina prima di andare al lavoro continuo a recitare: "Dio, ti offro tutto me stesso perché Tu possa ricostruirmi e fare di me ciò che Tu vuoi. Liberami dalla schiavitù del mio egoismo, perché io possa compiere la Tua volontà. Fa scomparire le mie difficoltà, perché la vittoria su di esse possa essere testimonianza a coloro che voglio aiutare del Tuo Potente aiuto, del Tuo Amore e del metodo di vita che ci hai insegnato. Fa che io possa compiere sempre la Tua Volontà."

Buone 24 ore, Emiliano.

L'accettazione e il Programma di A.A. oggi

Sono Maurizio e sono un alcolista: in questo tempo dove il corona virus la fa da padrona, ho voluto fare una pausa di riflessione per capire a che punto sono con l'accettazione. E' una parola con un significato importante, profondo, ma che non rimane fine a se stessa; oggi la parola accetta-

nessa in grave pericolo dal virus. Non è la prima volta che devo ritornare all'accettazione, e prima la mia istiocitosi x, le mie due volte in cui ho dovuto affrontare la chemio terapia, i miei 3 interventi chirurgici ai polmoni per il cancro, tutto ciò è passato da una dolorosa, rabbiosa, paurosa, accetta-



zione assume un significato ancor più profondo. Non è legato solo al mio stato di alcolista e alcolista anonimo, ma alla mia vita. Questo stato di paralisi che lo stato italiano ci ha chiesto di assumere, ha riaperto ferite profonde del mio recente passato. Il mio stato di malato, della mia estrema delicatezza fisica, che potrebbe essere

zione, ed oggi mi ritrovo a dover accettare di nuovo che questo virus, potrebbe mettere in grave pericolo la mia vita. La paura della morte, ecco questo stato di nuovo accettando. Sono riemerse paura, rabbia, che faccio uscire per farla scemare il più possibile, ed ecco che il programma di Alcolisti Anonimi mi viene in soccorso con la

preghiera della serenità, e con il fatto di vivere le mie emozioni un giorno alla volta, a vivere solo le mie 24 ore, perché questo mi sta aiutando a gestire le mie paure, le mie emozioni messe alla prova. I Gruppi di A.A. che hanno dovuto sospendere la loro attività, che tristezza nel cuore vederli e sentirli chiusi, ma nello stesso tempo mi rendo conto in pratica e non più in teoria, come il senso di responsabilità sia nato in me, il senso di responsabilità verso me stesso, la mia salute, responsabilità verso gli altri, verso gli amici del gruppo, e di conseguenza per Alcolisti Anonimi nel suo insieme, e questo mi fa sentire ancor più appartenente ad A.A., e fortifica ancor di più il sentimento di Unità per Alcolisti Anonimi., fortifica in me l'importanza sociale che Alcolisti Anonimi ha per me. Responsabilità ed

amore per la mia famiglia e i miei cari. Anche se sono sobrio da più di 11 anni, stiamo passando un periodo talmente pericoloso, che proprio noi che abbiamo più sobrietà, dobbiamo essere da esempio, cercando di fare programma ed estendendolo in maniera chiara anche ai nuovi venuti, e a chi ha meno sobrietà di noi. Sto piano piano scoprendo i miei nuovi limiti e quindi devo e voglio fare di nuovo accettazione. Oggi accettazione, responsabilità, unità, senso di appartenenza, onestà, socialità, Potere Superiore, semplicità, intimità, sono le mie parole d'ordine, piene di un profondo significato reale e non teorico.

Grazie Alcolisti Anonimi per avermi fatto partecipe di questo splendido programma.

Serene 24 h

Io, il corona virus e il Programma A.A.

Qui nel Veneto ormai sono tre settimane che praticamente viviamo racchiusi all'interno delle mura domestiche, si esce solo per rifornire la dispensa di generi alimentari e per noi, non più giovani di età, hanno istituito il servizio "spesa a domicilio", i nostri Gruppi sono chiusi da quando è iniziata l'emergenza sanitaria, in pratica siamo in regime di clausura.

Mancano poche 24 ore al mio 26° anno di sobrietà, tanti anni di regolare frequenza del Gruppo, una sobrietà conquistata con tanto ardore e desiderio tanto quanto è stato devastante il mio periodo, non breve, di alcolismo attivo, ci sono voluti diversi anni per entrare nel profondo del programma dei 12 Passi e in conseguenza nei meandri del mio animo e delle tantissime deficienze caratteriali ed emotive.

Anche i tanti servizi che ho avuto l'onore e l'onere di fare in A.A. mi sono serviti come opportunità per mettermi in rapporto e a confronto con gli altri in un modo nuovo, più onesto e autentico grazie agli insegnamenti delle Tradizioni e dei Concetti. Devo però ammettere che a volte non è stato semplice vivere il rapporto di servizio in A.A. e spesso difficile mettere realmente in pratica la nostra preziosa Preghiera della Serenità, forse qui in Italia non siamo ancora diventati veramente adulti comun-

que non posso negare che tutto ciò mi è servito moltissimo come crescita personale. Ora mi chiedete "io, il corona virus e il programma A.A."; innanzitutto penso che il virus è un "possibile eventuale contagio", se rispetto le regole che gli scienziati ci hanno indicato il contagio non dovrebbe avvenire, l'alcolismo è una malattia (che non dipende da un contagio) prima di tutto spirituale/emotiva che ti fa un male cane dentro, che ti fa entrare in un tunnel buio e profondo, che ti toglie l'uso del cervello e come se non bastasse dove mettete la sofferenza e la disperazione dei familiari e per contro la derisione, il disprezzo di tutti gli altri, ai miei tempi era così, se solo pensate che anche negli occhi di tanti medici e infermieri si leggevano chiaramente questi brutti sentimenti.

Forse il virus, nonostante tutte le problematiche e i drammi che sta creando, penso potrebbe essere un'opportunità per riflettere, per stare in casa a stretto contatto con i familiari, per confrontarsi e parlare, per approfondire la nostra letteratura, per scrollarci di dosso tante brutte abitudini che l'attuale vita societaria quasi ci impone.

Se poi il familiare frequenta Al-Anon il confronto, in questo strano periodo, potrebbe consentirci di migliorare il nostro rapporto e la vita familiare sempre che, come indicato dal nostro Programma, lo desideriamo.

Personalmente oltre a quanto detto sopra e alle normali attività di casa, sto approfittando per riordinare il mio nutrito archivio A.A. e facendo ciò mi è venuta in mano una raccolta di fogli "dattiloscritti" intitolata "Grato ad A.A. - cronache e storie di Roberto C." che ora sto rileggendo con molta attenzione perché è raccontata nei fatti e nella spiritualità la genesi di A.A. italiana, quella che mi ha calorosamente e amorevolmente accolto togliendomi dalla falce della morte per regalarmi una nuova vita, quella A.A. era sì un'esplosione di sincero amore per l'alcolista e per il nuovo venuto.

Durante questa lettura, spesso mi devo fermare perché la mente ripercorre le tantissime esperienze che negli anni ho ascoltate, raccontate con tanta semplicità e onestà che mi hanno permesso di entrare nell'essenza del nostro programma di recupero e di accrescere in me l'intimo desiderio di diventare una persona diversa, tanto interiormente quanto emotivamente e spiritualmente, con tanta voglia di essere

perdonato e di imparare a perdonare nel modo giusto.

Certamente questo virus sta creando tantissime difficoltà a migliaia di persone alcolisti e non, però ci stanno dando delle regole da rispettare (i medici, non i politici) e io voglio viverle responsabilmente così come vivo l'unica regola che A.A. mi ha suggerito di rispettare: "Oggi non bevo", tutto il resto è nelle mani del mio Potere Superiore, a Lui è affidato il mio presente e il mio futuro.

Alla mia età, dove non ci sono più le preoccupazioni dovute all'attività lavorativa, diventa importante, anzi fondamentale, il senso di gratitudine verso quella A.A. che mi ha donato con il suo programma, la letteratura e le condivisioni tanta voglia e gioia di vivere; la meditazione e la preghiera diventano basi anche per dare vita al testamento che Bill ha messo nelle mani di ciascuno di noi: trasmettere il messaggio di salvezza a coloro che ancora soffrono con tutti i mezzi che oggi abbiamo a disposizione in barba a qualsiasi virus.

Paolo C.

Io, il coronavirus e il programma di A.A.

Carissimi amici, questo periodo drammatico, che sicuramente durerà a lungo, le nostre vite sono messe a dura prova. L'ansia, lo smarrimento, accompagnano ciascuno di noi, indistintamente, nella reclusione forzata cui siamo costretti, per motivi di salute, nostra e degli altri. Particolarmente noi alcolisti risentiamo di questo clima di incertezza e di tragicità. Mai come in questi momenti ogni A.A. deve trovare un prezioso aiuto e supporto nel seguire il programma e la letteratura che A.A. ci offre sin dagli eroici anni di Bill e Bob. Oggi, ad esempio, la riflessione giornaliera, con riferimento ovviamente al 3° passo, dice che non dobbiamo considerare la nostra vita come una continua battaglia: contro l'alcool, la depressione. Dobbiamo invece affidarci a un Potere superiore, come ognuno di noi può concepirlo. Dobbiamo perseguire individualmente il programma di A.A., come un percorso lento e continuo che accompagna e guidi la nostra quotidianità solitaria e di forzata clausura. Certo la quotidianità, in questo stato, ci presenta molti problemi psicologici e pratici: gli approvvigionamenti, la socialità, la lontananza di persone care, parenti anziani e malati, cui possiamo solo parzialmente offrire supporto e tanto altro. Come membri di A.A. poi ci

mancano in maniera particolare le riunioni di gruppo e quelle di zona, i seminari, le conferenze. Ci mancano e ci mancheranno non si sa per quanto tempo! Siamo costretti a sentirci vicini solo attraverso contatti telefonici o telematici. E' indispensabile allora sentirci ancora più vicini con l'applicazione individuale nel programma di A.A., con il pensiero a tutti gli amici che stanno facendo lo stesso. Con il pensiero di ognuno di noi, alcolista e per natura egoista ed egocentrico, al personale medico ed infermieristico, persone in carne e ossa, anima, che lottano h24 per salvare vite e alleviare i dolori di ammalati e parenti: un lavoro immane e per il quale non possiamo lavarci la coscienza semplicemente spendendo il termine di "eroico"!

In questi giorni di reclusione pensavo a come sarebbe stata la mia vita se fossi stato ancora nel problema dell'alcool. Probabilmente avrei fatto ricorso a scorte con quello che avrei trovato nei supermercati, ma ciò, anche se avrebbe alleviato temporaneamente il disagio attraverso l'obnubilazione, avrebbe solamente rinviato la consapevolezza della drammaticità del momento e, alla lunga (ma poi non tanto) sarebbe sfociato in distruzione fisica.

Un pensiero particolare va quindi a chi da poco lotta con il problema e frequenta A.A. Specialmente a loro credo manchino le riunioni di gruppo. E' essenziale perciò, per loro e per tutti noi, stare in contatto con gli sponsor (che siano sponsor A.A., psicologi etc.).

Io negli ultimi tempi stavo frequentando uno psicologo, ma attualmente abbiamo problemi di contatto, non essendo personalmente molto pratico a livello tecnologico. In questa situazione però, ascoltando anche una trasmissione di Radio 3, mi ha colpito una riflessione di un'illustre psicoanalista, il quale diceva che questo isolamento, anche se forzato, ci "costringe", favorisce un'autoanalisi personale, che se perseguita con una certa serenità, calma e continuità, non può che essere utile anche in questi momenti difficili. Questo mi ha colpito e mi ha spinto a cercare di applicare questa tesi. Ed è ciò che succede esattamente con il seguire il programma A.A. I passi, la letteratura, le riflessioni giornaliere ci portano a entrare in noi stessi, ad analizzare quello che va e che non va, ad applicarci per migliorare la nostra vita. E come recita la riflessione di oggi che citavo, non dobbiamo estenuarci in una battaglia continua, ma dobbiamo

guardarci dentro con la maggiore serenità possibile, per tutto il tempo necessario, per tutta la vita. E' questo, peraltro, che ci dice per grandi linee il programma e quella che considero la migliore esortazione, la migliore indicazione di vita che sia mai stata diffusa, cioè la Preghiera della Serenità: Signore, concedimi la serenità di accettare ciò che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quello che posso, e la saggezza di conoscere la differenza.

Un amico di gruppo mi ha inviato proprio stamattina una mail in cui mi/ci invita ad affrontare tutto questo con pazienza e, appunto, serenità. E' una bella e semplice, ma efficace, esortazione che mi ha dato conforto e che mi fa sentire vicino ai miei amici di gruppo, a quelli che incontrato in altri gruppi, alle varie riunioni, e che va estesa a tutti i membri di A.A.

Pensiamo alle tante vittime, ai loro cari che non hanno potuto neanche rendere un ultimo saluto, pensiamo agli ammalati, al personale sanitario, che sta operando con sacrifici enormi e in condizione di difficoltà altrettanto enormi, a rischio della loro stessa vita!

Un caro saluto a tutti e l'invito a scambiarsi come può essere possibile le nostre testimonianze. E soprattutto la speranza che la Serenità assista ognuno di noi!

Antonio
Gruppo Tre Legati – Tolentino

Io, il corona virus e il Programma di AA

Malgrado la sua nota potenza distruttiva, abbiamo scoperto che la paura può essere il punto di partenza per cose migliori. La paura può essere un mezzo per progredire verso la prudenza e un soddisfacente rispetto per gli altri.

Può indicare la strada verso la giustizia come anche verso l'odio. E quanto più avremmo rispetto e giustizia, tanto più cominceremo a scoprire quell'amore che può far molto soffrire e tuttavia può essere dato generosamente. Perciò la paura non è necessariamente distruttiva perché le lezioni delle sue conseguenze possono guidarci a valori positivi" Come la vede Bill, pag. 22. Mi chiamo Elena e sono un alcolista. La paura per me è un elemento importante per la mia vita perché essa mi porta a vedere la mia asticella di recupero. E' istinto primario che fa parte dell'intera esistenza. Sotto suo effetto io posso scegliere il da farsi. E soprattutto sono cosciente del fatto che essa mi aiuta per proteggermi, per far sì che io sia capace alla sopravvivenza ma tutta via non devo mai scordare che la paura per Elena alcolista può essere fonte di guai. La mia malattia mi porta ad ingrandire il tutto a mille. Quando qualcuno più grande di me ha deciso che è ora di fermarmi e non uscire decisi di essere positiva di affrontare il tutto nelle 24 ore.

So che farmi trasportare dalla paura vuol dire non essere una mamma serena, una moglie serena, una sponsor serena e soprattutto un Alcolista Anonima serena. La mia famiglia ha bisogno di me e soprattutto io ho bisogno di stare serena. Avere il programma di Alcolisti Anonimi mi porta ad apprendere il meglio di queste situazioni che si può vivere con più semplicità, con amore e rispetto per l'altro. Il fermarsi è fare della propria paura una qualità. Fino ad ora in un mese ho fatto due giorni brutti perché la mia mente è andata avanti ad immaginare scenari apocalittici. Ma invece di combattere che vada via ho accettato e ho aspettato che passi. Ho pensato al mio caro sponsor che nei momenti di paura dove sembrava che non potevo più affrontare nulla mi diceva di aspettare, mi incoraggiare ad apprendere dalle mie paure. Oggi la paura mi porta a vedere quante volte che penso di essere Dio che io sappia come andrà a finire e per la mia malattia ovviamente tutto finisce male. Ma quando mi sono venuti in mente queste pensieri mi sono chiesta perché cerco il malessere? Che soddisfazione ne posso trarre se non alimentare la parte ammalata? In realtà io non mi sono sentita in casa amata e così cercavo scuse per stare male e dare all'altro

colpe perché secondo me non avevo le attenzioni necessarie. Ma di fondo è che io non ci stavo dentro a fare la casalinga a fare la mamma. Insomma continuare ad assumermi le mie responsabilità. Ma un bel tacere fa sempre bene e invece di andare all'attacco ho scavato dentro di me. Dopo due giorni ripresi il mio cammino fatto di Amore verso me stessa innanzitutto. Con pazienza parlai delle mie difficoltà prima con mia sponsor e poi al mio compagno di viaggio e di vita senza mai dare un giudizio. In questo momento più che mai lotto per l'unità. La divisione in famiglia in particolare crea problemi, Emotivi, sessuali e spirituali. L'unità crea Amore e dà la spinta e la forza di continuare ad andare avanti con più serenità possibile. In questi anni grazie al programma di A.A ho capito che ci sono state paure che sono scomparse e altre che scompariran-

no. Nessun genitore ad esempio può essere immune dalla paura di perdere un figlio, ma imparare a gestire la paura è molto importante. Un mese è passato e mi ha dato tantissimo ma una cosa non dimentico; oggi sono fortunata ad avere alle spalle il programma di AA perché da anni sono sobria. Ci sono amici che sono entrati in AA da poco, loro hanno bisogno di noi anziani AA per avere forza e la speranza. Io sono sempre un Alcolista e così come l'alcol non va in vacanza nemmeno la nostra responsabilità come membri di un'associazione che ci ha dato la vita. Quando ho capito che dovevo stare a casa a lungo, la mia mente è andata ai gruppi che io servo con amore cercando di fare azione. Nessuno deve restare mai solo. La nostra Associazione esiste e dobbiamo restare ancora più uniti perché la nostra serenità dipende dall'unità di AA.

Serene 24 ore

Preghiera

E fuori tutto tace. Ascolto, ascolto la voce. Ho sempre desiderato che il tutto si ferma, che la lotta abbia un momento di tregua. Oh, Grande Spirito, quante volte ha provato a fermarmi, ammalandomi e ora fermi tutto il mondo nella stessa maniera. Ora sento tutta la tua forza, così reale, non abbiamo via di scampo. Non è un film o un racconto da un libro, ma è qua è ora.

Con un pò di cammino alle spalle ho il coraggio di ascoltare...la paura. Ho finito le distrazioni, il lavoro è fatto. I sogni per il futuro non trovano terreno in un mondo apparentemente fermo. Nessuno da impressionare, cercando così di riempire i vuoti della mia anima. Nessuno che mi guarda con ammirazione, nessun essere importante grazie ad altri.

Non mi manca il terreno sotto i piedi, ma è un terreno che non conosco.

Non ho il controllo e questo mi mette paura. Potrei mettere tutto a tacere, la bottiglia è lì. Dentro si trova un altro dio, lo conosco fin troppo bene. Un dio falso che ti promette leggerezza e coraggio a non finire se gli concedi l'anima.

Ma la mia fede in lui è cessata, quando mi ha abbandonato solo in mezzo ad una strada. È in quel momento che il Grande Spirito mi ha raccolto, e protetto.

Ha fermato il mondo, il mio mondo.

Mi ha tolto gli ultimi dei, come i soldi sicuri, posizione sociale, illusione di immortalità. I giochi son finiti. Niente più effetti speciali, niente più polvere di stelle. Ora tutte le saggezze dei nostri libri non sono più solo delle comparse del mio teatrino, ma sono ferma davanti a me. I Dodici Passi, il Grande Libro...Bill e Bob prendono forma e mi guardano. Nel loro sguardo non c'è niente di severo, ma attesa.

Ascolto la mia paura, la paura che provo prima di una scelta. Percepisco che non sono fermi ma in pausa ad aspettare la mia decisione.

Signore concedimi la forza di credere, perché voglio viaggiare insieme a loro. Signore concedimi la grazia di essere degno di camminare con loro, ma soprattutto regalami l'umiltà di farmi guidare.

Signore mi affido

Grazie

Serene 24 ore

Werner

Io, il corona virus e il Programma di A.A.

Ciao sono Massimiliano un alcolista anonimo le mie 24 ore vanno bene.

Oggi sto vivendo come se fossi in carcere per via del virus, ma non è un grosso problema la giornata passa ugualmente.

Mi chiedo ogni giorno, se fossi stato ancora un alcolista attivo come avrei fatto a passare la giornata chiuso in casa senza alcol, sarei diventato pazzo dal momento che tutti i bar sono chiu-

si sicuramente avrei trovato il modo per andare al supermercato a comprare birra tutti i giorni, ma per fortuna ad oggi non ho più quel problema domani è un altro giorno e vedremo. Ringrazio il mio Potere Superiore come io posso concepirlo di darmi la forza di rimanere sobrio, sicuramente devo ringraziare prima me stesso, ma anche la persona che è al mio fianco che mi dà forza tutti i giorni. Auguro buone 24 ore a tutti.

Ciao, Massimiliano da ISPRA



I MIEI PRIMI 41 ANNI...DI VITA

Mi chiamo Santino, e sono un alcolista. Proprio di "VITA", cioè di una presa di coscienza di me stesso. Se i miei primi quarant'anni di vita alcolica sono stati influenzati dall'ossessione del giudizio altrui, quasi fossi il centro del mondo, e tutti guardassero solo ed esclusivamente me, dopo aver incontrato Alcolisti Anonimi, nel marzo del 1979, il mio modo di vivere è profondamente cambiato.

Quando ero nel problema, e la sera rientravo a casa, dopo aver salutato i miei cari, "dovevo" scendere in cantina e svuotare il bottiglione da due litri, come se tutti i super alcolici della giornata non fossero stati più che sufficienti a calmare la mia sete alcolica. In quel momento bestemmiavo e dicevo: "Ma, Dio mio, cosa ti ho fatto, che mi punisci così duramente? Là fuori, c'è tanta gente peggiore di me!" Ora, mi chiedo: "Perché a me, oggi succede questo miracolo, mentre ci sono miliardi e miliardi di persone migliori di me?"

Mistero! Ma credo che in AA si avveri il detto: "Molti i chiamati, e pochi gli eletti," E noi tutti di Alcolisti Anonimi siamo degli eletti, anzi, siamo dei miracoli viventi, non frutto della scienza, della medicina o della religione, ma di un Programma che si concentra sulle 24 ore, sul volersi bene, affidarsi a Lui, e, soprattutto, trasmettere un

messaggio di vita all'alcolista che ancora sta cercando una via d'uscita dal profondo buio.

Quest'anno però è stato un anno particolare, in quanto, nel Gruppo "Udine 1", non si sono potuti festeggiare i compleanni, quasi una decina in questo mese di marzo, causa la pandemia del Covid-19, e le relative restrizioni imposte dalle autorità governative.

Evento eccezionale, che era già stato previsto dal nostro caro Bill nella sua testimonianza sulla Paura. Infatti, verso la fine dell'articolo, si legge: "Noi di AA ci troviamo oggi a vivere in un mondo caratterizzato da paure distruttive come mai prima nella storia. Ma nonostante ciò notiamo in esso grandi manifestazioni di fede, e un'eccezionale aspirazione alla giustizia, e alla fratellanza. Tuttavia nessun profeta può riuscire a predire se l'esito del mondo sarà una violenta distruzione, o l'inizio, con la guida di Dio, dell'era più luminosa fin d'ora conosciuta dell'umanità. Sono sicuro che noi AA comprendiamo bene questa aspettativa. Nel nostro microcosmo abbiamo sperimentato questo identico stato di terrificante incertezza, ognuno nella propria vita. Senza esserne orgogliosi, noi AA possiamo affermare che non temiamo quel che accadrà del mondo, qualunque cosa sia.

Questo perché abbiamo avuto la capacità di sentire e di affermare con convinzione: "Non temeremo alcun male; sia fatta la Tua volontà, non la nostra."

Mi sono permesso di riportare questa riflessione, perché ben si adatta al momento che stiamo attraversando, ma che il Programma, sono sicuro ci aiuterà a superare. Accettazione, affidamento, e piena fiducia nella Sua bontà, che mi sta ormai proteggendo fin dalla nascita. Dovevo morire a nove mesi per una brutta polmonite; era già pronta la foto per la lapide. Nel Febbraio del 1979, all'uscita del mio secondo ricovero per alcolismo, i medici mi avevano dato tre mesi di vita ma Lui, evidentemente, aveva altri progetti in mente per me, e, come si vede, sono ancora qui a raccontarlo e a cercare di vivere la mia vita in AA con l'entusiasmo pionieristico iniziale, e con la convinzione di essere, come ognuno di noi, un essere veramente privilegiato. Anzi un testimone vivente del miracolo quotidiano che produce il vivere il Programma dei Dodici Passi.

Mi manca il Gruppo, le facce degli amici, le loro testimonianze, le difficoltà dei nuovi venuti, e la

speranza e l'incoraggiamento a continuare e non mollare, che tutti cercano di iniettare in loro. Il Gruppo, la "serra" dove ognuno di noi, germoglia come una piantina, nata dal seme di un Dodicesimo Passo, e curata dal miglior Giardiniere esistente, il nostro Potere Superiore, e dai suoi validi aiutanti, giovani e anziani, che si prodigano a far sì che la nuova vita cresca e germogli nel miglior modo possibile.

Grazie AA di avermi ridato una nuova vita, di avermi fatto capire il senso di questa mia esistenza, ma, soprattutto di avermi fatto conoscere innumerevoli amici che mi spingono ad andare avanti, a non fermarmi. La sabbia nella mia clessidra, come diceva Bill, sta finendo, ma questo non mi preoccupa. E' la vita: inizio e fine.

Passerà anche questo momento difficile per tutti, e, spero, che, attraverso la nostra meravigliosa "riunione stampata" gli amici ci rafforzino con le loro vivifiche testimonianze, e ci confermino ancora una volta che la forza di AA, con l'aiuto di Lui, saprà riportare sobrietà e serenità in ognuno di noi.

Una prece e un grazie, a chi, fra gli AA ci ha lasciato, speriamo di no, a causa di questa terribile pandemia. Sia fatta la Tua volontà.

Santino, Udine 1

Il silenzio: Covid 19

Silenzio, mi sento un granello di sabbia, sulla grande spiaggia di A.A., nell'assoluto silenzio della natura circostante.

Silenzio che mi permette di pensare a quanto sia fortunata, in questo periodo di forzata chiusura, ma non ad A.A. con la possibilità di affidarmi, totalmente al mio Potere Superiore, come mi indica il Terzo Passo, il quale coincide con questo periodo veramente tragico.

Con me in casa c'è questo silenzio, interiore, che mi permette ancora di pensare a chi ero, chi sono e quello che sarò dopo questo periodo di riflessione, e al ripasso totale del mio percorso col Programma in A.A..

Il recupero inizia ancora oggi con coraggio, accettazione, umiltà, e unità di tutti gli A.A., e siamo in tanti.

Silenzio, intervallato dal contatto telefonico, ed anche visivo grazie alla tecnologia, che per me, è un po' tabù...ma me la cavo quel tanto che basta per comunicare anche visivamente con gli Amici Autentici. Silenzio, quando giornalmente mi affido al mio Potere Superiore e lascio solo a Lui, con la mia preghiera e il mio credere, la possibilità di vivere serenamente anche oggi.

E' arrivata la luce di A.A. e il silenzio alla fine spari e tornò il dialogo, anche se a senso unico in alcune situazioni.

Ora il silenzio, sorride, gioca, scherza, sa quello che dice quando parla e tutto questo, grazie ad A.A. a voi tutti Amici del Programma e, permettetemi, anche un pochino a me...un giorno alla volta, col mio Potere Superiore.

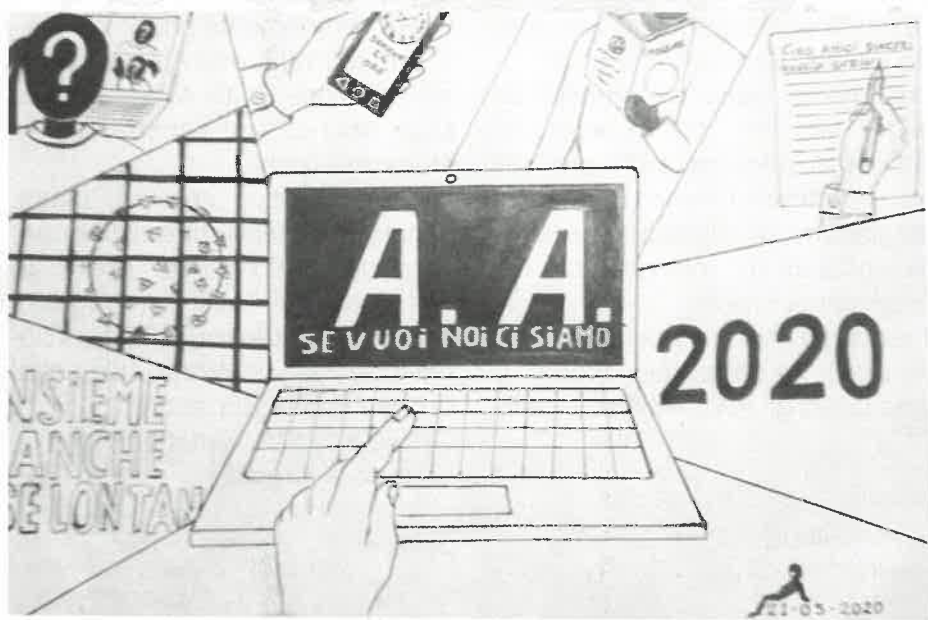
Grazie a tutti voi Autentici Amici...
Uniti ce la faremo.

Silvana

Il recupero dell'alcolista in lockdown

Sono Anna, e sono un'alcolista. Questa frase è, da più di tre anni, la soglia di accesso al mio recupero. Lo è stata nelle stanze, nelle centinaia di preziosissime riunioni a cui ho partecipato, e lo è tutt'ora, quando accedo alla stanza virtuale che la straordinaria organizzazione di AA ha aper-

La prima volta che l'ho detto ad alta voce, per farmi sentire dagli amici online, mi è parso che anche la mia casa mi ascoltasse, e con lei tutti i miei cari oggetti: oltre che agli amici, parlavo ai miei libri, ai miei quadri, al tappeto dell'ingresso, alla mia sedia, alla stanza di mia figlia, al



to per noi alcolisti da quando non ci si può più aggregare. E da qui nasce la prima considerazione: per la prima volta mi sono sentita pronunciare le fatidiche parole "sono un'alcolista" dentro le mura di casa mia, dove per anni ha abitato la malattia e che oggi ospita e protegge il mio recupero.

mazzo di tulipani che un ragazzo mi ha consegnato qualche giorno fa, con un sorriso che potevo solo intuire dietro la mascherina, ma che ho sentito chiaro e forte. Nella distanza e nella solitudine fisica ho quindi sentito una nuova voce del mio recupero e vi ho incluso quello stesso mondo do-

mestico da cui la mia malattia mi induceva a scappare. Quanto alle riunioni, all'inizio avevo la stessa paura che vedevo negli occhi degli amici sul mio schermo: paura del virus, certo, e del futuro; ma anche paura di non poter tollerare testimonianze atterrite, parole tristi, emozioni cupe che si sarebbero sommate alle mie, già piuttosto sconvolte. E invece la magia della condivisione è proprio questa: il dolore, quando c'è, si distribuisce in dosi digeribili, mentre la gioia, e ce n'è tanta, anche quando è nascosta, si moltiplica. Dopo i primi tempi, inoltre, il tema del virus ha smesso di dominare le testimonianze e sono riaffiorati i nostri temi: i passi, le letture, le riflessioni del giorno, la preghiera, il servizio... Come tanti piccoli vaccini i nostri strumenti spirituali hanno il potere di sospendere la malattia, almeno la nostra, e di vedere il bene anche là dove sembra esserci solo male. Ci sono poi anche dei vantaggi oggettivi che fanno delle riunioni web e telefoniche qualcosa di più di una semplice opzione di riserva.

Il tema dell'anonimato, ad esempio, è ancor più tutelato che nelle riunioni fisiche, poiché si può partecipare escludendo la telecamera, o seguire le riunioni telefoniche. Non valgono più le vecchie scuse, in cui certamente io ho indugiato talvolta: il gruppo è lontano, c'è traffico, piove, sono troppo stanca per uscire... basta un computer o un telefono e gli amici sono lì, pronti ad accogliermi e ad ascoltarmi. Come tutti, immagino il giorno in cui potrò tornare in una stanza "fisica" con impazienza ed entusiasmo, ma spero e credo che le modalità a distanza a cui abbiamo dovuto adattarci sopravviveranno al virus e resteranno un'opzione fruibile per quegli amici che hanno difficoltà di presenza per i più svariati motivi. Mi chiedo cosa direbbero oggi Bill e Bob nel vedere centinaia di migliaia di alcolisti chiusi in casa, sparsi in tutto il pianeta, incontrarsi nell'etere per sostenersi a vicenda con il programma da loro ideato più di ottant'anni fa... sarebbero stupiti dalla potenza delle nuove tecnologie, ma qualcosa mi dice che il vero miracolo non è la rete, il miracolo è, come sempre, la fratellanza.

Crescere, nonostante il Corona virus

Sono Andrea, sono un alcolista e frequento AA da novembre 2014. Caro Covid 19, vorrei ringraziarti per avermi dato la possibilità di mettere in atto il programma delle 24 ore e lavorare su di me ogni giorno. Ho passato giornate serene anche se qualche giorno non è stato proprio al 100%.

Mi hai fatto riallacciare contatti con tante persone e permesso di capire quanta gente mi vuole bene anche se io me ne sono sempre fregata di loro. Mi hai permesso di fare quelle difficili telefonate o mandare messaggi a persone che avevo trattato male, perché ho sentito la necessità di farlo, soprattutto per me.

Ho ricominciato la pratica dello yoga (da novembre ero ferma) con la mia insegnante che ha attivato delle sedute on line. Tutte le mattine faccio un programma della giornata e mi rendo conto che in realtà sto mettendo in pratica Passi e Tradizioni.

Mi sono riavvicinata a mio fratello e a mia cognata in Brasile. Sto frequentando gruppi on line 3/4 volte alla settimana, cosa mai fatta con questa frequenza.

Sto sentendo veramente che ogni giorno sono io che scelgo di non bere, di fare ginnastica, di cucinare, di ridere e di cercare cose che mi fanno bene.

Poi ho scoperto che in realtà non sono le cose a farmi stare bene ma la mia predisposizione di spirito. La mia sobrietà è un atteggiamento mentale, uno stile di vita, e finalmente lo sto capendo fino in fondo. Il 25 aprile ho fatto 2 anni di sobrietà e sono felice. La mia ricaduta dopo 4 anni di frequenza mi ha fatto capire che avevo solo scaldato la sedia e che ero chiusa a qualunque suggerimento. Questo mi aveva portato a riprendere il primo bicchiere.

Che dire. Sono serena e anche se ci sono state giornate difficili tornavo subito dentro alle 24 ore. Adesso spero di rientrare nella quotidianità e mettere in pratica tutto questo anche fuori dalle quattro mura di casa, con il mondo reale e non soltanto con quello on line.

Grazie per lo spazio. E' un momento tragico per tante persone ma a me Andrea alcolista questo periodo di isolamento sta facendo bene. Un abbraccio a tutti.

Andrea - Milano

Ciao, sono Paolo e sono un alcolista. Sto scrivendo in una sera di primavera pensando al periodo surreale che sto vivendo. Io sono di Modena e qui da circa 40 giorni è arrivata una pestilenza chiamata: "COVID-19". E' iniziato tutto verso la fine di febbraio quando, dalla Cina, è arrivato questo virus che in una provincia non lontano da casa mia aveva infettato tutti e causato anche molti decessi. Io inizialmente ero abbastanza incredulo e sconcertato ma poi col dilagarsi dell'epidemia mi son dovuto fare una ragione. Non sapevo bene come comportarmi, però pensai subito di seguire le linee di condotta che diceva il Presidente del Consiglio Conte. Aveva emesso ordinanze di chiudere praticamente tutto, per uno attivo come me era un disastro. Il programma mi suggerisce di trovare sempre qualcosa di positivo anche nella più disperata delle situazioni.

Beh! 24h alla volta sforzandomi di accettare questa situazione, mi si è aperto un altro mondo. Non ero abituato ad avere tutto quel tempo libero e non potere uscire di casa. Cominciai a telefonare ad amici A.A., allo sponsor, e mi è venuto in mente che ci si poteva trovare online. Subito ho fatto un po' di fatica a far passare questa idea, ma poi pian piano si sono formati un sacco di gruppi. Il programma di A.A. mi sta aiutando tantissimo e mi suggerisce sempre L' AZIONE. Assieme alla mia compagna abbiamo costruito un mobile, ripulito una stanza dove ora c'è il mio "ufficio", condivido molto più tempo di prima con mia figlia... insomma trovo sempre la maniera per passare la giornata in serenità come è scritto ne "IL MEGLIO DI BILL" a pag. 26: "Ognuno di noi in A.A., nessuno escluso, ha già avuto la sua Pearl Harbor personale. Quindi, le chiedo, perchè noi alcolisti dovremmo crollare proprio per questa?"

Serene 24h

Io, il Corona Virus e il Programma di A.A.

Mi chiamo Riccardo e sono un alcolista. Sono entrato nelle stanze di AA per la prima volta il 12 settembre 2017, al Gruppo di Mantova, mia città natale, tramite Massimo, un amico che fa parte della associazione da molti anni ed a cui non cesserò mai di essere grato.

Tutto sta cambiando in meglio, un nuovo lavoro, il trasferimento a Milano e la frequentazione di diversi Gruppi tra cui quello Barona Nuovi Orizzonti, divenuto punto di riferimento per il mio recupero.

In questi anni ho sempre cercato di frequentare tanto a seconda del bisogno che sentivo, quasi fisico, di presenziare a più riunioni possibili, sia in Italia che all'Estero tramite i gruppi di lingua inglese, occupandomi anche di conduzioni e della letteratura.

Poi è scattata l'emergenza sanitaria, in Lombardia prima e nel resto d'Italia poi. Le attività dei gruppi sono state sospese e ho avuto paura. Paura di essere escluso da un porto amico che mi ha accolto come una seconda madre, paura di bere, paura di non riuscire ad affrontare le difficoltà della vita.

Ma poi ho capito. Ho capito ed accettato che il Programma, lo Sponsor gli Amici e la Letteratura non erano stati portati via dal Covid 19,

che mieteva vittime e mi confinava a casa lontano da tutto inclusi gli affetti più cari.

Con il telefono, i libri, le chiamate di Gruppo e le Videoconferenze ero in stretto contatto con i miei Amici. Se il mondo sembrava impazzito, la soluzione era a portata di mano: accettare le cose che non posso cambiare e cercare di resistere, anche se lontano fisicamente dalle Stanze e senza il conforto diretto degli Amici.

Avevo almeno conservato la possibilità di sentirli a distanza coi mezzi di comunicazione attuali e, oserei dire, provvidenziali.

Non sono impotente di fronte a questa situazione emergenziale: più rimango in quarantena, in ossequio alle disposizioni del Governo e degli Esperti Scientifici, e maggiormente contribuisco a frenare la pandemia.

Per evitare che il virus circoli devo fare la mia parte per proteggere i miei cari e i miei Amici di AA.

Avremo modo e tempo di rivederci fisicamente ma so che c'è un Potere Superiore che mi dona la forza e la speranza di vivere e che devo umilmente lavorare sui Passi e sulle Tradizioni per far sì che si avverino – ne sono certo – le Promesse di AA.

Serene 24 ore
Riccardo T.S. - Milano

ALCOLISTI ANONIMI SEPARATI DAL VIRUS: DURA RESISTERE SENZA LA FORZA DEGLI ALTRI

Dal Corriere della Sera del 29 marzo 2020 di Fausta Chiesa

Sono sobrio da tre anni, ma è dura resistere adesso senza il gruppo». Chi parla è Francesco (nome di fantasia), 59 anni, lombardo. Un ex alcolista, ma si sa che «ex» non lo si è mai definitivamente. Francesco frequenta due o tre volte alla settimana il gruppo degli Alcolisti Anonimi, l'associazione di persone che mettono in comune la loro esperienza per risolvere insieme il problema.

«La forza – spiega Francesco – viene dalle riunioni, ma da un mese a causa delle misure contro il Coronavirus non possiamo più riunirci. Per noi il gruppo è molto importante, anzi è fondamentale, è la nostra medicina, come l'insulina per un diabetico. Quello che manca è l'empatia, perché nelle riunioni ci si sente capiti. E poi l'isolamento dà stress e noi alcolisti sappiamo che allo stress si rimedia bevendo».

I gruppi di Alcolisti Anonimi sono 450 in tutto il territorio e gli italiani che hanno dipendenza sono circa un milione. «Da un mese abbiamo dovuto sospendere le riunioni – dice Claudio S. (l'anonimato vale anche per lui, ndr), segretario nazionale dell'associazione, sobrio da quindici anni – e con l'impossibilità di ritrovarci il rischio di ricadute aumenta, soprattutto per chi si è unito ai gruppi da

poco tempo o per chi non ha una rete sociale». L'attività, però, non è sospesa. Prosegue al telefono, con il contatto del numero verde 800 411 406, con chiamate dirette tra le persone o in gruppo su Whatsapp. «Il mio gruppo – spiega Claudio – ha attivato una stanza telefonica virtuale, un telefono fisso senza costi a cui si può collegare chi ha la password. Ci riuniamo martedì e giovedì sera e sabato pomeriggio. Cerchiamo di far girare il numero e la password soltanto tra i nostri assistiti, ma la nostra caratteristica è l'anonimato e non si può sapere chi si collega: non conosciamo il loro nome. Essendo rimasti anonimi, non possiamo sapere chi si collega». L'anonimato per gli alcolisti è una forma di protezione personale, ma in assenza di riunioni fisiche si sta rivelando un cavallo di Troia.

«È accaduto – dice Claudio – che qualche estraneo si sia introdotto e abbia detto che il vino igienizza la gola e quindi abbia un'azione protettiva contro il virus: non serve spiegare quanto queste cose possano incrinare un equilibrio già difficile». Ma gli (ex) alcolisti cercano di resistere. E le tecniche messe in atto non mancano. «Sto rileggendo la nostra letteratura – dice Francesco – in particolare il

testo fondamentale che si chiama semplicemente "Alcolisti Anonimi" scritto dai fondatori americani del movimento nel 1939, che dettaglia il programma dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni.

Ma non solo. Medito molto, perché il nostro è un percorso spirituale». Francesco spiega che per rinunciare all'alcol bisogna darsi un obiettivo che non spaventi. E consiglia di farlo anche per l'attesa della fine della pandemia. «Quando sono entrato in AA ero molto preoccupato a come fare a stare senza bere per tutta la vita. La prima cosa che mi è stata detta è: "Cerca di non bere per 24 ore". Anche nella situazione attuale mi dico: "Oggi sono chiuso in casa, domani si vedrà". Ma è chiaro che non vediamo l'ora di poterci riunire di nuovo».

Lo stesso problema dell'isolamento è vissuto dai Gruppi Familiari Al-Anon, un'associazione di familiari e amici di bevitori problematici che si riuniscono per condividere esperienza, forza e speranza, proprio come gli AA. «Anche noi – dice Mara, di un paese in provincia di Como e membro da 20 anni dell'associazione nata nel 1976 - abbiamo un programma basato su riunioni di gruppo di familiari di alcolisti. C'è chi ha il marito, chi il padre, chi la moglie, chi i figli. Dobbiamo continuare ad affrontare il problema in famiglia. La nostra attività prosegue al telefono». Il numero verde per contattare i gruppi, che in Italia sono 350, è 800-087-897.

Ciao, mi chiamo Francesco ho 58 anni e sono un A.A.

Essendo io un operatore sanitario e più esposto al contagio, è andata a finire che a contatto con pazienti positivi mi sono infettato al lavoro, Rimasto a casa in un primo momento, con sintomi influenzali molto importanti, poi ricoverato di urgenza, sono rimasto in ospedale 15 giorni, la prima settimana in una situazione abbastanza critica, devo ringraziare il mio potere superiore che il mio corpo ha reagito magnificamente al trattamento farmacologico, ora sono ancora a casa in quarantena (visto che l'ultimo tampone era ancora positivo) in totale completo isolamento da tutto e tutti, ho chi mi porta la spesa.

Come vivo io Francesco alcolista questa difficile, surreale, tragica situazione globale e personale?

Posso solo dire che i tanti anni di riunioni in gruppo a fare i passi del programma mi hanno aiutato e mi aiutano molto, il programma e i suoi passi sono uno strumento eccezionale per vivere serenamente e con accettazione questa cosa che coinvolge tutti. Si trova tutto per mettere in pratica i nostri dodici passi e farne tesoro, accettazione del fatto che sono inerme rispetto a questo contagio, posso solo assumere un atteggiamento "positivo", aver cura del mio corpo e della mia mente con pensieri di luce, ringraziare che non sia andata molto peggio,

e affrontare questi miei giorni di reclusione davvero 12 ore per volta, è difficile come situazione, ma grazie agli anni passati in A.A. e alle testimonianze ho un rapporto più sereno, più, maturo, più equilibrato con me stesso, devo dire che sono in ottima compagnia. Sono anche decisamente migliorati i miei rapporti con i famigliari, grazie a prese di coscienza molto importanti, in queste situazioni si rimettono in discussione tutte le scale dei valori, e si riconoscono le fonti d'amore che si riversano su te.

Vi è poi l'aspetto di dovermi e volermi affidare ad un potere superiore per quanto riguarda tutto quello che è al di là delle mie possibilità, nel gestire e affrontare questa esperienza. La mia risposta, emotiva, mentale, spirituale è buona e ciò mi fa stare bene. Non so come mi sarei comportato 21 anni fa quando sono entrato in A.A. Vi assicuro che sarebbe stata per me la devastazione più totale.

Concludo dicendo che la frequenza, le testimonianze, il programma, le tradizioni, funzionano, ti salvano la vita dall'alcol, poi una volta interiorizzate ti facilitano la vita futura, ti consentono di affrontare i colpi della vita con una forza, un'energia e un equilibrio straordinari, a dimostrazione del fatto che il programma A.A. serve per poter vivere meglio fuori, nel mondo e con il mondo.

Grazie- Francesco A.A.

La paura si è trasformata

Sono Mario e sono un alcolista. Non è stato facile esprimere il mio stato d'animo attuale. Sono da circa 6 anni che sono "astinente" (non sobrio) dal mio nemico alcool. In passato sono stato servitore del mio gruppo di appartenenza ed ora sono servitore dell'Area. In questi momenti per tutti difficili (corona virus), chiusi i nostri gruppi per ordinanza del governo, sto vivendo la giornata tra letture dei nostri testi, telefonate e riunioni virtuali. Vivo giornalmente (le 24 ore) nella paura di un contagio e confido nella speranza che quando tutto sarà finito, il mondo sarà cambiato in meglio. Cosa provo in questo momento? Non lo so è un insieme di emozioni che mi travolgono non riesco ad individuarle e a riconoscerle singolarmente. All'inizio di questo periodo di corona virus mi aggrappavo a qualsiasi notizia della tv, dei giornali per capire cosa stava succedendo, cercavo d'informarmi per non farmi spaventare dalle notizie contrastanti che passavano i media ma nulla serviva a farmi stare serena. Mi chiedevano di stare in casa ma non lo facevo, rifiutavo di credere che fosse una cosa così grande, finché non ho cominciato a scontrarmi con i numeri, il numero degli infettati, il numero dei morti... dovevo combattere un nemico invisibile. Sono andata in crisi, la

paura ha avuto il sopravvento, ho pianto. Mi confrontavo con le persone a me vicine, ma questo serviva a farmi stare meglio momentaneamente, dopo poco la paura tornava. Come combattere questa paura? Un giorno mentre mi recavo al lavoro sono passata davanti ad una chiesa, sono entrata, ho pregato, sono uscita e mi sono sentita meglio... ho realizzato che il Potere Superiore avrebbe potuto sostenermi in questo momento così difficile per me. La paura si è trasformata e ho cominciato a proteggere me e gli altri che mi sono vicino, frequento i gruppi online, non devo più combattere una guerra ma la devo accettare. Ho capito attraverso questa esperienza che ci dovremmo fermare, riscoprire il tempo, riscoprire noi stessi e quelli che ti stanno vicino, dedicare a loro più tempo, dovremmo rispettare di più la terra che ci è stata prestata dai nostri avi e noi abbiamo maltrattato, dovremmo avere più rispetto per gli animali che in questi giorni si sono riavvicinati a noi. Grazie alla letteratura, agli amici di A.A., allo sponsor, al mio compagno che mi hanno insegnato a ritrovare un equilibrio attraverso l'accettazione di questo periodo di isolamento dovuto al Covid-19. Grazie, inoltre, ad uno psicologo che parlando in tv mi ha aperto gli occhi e mi ha

ricordato che quello che avrei dovuto fare era: vivere la giornata facendo un planning quotidiano ogni mattina ed accettare la situazione senza contrappormi alla realtà. Ho pensato "questo è il programma di A.A." quindi sono una privilegiata e non mi resta che continuare a fare quello che sto facendo da quattro anni, ovvero programma.

Riunioni settimanali, condividere le nostre emozioni, ci potremo guardare negli occhi e riabbracciare. Fino dai primi giorni delle mie frequentazioni in Alcolisti Anonimi, anziani e non, mi hanno insegnato che nei gruppi esiste amore, fratellanza, condivisione e umiltà.

Nel nostro stemma (a mio parere) manca una "A" (Amore). Non vorrei dire che questa pandemia ci voleva, ma sta evidenziando quello che da tempo avevo sospettato. Grazie all'applicazione del programma di AA non vorrei cadere negli errori precedenti (come qualcuno) e nelle situazioni di "arivismo", "egoismo", "narcisismo" ed "invidia". In questo momento mi consola anche una semplice telefonata di dieci secondi di un amico che probabilmente conosciamo da poco che mi dice: "Come stai?". Scusate il mio sfogo personale, ma il tutto viene dal cuore. Auguro a tutti un buon proseguimento ed un mondo migliore, pieno di gioia, felicità e serenità.

Serene 24 ore.
Mario alcolista

Unione con distacco

Buongiorno il mio nome è Massimiliano e sono un alcolista.

Questo periodo di distanza sociale è iniziato subito dopo un incontro a casa mia il 22 febbraio con degli amici dei gruppi in occasione del compleanno di un nostro compagno di viaggio ,siamo stati bene, abbiamo pranzato, riso, condiviso, chiacchierato, ricordato gli amici che non ci sono più, che sono stati un faro nelle nostre buie vite precedenti. (Ammetto, io a volte qualche vicolo cieco lo prendo ancora ma sembra abbia scoperto l'esistenza della retro-marcia e il coraggio di cambiare ciò che posso).

Me lo dissero subito all'inizio...ma io son un buon masochista e incassatore.

Detto questo, l'indomani ci cade addosso l'epidemia che nel giro di qualche settimana diventò pandemia.

Le lettere di raccomandazioni e suggerimenti sui comportamenti arrivano dai Servizi Generali, qualcuno propone di vedersi comunque in diverse modalità, ma alla fine accettiamo e vogliamo sopravvivere con diligenza e obbedienza ai "suggerimenti" che sciolgono dubbi e paure, datici per la nostra salute e salvaguardia della Associazione.

Facciamo riunioni telefoniche, telefonate allo sponsor, agli amici che non sentivo da un po'.

Ricordo che il gruppo aveva proposto di dire la preghiera della serenità tutti insieme alle 9 del mattino.

Una mattina mi trovavo con lo sponsor (prima del totale distanziamento) e abbiamo detto la preghiera della serenità senza darci la mano ...ma è stato come dirla alla conta di Rimini...perché sentivo e vedevo i vostri volti e le vostre voci.

Non mi sono mai sentito lontano, ho sempre saputo e ricordato che quell'incontro con gli amici sembrava molto la serata in cui gli amici la prima sera mi avevano accolto al gruppo, con lo stesso amore, la stessa forza e speranza.

In questo periodo ho approfittato per condividere e approfondire il programma, fare ammende non ancora fatte, fare chiamate a persone tenute a distanza dai miei risentimenti.

Quindi devo dire che questa sofferenza, con rispetto per chi è stato colpito in prima persona dal Covid 19 e ai loro familiari, questa distanza sociale mi ha dato una mano a diventare più tollerante con me stesso e vedere di più gli altri nella loro interezza e bellezza e perché no ad amare di più la vita.

Massimiliano
Milano

La mia settimana ai tempi del Corona

Siamo nel 2020, la mia amata Associazione vive per la prima volta una emergenza sanitaria!!

Come comportarci?

Io, Maleen alcolista, penso di seguire le indicazioni, mascherina, guanti, pulizia, ecc.

Io, Maleen alcolista, penso di seguire le indicazioni della mia AA.

Ho anche la fortuna di partecipare ad un meeting online (in tedesco), mi sento un pò una solitaria, dato che sono due mesi che non faccio una riunione reale.

Ma i solitari, come facevano quando non c'erano né internet, né altre tecnologie? Non dimentico mai, durante un convegno a Volterra nel 2003 (dal titolo "Alcol è Giuda")... avevo l'onore di presentare brevemente la nostra AA...

Quando arrivai a sottolineare la nostra autonomia, e che quindi non chiederemo mai soldi all'esterno, nelle due sale ove erano presenti circa 500 persone ci fu un forte e lungo applauso!!

Non era per me, ma per AA, io ero orgogliosa, credetemi!!!...

E così mi sono alzata, mi sono messa al computer e ho fatto il mio "dovere", ma.... il mio contributo non copre mai il mio risparmio in questi giorni...benzina, autostrade, anche se spero di tornare ai gruppi reali...invecchiando saranno in futuro meno.

Ma io so come fare, ho a mia disposizione le mie riviste, la letteratura accumulata in più di 32 anni e... in più un meeting online nella mia terra natia!!

Sono ricca, grazie ad AA.

Buone 24h a tutti.
Maleen, A.A.



Giudizio e pregiudizio

Oggi mi sono reso conto di quanto il pregiudizio mi rende cieco. Quasi ogni giorno, uscendo di casa per recarmi al lavoro incontro un "amico", un conoscente del Senegal, che va al "suo lavoro" alla porta di un supermercato in cui io vado a fare la spesa. Quando ci incontriamo ci salutiamo amichevolmente, gli dò qualche soldino, e sorridendo ognuno di noi prosegue in direzioni opposte. Il fatto d'essere gentile mi fa sentire bene, sono contento ed è evidente che per entrambi l'incontro è piacevole, anche al di là dei soldi.

Prima di entrare al lavoro, mi fermo ogni giorno nella chiesa vicina per rendere grazie a Dio per un altro bel giorno regalato: farmi la barba senza tremori, bere il caffè senza vomitare (e spesso in contemporanea farmela anche addosso).

Fossero solamente questi i regali, sarebbe già moltissimo senza tutto il resto: riuscire a camminare, avere un lavoro, riuscire a mangiare...

Oggi nell'atrio della chiesa c'era un uomo molto trasandato, con la barba incolta e con una stampella che mi fissava. Io, seccato e accigliato, mi sono scostato per passare e il mio primo pensiero è stato: "Uffa quanti siete, non posso mica dare soldi a tutti! Sarà venuto a rubare!".

M'inginocchio per pregare e sento che quel signore mette delle monete nella cassetta delle elemosine. Per me è stato come ricevere un pugno in testa. Ma come, io così buono e aperto due minuti prima, subito dopo giudico male una persona di cui non so niente, e non offro né un buongiorno né un sorriso, tutto a causa di un mio giudizio negativo!

Oggi, questa "lezione" mi ha insegnato a non credermi così tanto buonino come vorrei o come penso di essere, e solo dopo averne parlato subito a qualcuno mi sono sentito meglio. E come non mai, ho compreso la frase di Bill: "Contentiamoci di migliorare". Progresso, non perfezione, è tutto quello a cui possiamo aspirare.

Berto

Sentirsi timidi e stupidi

Ciao mi chiamo Luigi e sono un alcolista. Frequento alcolisti anonimi da un anno e mezzo. Ho iniziato a bere all'età di 16 anni per gioco, con gli amici.

Ero un ragazzo timido, avevo paura di dire la mia nelle conversazioni, non mi sentivo all'altezza dei miei coetanei, mi sentivo inferiore, e mi rendevo conto che se bevevo una birra o un bicchiere di vino, tutte quelle paure svanivano, iniziavo a parlare a ridere,

farmi nascondere quella timidezza che mi bloccava. Pochi giorni prima del mio diciottesimo compleanno, viene a mancare mio padre, dopo una lunga e dolorosa malattia. Non mi davo pace, non accettavo la sua morte, dentro stavo malissimo, ma avevo la soluzione di tutti i mali. L'alcool!!! Così iniziai a bere ancora di più, di nascosto e con gli amici, in poco tempo non mi bastava più l'alcool e verso i 22 anni ho iniziato a fare



a scherzare, a sentirmi al centro dell'attenzione. Non davo peso all'alcool, anzi, per l'effetto che mi faceva credevo che per me fosse una medicina.

In poco tempo, quel semplice gioco serale, quella birretta, quel bicchiere di vino, si sono trasformati nel bere al pomeriggio prima di uscire, per darmi la carica, per

uso anche di cocaina. Passavano gli anni e io continuavo a stare sempre più male dentro, davo la colpa del mio malessere interiore a tutto quello che mi circondava, agli amici sbagliati, alla famiglia, al paese dove vivevo, persino alla morte di mio padre. Così un giorno decisi di partire, di andare lontano da tutti i problemi che

secondo me mi avevano portato all' alcool e alla cocaina. I primi mesi stavo molto bene non facevo uso di droghe e di alcool, se non una birretta in qualche occasione, ma non stavo bene, ero sempre io, con quelle fragilità, con quelle timidezze, con quella paura di non essere all'altezza di chi mi sta intorno ed è bastata la prima difficoltà a farmi ricominciare a bere e drogarmi più di prima. Passavano gli anni e io andavo sempre più a fondo, sono arrivato al punto di allontanare tutti dalla mia vita, ad isolarmi dal mondo esterno, mi alzavo dal letto con fatica solo per trascinarli al lavoro, fare il minimo indispensabile e tornare a casa, chiudermi in una stanza e bere, perché mi rendevo conto che la mia vita non contava più nulla per me e non avevo il coraggio di cambiarla.

Fino al giorno in cui le persone che avevo allontanato si sono unite per aiutarmi, la mia famiglia era stanca di vedermi in quello stato e hanno fatto di tutto per farmi capire che dovevo cambiare.

Così grazie alla mia famiglia ho iniziato il percorso in Alcolisti Anonimi. La prima sera ho conosciuto persone che mi raccontavano la loro storia, la loro esperienza di vita, in ognuno di loro mi rivedevo in qualcosa, erano come me, avevano vissuto le mie stesse esperienze, le mie stesse difficoltà. Vedevo negli occhi di queste persone la forza, la speranza, vedevo persone che affrontavano questa malattia, i problemi della vita, con il sorriso, vedevo persone che unite intorno a un tavolo si trasmettevano quella forza e speranza che vedevo nei loro occhi. Grazie al mio percorso in Alcolisti Anonimi sto crescendo emotivamente affrontando anche quelle debolezze caratteriali che mi hanno portato a fare uso di sostanze e ora ho capito che è bello vivere la vita a mente lucida e serena. So che il percorso di recupero è lungo, ma ora non mi sento più solo, grazie all'aiuto di Alcolisti Anonimi e alla mia famiglia, un giorno alla volta sto costruendo la vita che ho sempre desiderato.



PROGRAMMA DI A.A.



PAURA



SERENITA'

La luce di A.A.

Ciao signora dal sorriso affascinante, ciao signore della pipa. Cari amici miei eccomi qui; mi scuso per il ritardo ma ero in attesa, aspettavo di avere un po' di tempo per dedicarmi esclusivamente a voi e a me.

Mi siete mancati, mi sono mancati i vostri occhi pieni di Amore i vostri sguardi, un momento felici e un momento mascherati da un filo di tristezza, causato dai problemi che quotidianamente piombano a sfidare la nostra sensibilità mettendoci alla prova ogni volta, quasi che dovessimo superare ogni volta un esame

Io con tutto il cuore vi posso dire che oggi sono contenta di affrontare la mia vita e qualsiasi problema che mi si ponga, non ho più paura. Adesso sono io che gestisco, io che decido consentendomi ogni tanto di darmi dei voti.

La mia vita non è più buia, non è più un mistero, grazie ai Dodici Passi e alle Dodici Tradizioni di A.A. ho l'opportunità di vedere chiaro in me quando mi capita di sbagliare riesco a vedere l'errore e quando la mia parte negativa torna ad affiorare non lotto più contro di lei, ho imparato ad accettarla accettandomi e quindi ho smesso di avere paura.

La paura genera l'istinto e in conseguenza perdo il controllo in ogni situazione, non è facile non avere paura, essa fa parte di noi

esseri umani, ma noi siamo fortunati, io sono fortunata perché il Programma mi dà modo di controllare la paura.

La paura è quella che mi frega, perché mi blocca, mi dà insicurezza, aggressività e impotenza.

Già nel grembo di mia madre avevo paura della luce, quando sono venuta al mondo la paura è sempre stata al primo posto, grande, immensamente grande, generando con violenza i miei istinti facendomi fuggire scappando con terrore alla vita.

Parte della vita distrutta a causa mia per non aver accettato la luce che illuminava il mio cammino forse difficile, tormentoso e doloroso, ma che era pur sempre il mio destino. Sono scappata da tutto questo, rifugiandomi nella sostanza alcolica e tutto quello che mi capitava (psicofarmaci, sonniferi, droghe, ecc.) scaricandomi di dosso ogni responsabilità, dandone la colpa al resto del mondo.

Giungendo in Alcolisti Anonimi, sono due anni (Dio benedica i fondatori) la luce che fuggivo era lì per me, mi aspettava, sembrava che sapesse che un giorno o l'altro io sarei andata a cercarla, e per la prima volta ho amato la mia vita, decidendo di farlo nella luce di una nuova speranza nel cammino di A.A.

Fabiana (Toscana)

PROGRAMMA

Quinto Passo

Il mio nome è Maria Angela e sono un'alcolista. Sono passati un po' d'anni dalla prima volta che feci il mio V Passo ma ricordo ancora l'emozione dell'incontro con la mia sponsor. Come un'alunna che presenta il compito, le porsi il quaderno con il IV Passo scritto dove avevo assegnato un nome ai difetti, alle paure e alle sofferenze.

Più lei si addentrava nella lettura, più io soffrivo di ansia nell'attesa del voto. Finì di leggere, chiuse il quaderno e me lo porse senza dire niente; ed io con innocenza chiesi: "E allora?". Rispose: "Va bene, continua così".

"Sì, ma ora che cosa devo fare?" (le avevo dato la mia fiducia e attendevo le istruzioni, che rigorosamente rispettavvo) E lei mi buttò un'unica parola: "Cambia!". Quando me ne andai ero felice e svuotata. Che strana sensazione provavo! Anche l'aria che respiravo era diversa: era più leggera.

Oggi il V Passo lo faccio in continuazione: con il mio sponsor, con gli sponsorizzati e anche in Gruppo. Voglio condividere con gli amici, se ho fatto qualcosa di sgradevole, o mi è accaduto qualcosa che mi ha fatto soffrire, o anche le gioie della giornata.

Questo mi consente di ricordare l'umiltà per oggi e che non sono diversa da chi per la prima volta entra da quella porta.

Quando un amico in Gruppo inizia ad aprirsi svuotando il suo sacco, è importante che io ascolti senza cenni d'approvazione, in silenzio. Questo è un momento importante, il sacco si apre e il peso è ripartito in parti uguali con i presenti. E quando esce, l'amico sarà più leggero e meno afflitto.

Il nostro Programma parla molto di onestà, e di quanto questa sia di primaria importanza per raggiungere lo scopo di questo Passo: la libertà da tutto ciò che ci opprime e da noi stessi.

Quinto Passo

Un carissimo saluto da un'alcolista in recupero. Dopo avere preso atto che ero tutta da rifare, con molta umiltà ho dovuto riconoscere che da sola non sarei mai riuscita a elaborare i miei difetti di carattere. Mi serviva un qualcuno che non mi giudicasse, che non avesse pregiudizi, che avesse avuto un percorso simile al mio, che avesse una solida base di recupero, una persona, verso la quale non mi sarei sentita a disagio condividere quello che era nella mia testa confusa e nella mia vita.

Mi sembrava impossibile trovare una persona "su misura" ma mi affidai al mio Potere Superiore e lasciai perdere, sicura che Lui mi avrebbe dato una mano, nel frattempo arrancavo nella mia risalita adottando la preghiera della Serenità. Accettare le cose che potevo cambiare e cambiare quelle che potevo, "pausa di riflessione e affidamento".

Poi arrivò un'occasione particolare, un contesto insolito una fatalità incredibile e trovai una persona che corrispondeva alle mie prospettive, precedentemente avevo fatti diversi tentativi, senza incontrare, quello che andasse bene per me. Questa volta provai un'empatia immediata e corrisposta, alcuni pregiudizi ritengono che un uomo o una donna, sarebbero stati più "adatti" per una sponsorizzazione,

ma a me non stava bene questo concetto, con il sesso femminile, nel contesto di A.A. Le donne non mi aiutavano a crescere nel modo più adatto alla mia personalità,. Questo uomo, determinato, con le mie stesse vedute, con la capacità di farmi sentire a mio agio, con la pazienza da premio Nobel, con la caratteristica di non avere orari definiti, era l'ottimale, iniziai così ad avere una persona a fianco, che mi ascoltava e non mi giudicava.

Da subito ci accordammo che, non ci si doveva usare come stampella, in quanto che, se uno dei due fosse stato in difficoltà, l'altro sarebbe stato nei guai. Il nostro trovarsi è basato tutt'oggi di condivisioni, puntualizzazioni su determinati ostacoli, e incoraggiamenti, o dissuasioni su decisioni anche se non proprio in linea con A.A. Io lo definisco compagno di viaggio in quanto la definizione "sponsor", mi ha sempre dato l'idea di un qualcosa da reclamizzare! Ecco allora che un compagno di viaggio mi aiutava a superare gli ostacoli del mio quotidiano, senza pregiudizi di sorta, mi aiuta tutt'ora nell'essere imparziale, quando, per rabbia, o impulsività agisco in modo scorretto, nell'aiutarmi nel cammino del recupero, che a mia volta rivolgo ad altri amici. E' una catena di solidarietà amorevole, che aiuta

a camminare insieme, nella stessa direzione, con la condivisione, con disinteresse, ma sopra tutto con molto amore con la A maiuscola, il compagno di viaggio non elargisce consigli, parla della propria esperienza, indirizza verso la direzione da prendere attraverso la letteratura, non giudica, non rimprovera, incoraggia a estrarre gli scheletri dall'armadio dell'anima, ascolta, e condivide. La capacità di ascolto è molto importante, a volte mi succede di dire una cosa e pensarla in un altro modo, oppure di aggirare l'ostacolo perché, mi imbarazza estraniarlo, o altro ancora, telefonare e cambiare idea sull'argomento da discutere, l'amico sa, o meglio intuisce, capisce, valuta, aiuta a superare questi ostacoli emotivi, e con molta abilità, che io chiamo forse impropriamente, amore empatico, si risolve, la montagna, che miracolosamente si trasforma in una collinetta! Oggi, con molte 24 h alle spalle, il mio compagno di viaggio è solo un amico fidato e stimato e, tale rimarrà per sempre, a lui dico cose che mai direi ad altri, nemmeno in confessionale. Si condivide anche quando, apparentemente non ci sono problemi o cause da risolvere. Nel mio periodo attivo non mi serviva

nessuno, ero io la "padrona" della mia vita, delle mie scelte, dei miei errori sempre giustificati. Ora ho in me la necessità di migliorare il percorso nel miglior modo possibile, di evitare errori dettati dai miei difetti del carattere, esternare disagi a volte inesistenti o ingiustificati, condividere un dispiacere importante o una gioia incontenibile, non è una stampella, ma una consapevolezza, acquisita nel tempo, con una stima reciproca, senza nessun sottinteso e, questa sensazione, è Serenità allo stato puro. undicesimo passo è un camminare insieme, nella stessa direzione, alla stessa meta ma con dinamiche personali anche diverse, adottando metodi che "a dir poco" sono paradossali, pur di ottenere lo scopo che mi prefiggo, non è il modo, ma è lo scopo e il risultato quello che conta! Psichiatri, Psicologi o altri professionisti, a suo tempo hanno sempre fallito, "con me" senza nulla togliere alla loro professionalità, non sono riusciti a darmi quello che cercavo! Ora so che ho una guida eccezionale, una persona AMICA che procede con me, verso la meta prefissata, la "serenità e l'equilibrio". Questa è la mia esperienza personale. Se non ci fosse il Quinto Passo, lo si dovrebbe inventare! Una buona continuazione nel cammino intrapreso.

Sesto Passo

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

La frase che enuncia il Sesto Passo sintetizza in poche parole la volontà di ciascuno di noi di voler provare a cambiare vita. Il punto basilare è comprendere ed accettare che Dio può eliminare tutti questi difetti, a determinate con-

e riconosciuto che da solo la mia vita era ed è tuttora incontrollabile; ho preso pertanto la decisione di affidarmi a Dio e d'essere solo uno strumento nelle Sue mani. Mi sono fatto un inventario morale profondo di me stesso e, con l'aiuto di uno sponsor, ho riconosciuto ed ammesso la natura dei miei torti. Ho sperimentato che af-



dizioni, perché Egli vuole il benessere di ognuno, perché Egli vuole che si faccia la Sua Volontà, perché è in Sua facoltà curarsi di ciascuno di noi poiché, come sta scritto, "DIO E AMORE". Sta a me pertanto mettermi nelle condizioni gradite a Dio, per "essere pronto" a ricevere il Suo aiuto. Ho accettato

fidandomi a Dio e vivendo secondo la Sua volontà, nel rispetto dei principi fondamentali di Alcolisti Anonimi, è sparita in me l'ossessione dell'alcol. Perché in modo analogo non cercare sollievo e ristoro verso gli altri tormenti dell'anima? Se riconosco come difetti di carattere egoismo ed egocen-

trismo, attaccamento ed esibizione di denaro e cose materiali, se riconosco che il sesso quando va oltre i limiti naturali è dannoso spiritualmente per me stesso e per altri, se m'impegno a fare quanto possibile per guadagnarmi il necessario per vivere, se accetto le disposizioni di chi è preposto a comandare; se...e l'elenco può continuare; a queste condizioni posso considerarmi pronto a fare il Sesto Passo. Essere "pronto" significa riconoscere ed ammettere tutti questi difetti o deviazioni, nessuno escluso, ed aggiungere quelli che dovranno emergere nel corso della crescita spirituale, soprattutto significano essere pronti sempre, vale a dire adesso; senza riserva alcuna. Tutto questo comporta che devo sacrificare ed annullare certi miei istinti e desideri dovuti al mio ego per dedicarmi al prossimo, all'alcolista che ancora soffre e non è a conoscenza del programma di A.A. o ha difficoltà a comprenderlo, offrendo il mio tempo,, e quanto altro possa essere utile, senza pretendere nulla in cambio. Devo dare ai compagni ancora in difficoltà fiducia in una evoluzione positiva per i loro pro-

blemi, dobbiamo sentirci uniti nella lotta ad il comune nemico, devo consolare, devo dare Amore, quel genere di Amore propugnato da S. Francesco, che non chiede nulla in cambio. Devo fare quello che si dice: "Dimenticarsi di sé stessi". A queste condizioni sono convinto che Dio possa eliminare tutti questi difetti; tuttavia devo convincermi che tale sollievo è temporaneo e contingente, devo fissarmi nella mente che se voglio un sollievo stabile devo essere sempre "pronto". In un primo tempo tutto questo mi pareva un'impresa ardua e poco utile, non necessaria per il mio recupero, ma da provare ad affrontare solo perché è prevista dal Programma di A.A.; comunque una esagerata ricerca della perfezione spirituale.

Adesso che ho iniziato detto percorso ne vedo l'importanza e l'utilità; mi rendo conto di essere lontano dalla perfezione, ma di avere solo un effettivo sollievo dai triboli spirituali della vita.

Stia lontana da me pertanto l'idea di avvicinarmi troppo alla perfezione, mi auguro solo di progredire sulla via che porta ad una vita soddisfacente. La serenità e la pace di Dio siano con tutti noi.

Sesto Passo

Signore, concedimi l'umiltà di abbandonarmi tra le Tue braccia ancora una volta. So bene che eri con me quando andai in forte crisi spirituale perché, proclamandomi credente, ritenni di avere già "fatto i compiti" e che potevo saltare a piè pari il Secondo e Terzo Passo. Ma non avevo ancora rinunciato a essere Dio e non mi ero ancora prostrato chiedendo perdono per il mio atto di superbia.

«Come faccio ad affidarmi, come si fa ad affidarsi, che devo fare?». Quel pomeriggio di giugno, nello studio del mio consigliere spirituale (soli, lui e io) usasti le sue parole per indicarmi la via: «Valerio, l'affidamento non si fa una sola volta, non è un esercizio di matematica. Ci si affida ogni giorno, ogni momento, in ogni occasione».

Così fu la luce. Imparai a calpestare il mio orgoglio. Imparai a sentirmi solo una matita tra le mani di chi mi governa. Imparai a fare la volontà di chi è più grande di me. Perciò, quando scoprii per la prima volta un mio difetto di carattere (la paura del giudizio degli altri) non fu una sofferenza ma un sollievo: sapevo finalmente che cosa aveva deformato per anni le mie relazioni umane.

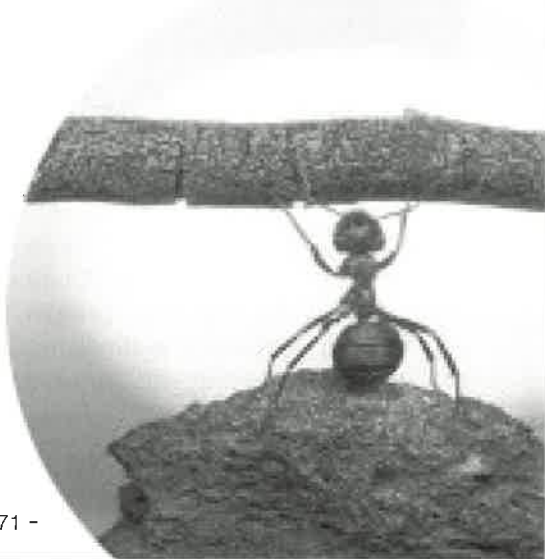
Dopo quella volta, si aprirono le chiuse della diga e i miei difetti mi inondarono. Ma continuò a essere

un sollievo, perché ero convinto che la diga era stata aperta dalle mani di chi mi vuole bene e si prende cura di me. E quando cominciai a parlarne con un altro essere umano, anche questo fu un sollievo.

Che liberazione fu vedere il mio orgoglio smisurato! Che liberazione conoscere i miei rancori! E l'invidia, l'accidia, la supponenza, la vanagloria! Che liberazione fu scoprire che la mia sete di vino era in realtà sete d'Amore!

Oggi rivolgo la mia supplica all'Amore, perché mi dia la forza di affidarmi ancora una volta e chiedere perdono per i miei peccati, per i miei difetti, per le macchie che ancora m'insudiciano l'anima, per il male che ho fatto a chi era senza colpa. Ora sono pronto. Mi abbandono fra le Tue braccia. Eccomi!

Valerio



Quinta Tradizione

Ogni Gruppo non ha che uno scopo primario: trasmettere il suo messaggio all'alcolista che soffre ancora. Dopo i primi mesi di frequentazione del Gruppo sentivo l'esigenza di raccontare la mia esperienza a qualcun altro che ancora si dibatteva nella sua di-

Non mi importava, al momento, di spiegare e spiegarmi il "come" ma di affermare, con lo stato e le condizioni espresse dalla mia persona, il "risultato" che ero io, come ero e come sono cambiato. Quale prova più evidente che Alcolisti Anonimi funziona?



pendenza alcolica; trasmettere le mie sensazioni, la mia rinascita, la mia convinzione che ci si poteva scuotere di dosso un destino che si crede irreversibile, affidandosi all'aiuto e alle cure di un Gruppo di Alcolisti Anonimi.

Era semplice, persone come me, e altri recuperati prima di me, non avevano bisogno di tante parole per convincere che il sistema funzionava: eravamo lì, prove viventi che, con l'aiuto del Gruppo, smettere di bere era possibile, è possibile.

Sono ormai passati più di due anni, mi sembra che un abisso divida la persona che scrive queste righe oggi da quella che si perdeva in giornate cariche solo di sempre maggiori assunzioni di bevande alcoliche, con l'unico scopo nella vita di procurarsene di continuo per non correre mai il rischio di restarne senza.

Sono passati più di due anni, ma lo spirito che mi incitava a trasmettere quello che sentivo durante i primi mesi come il "mio" messaggio, non è cambiato, si è affinato, è maturato nel bisogno di trasmettere "il messaggio" di A.A. Che è, sempre attraverso la mia persona come esempio vivente: si può riuscire a smettere di bere.

Smettere di bere, ma anche diventare un'altra persona, che non vuole dire imitare qualche altro modello, ma diventare se stessi, rientrare in possesso della propria individualità, imparare a conoscerla, a cercare di cambiarla laddove lo riteniamo necessario; imparare l'autodeterminazione, a essere autonomi, ma non rinunciare e non negarsi positive collaborazioni per raggiungere quegli obiettivi che, solo con l'unione delle risorse individuali, si possono raggiungere.

Erigere una casa non è facile: pur mantenendo un progetto lineare, per un dilettante, per un non professionista, è molto difficile. Ma se si mantiene uno schema operativo

semplice, se si riduce l'opera al necessario senza farsi sviare da particolari frivoli o complicazioni inutili, non è poi inattuabile. Fare propri i basilari principi di edificazione, avvalersi dell'esperienza di chi ha già compiuto una cosa del genere, rende l'impresa sempre meno gravosa. Resta da chiarire se facciamo ciò per dimostrare che siamo capaci e bravi nella realizzazione di opere in genere "impossibili" (orgoglio), o se vogliamo semplicemente soddisfare la nostra legittima esigenza di una casa, contribuendo con la nostra esperienza a che altri come noi abbiano l'occasione di costruire la loro.

Negli ultimi due anni ho contribuito alla costruzione della casa che si chiama Fabio, avvalendomi delle esperienze degli altri e facendone insieme agli altri.

Dialogo e confronto hanno contribuito a semplificare il mio carattere e le mie ambizioni. Dentro di me spero che questa costruzione non abbia mai fine; tante piccole modifiche per migliorare il progetto iniziale, se ben gestito, mi danno gioia e stimolo a fare meglio, a vivere con fantasia individuando valori reali, concreti. Il progetto iniziale a cui voglio attenermi scrupolosamente in A.A., è la Quinta Tradizione, che mi ricorda due cose essenziali: la semplicità dello scopo primario dell'Associazione A.A. e il fatto che solo attraverso il Gruppo e l'insieme delle

risorse individuali dei componenti del Gruppo questo scopo può essere messo in pratica.

Il mio carattere, polemico a volte, critico altre, complicato nelle cose semplici e sempre alla ricerca di aggettivi e sinonimi quasi a esprimere diffidenza per le cose elementari, tende a fuorviare l'impiego delle mie risorse da quanto enunciato dalla Quinta Tradizione. E' così che accetto di buon grado quanti in certe occasioni si soffermano a riconsiderare dove tante energie andrebbero meglio spese, dove il nostro impegno andrebbe diretto; quale sia il fine essenziale da tenere presente nel cuore e nella mente come presupposto della nostra rinascita, della nostra riscossa individuale. E sovente io stesso sono portato a ricordare in Gruppo questo scopo primario, non fosse che per imprimerlo meglio dentro di me.

Lo scopo primario, per me, vuol dire che tutto il mio impegno, la mia laboriosità, la ricerca di collaborazione, la mia preparazione è, deve essere, finalizzata a questo scopo primario: trasmettere il messaggio, il gesto, l'azione che può permettere all'alcolista che soffre ancora di mettere la parola fine alla sua drammatica avventura.

Ma quale messaggio trasmetterei a un altro alcolista? Lo metterci di fronte alla mia comprensione dello stato in cui si dibatte, comprensione della sfiducia, della condizione

di impotenza nei confronti della sua assuefazione fisica, mentale, spirituale. Oli parlerei di come erano le mie condizioni con particolari in cui non può non identificarsi. Gli parlerei del mio primo impatto con Alcolisti Anonimi, della speranza che mi si è pian piano riaccesa dentro e della forza sempre maggiore che mi dava frequentare il Gruppo fino al momento in cui, quasi senza accorgermene, non ho più sentito l'ossessione del bere.

Gli direi che cominciando a frequentare il Gruppo si riesce a vincere "da soli", là dove da soli non si sarebbe mai riusciti a fare nulla; non ci sono supporti di farmaci, di autoritarismi, di imposizioni, di surrogati, né fanatismi o pozioni magiche, ma si è soli, lentamente consapevoli di un'armonia che aleggia nell'aria: una calma, serena disponibilità ad ascoltare quello che si riesce a dire; all'inizio, sconclusionati insieme di giustificazioni, alibi o dichiarazioni di resa incondizionata, fatale. Quel poco che si riesce a dire ci dà modo di cominciare a ritrovare coscienza della nostra voce, del pensiero che indirizza alla bocca parole che cominciamo a valutare, a considerare. Se voglio trasmettere un messaggio rassicurante io stesso devo sentirmi sereno, devo essere cosciente che dal mio benessere dipende la fiducia che riuscirò a trasmettere all'alcolista che soffre.

Non dovrò mai dimenticare quali meccanismi mi inducevano a

comportamenti irrazionali e irresponsabili e quanto labile era la mia volontà e delicata la mia condizione psicologica che mi rendeva diffidente, sospettoso, cinico, odioso, cattivo.

Solo ricordando, tenendo sempre presente come erano le mie condizioni quando bevevo, potrò manifestare quella comprensione e tolleranza che è l'anticamera di quella fiducia che un tempo ci ispirò il Gruppo cui decidemmo di affidare la nostra vita. Per molti alcolisti il modo in cui saremo capaci di far loro recepire il senso e la semplicità del nostro messaggio, di dimostrare la serenità e la fiducia in noi stessi che abbiamo raggiunto, può significare, forse, l'ultima occasione che hanno di sopravvivere alla loro malattia.

La Quinta Tradizione andrebbe ricordata tutte le volte che vediamo manifestarsi esigenze devian-

ti, personalismi o protagonismi, quando si vorrebbe imporre razionalizzazione o pianificazione, quando si ha la tendenza a complicare o agghindare di metafore concetti semplici che, appunto perché tali, sono di facile comprensione e concretizzazione.

Quando mi capita di sentirmi un po' sfiduciato, e le difese allentate mi fanno sentire odore di pericolo, penso a quanta fortuna ho avuto ad incontrare A.A.; per quanto moralmente mi possa sentire a terra, sono ancora fortunato rispetto ad altri, mi resta uno scopo per andare avanti, lo scopo primario della Quinta Tradizione: attivarmi per trasmettere il messaggio all'alcolista che soffre. In fondo non ho nulla da inventare, se non proporre quello che un giorno fu proposto a me e mi ha aiutato a venirne fuori.

Buon proseguimento lungo il cammino della sobrietà.

F.-Emilia Romagna

Quinta Tradizione

Tutti i Gruppi AA nel mondo hanno avuto in eredità una responsabilità: "Io sono responsabile: quando qualcuno, ovunque, chiede aiuto, voglio che la mano di AA sia sempre presente, e per questo io sono responsabile". Onorare tale responsabilità non ha solo una dimensione di gratitudine e d'impegno concreto verso chi ancora soffre, ma è lo scopo primario di ogni singolo alcolista e dell'Associazione nel suo insieme: trasmettere il messaggio.

La Quinta Tradizione ci propone di portare avanti l'unico lavoro che possiamo fare, indipendentemente dalla nostra cultura ; ci invita a non dimenticare il nostro passato e a trasmettere agli altri con il cuore in mano le nostre gioie e le nostre emozioni, con l'egoistico ritorno di tutelare la nostra sobrietà. Il principio eterno è: "E' dando che si riceve".

Uno sforzo d'insieme in tutte le strutture di AA con una adeguata attività organizzativa (pubblica informazione, seminari, ecc.) fa sì che la nostra esperienza si tramandi e possa essere un domani d'aiuto a un altro essere umano che ha bisogno di solidarietà o conforto.

Lo scambio di informazioni continuo, la condivisione, le esperienze quotidiane ci apportano nuovi spunti in questa lotta nobile contro il degrado, sia personale che della nostra società. E' attraverso l'impegno responsabile, del singolo come del gruppo, condiviso in azioni, proposte, idee, iniziative e continui confronti sotto l'egida dei principi immutabili di AA ci permettono di continuare ad essere e sentirci vivi, senza mai avere il timore di agire e di sbagliare, come tutti d'altronde.

Lazio, Giornata della letteratura

Sesta Tradizione

Un gruppo di AA non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di AA ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.

Sono Loretta e sono un'alcolista. Tutte le Tradizioni sono collegate tra di loro e la trasgressione a una sola interagisce con le altre. Questa in particolare ci insegna che non dovremmo mai avallare o finanziare e tantomeno prestare il nome di AA, dare la nostra adesione o farci garanti nei confronti di un'altra organizzazione. Potrebbe essere resa nota a livello di stampa, provocando la violazione del principio dell'anonimato, innalzando il nostro ego e mettendo in pericolo la vita dell'alcolista.

La Sesta Tradizione ci mette inoltre in guardia dalla tentazione di allearci con altre istituzioni. Queste azioni potrebbero portare discussioni su denaro, su proprietà e sulla gestione, mettendo a dura prova la mia volontà e in serio pericolo l'unità.

Le grandi imprese e i grandi ideali per noi sono morte sicure, poiché il nostro perfezionismo ci porterebbe diritti alla bottiglia e di conseguenza all'annientamento. Se avessimo la possibilità di fondare gruppi AA negli ospedali, dovremmo stare in guardia e non permettere che il nostro lo emerga, perché saremmo tentati di dare

consigli educativi, mentre il nostro programma di recupero è semplice ed è basato sulla spiritualità e sulla fede (Seconda Tradizione).

Il nostro prestigio personale sarebbe pronto a emergere distruggendo in un soffio l'umiltà, per noi vitale e guadagnata con fatica. Non possiamo dimenticare il nostro unico scopo (Quinta Tradizione): rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà, trasmettendo il messaggio con amore e comprensione.

Pertanto Alcolisti Anonimi non dovrebbe partecipare alle manifestazioni di prevenzione e nemmeno all'alcol day (Prima Tradizione). La Quarta Tradizione ci permette l'autonomia tranne che per le questioni riguardanti AA nel suo insieme. Istituzioni o organizzazioni diverse non rispetterebbero questo principio fondamentale per la nostra libertà di gestione.

Se oggi ci dichiariamo responsabili, abbiamo compreso che Alcolisti Anonimi non si occupa di alcolismo ma dell'alcolista, di quell'individuo tormentato dalle sofferenze inflitte dall'alcol. Noi possiamo aiutarlo raccontandogli la nostra esperienza e trasmettendogli forza e speranza (Dodicesima Tradizione), senza propaganda ma con umiltà, ecco che onoriamo anche l'Undicesima Tradizione. Inoltre, rispettando la Sesta Tradizione, impariamo a riconoscere i principi mettendoli al di sopra delle singole personalità (Dodicesima Tradizione).

Serene 24 ore, Loretta.

Sesta Tradizione

Ciao sono un alcolista.

L'argomento del giorno è la Sesta Tradizione: "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".

Le Tradizioni rappresentano il codice morale di A.A. e, allo stesso tempo, la tutela della sua unità. Quindi, le indicazioni in esse contenute, frutto di un vasto processo di prova ed errore, sono tese alla necessità di operare sempre al meglio e consentire ad ogni Gruppo A.A. di trasmettere il messaggio, tenendo ben presente il testamento di Bill W. Dopo qualche mese in A.A., mi sentivo investito della missione di salvatore per tutti gli alcolisti del mondo e, come dice Bill all'inizio del commento nel libro Dodici + Dodici: "Quando ci rendemmo conto di avere una soluzione per l'alcolismo, fu logico (o così ci sembrò allora) che credessimo di potere avere una soluzione per un mucchio di altre cose".

Così tentavo i miei primi "Dodicesimi Passi". Quanti fallimenti e quante delusioni.

Certamente se mi fossi abbandonato al mio primo istinto, avrei rinunciato dal continuare. Fortuna-

tamente gli "anziani", quegli amici con qualche 24 ore di frequenza in più del sottoscritto, mi dicevano che non sempre i "Dodicesimi Passi" riescono, anzi solo pochi cominciano a frequentare i Gruppi A.A. e di questi, alcuni abbandonano il Gruppo quando ritengono di "aver già capito tutto". A pag. 379 di "A.A. diventa Adulta", è scritto: "Quando aiutano un altro alcolista, questi uomini si riempiono di zelo, ed è questo zelo che li mantiene sobri".

Questa stupenda frase è una lode all'alcolista che porta il messaggio, ma certamente può essere motivo di una riflessione, in rapporto alla Sesta Tradizione. Questa parola di quattro lettere, "zelo", nella sua brevità, esprime un insieme di stati d'animo che, se non controllati opportunamente, portano all'ubriacatura di sé stessi, possono portare al "protagonismo". È difficile non cadere nel protagonismo solitamente ricco di "buone intenzioni". Ma chi potrebbe mai dubitare delle buone intenzioni di Antonio alcolista? Questo è il vero pericolo, cioè la tentazione di salire sul podio, dimenticando che in A.A. devo limitarmi a proporre la musica, mai a dirigerla, alla cui direzione è deputato un Maestro, l'unico in grado di interpretarne lo spartito: un Dio d'amore che si manifesta tramite la Coscienza di Gruppo.

Ora a proposito dei problemi di denaro la vera ricchezza della nostra Associazione è la nostra povertà. Siamo poveri fuori ma ricchi dentro, e lo siamo aiutando gratuitamente l'alcolista che soffre.

Quindi il solo e l'unico scopo è quello di aiutare, liberamente, chiunque desideri raggiungere e mantenere la sobrietà con il semplice ausilio della mutua assistenza morale, della diffusione della letteratura approvata, della comprensione reciproca e dell'esempio sulla scorta dei Dodici Passi e attenendosi alle Dodici Tradizioni, nonché ai Dodici Concetti di A.A. A pag. 277 di "A.A. Diventa Adulta", è riportato il brano di un discorso di Bill che si adatta molto bene a questa Tradizione: "La nostra associazione, quindi, si atterrà prudentemente al suo unico scopo: portare il messaggio all'alcolista che ancora soffre.

Resistiamo, quindi, alla orgogliosa presunzione di credere che se Dio ci ha consentito di fare bene in un campo siamo destinati per questo a essere una fonte di grazia salvatrice per tutti. Per contro cerchiamo di non diventare mai una corporazione chiusa, cerchiamo di non rifiutare mai la nostra esperienza se può essere utile al

mondo che ci circonda. Lasciamo che ciascuno dei nostri membri ascolti il richiamo in ogni campo dell'impegno umano, lasciate che essi trasmettano l'esperienza e lo spirito di A.A. per il bene che forse potranno fare, in quanto non solo Dio ci ha salvati dall'alcolismo, ma il mondo ci ha nuovamente accolto nel sociale.". Basterebbe che rileggesti ogni tanto questo brano, per adeguare efficacemente il mio modo di comportarmi.

Io, Antonio alcolista, abituato, quando bevevo, a ostentare le cose che "ero certo di poter riuscire a fare, se solo lo avessi voluto", una volta approdato in A.A. ho capito di non poter continuare a ingannare me stesso e gli altri. Quindi, accetto i miei limiti e faccio quello che posso, sempre al meglio delle mie possibilità, in serenità e con umiltà.

Fare il gradasso non fa più parte del mio bagaglio, le mie manie di grandezza appartengono ormai al passato, e quando sbaglio, chiedo scusa!

Il mio nuovo codice morale mi impone un unico scopo: mantenermi sobrio per trasmettere il messaggio non "a tutti i costi", ma nel rispetto del Programma di recupero di A.A. Serene 24 ore

Quinto Concetto

In tutta la nostra struttura di servizio dovrebbe prevalere un tradizionale "Diritto di Appello", assicurando così che l'opinione della minoranza venga ascoltata e che le istanze personali vengano prese in attenta considerazione.

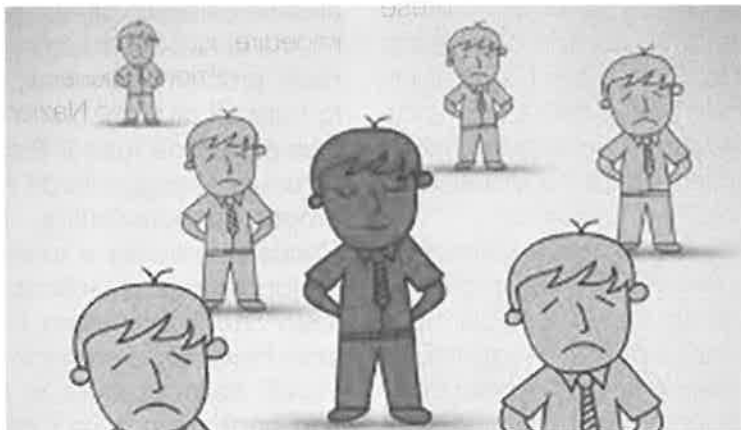
Siamo da poco giunti al Gruppo AA di Chiusaforte, e siamo circondati dalla neve caduta abbondantemente da poche ore, e il cui candore, guardando fuori dalla finestra, ti abbaglia così forte, quasi quasi ti volesse accecare. Siamo in pochi, oggi, a causa della non buona praticabilità delle strade, anche se i mezzi spalaneve sono già entrati in azione e il sale impedisce la formazione del ghiaccio. Il cielo è terso come non mai, e le montagne uno spettacolo! Abbiamo deciso di parlare dei Concetti e più precisamente del V° Concetto: Diritto d'appello Dimenticavo, sono Miko, alcolista, da qualche anno in AA e molto affezionato a questo Gruppo. Abbiamo scelto questo tema, per la riunione odierna, perché alcune sere fa al Gruppo di Cussignacco un vecchio AA, l'amico G., ci raccontò un fatto accaduto agli albori del Gruppo AA di Udine 1, dove a malapena si conoscevano Passi e le Tradizioni.

Oggi l'amico G. è tra noi e lo preghiamo di raccontarci quell'aneddoto. Inizia dicendo come qualcuno, in quel periodo, rompeva sistematicamente la Settima Tradizione, e

non sentiva ragione alcuna. Degli amici decisero, allora, di scrivere a Roma, non esistevano i Servizi Generali come li abbiamo ora, per chiedere come comportarsi con questo amico, e cosa si potesse fare per impedire questa grave violazione delle Tradizioni. Giunse la risposta dall'allora Segretario Nazionale, Carlo C., e, con nostra grande sorpresa, allegata alla lettera c'era una missiva dell'amico in questione, ci aveva preceduti, con molti allegati, dal titolo "Diritto d'appello": in questa lettera, il nostro amico, appellandosi ai Dodici Concetti, e soprattutto al Quinto: "diritto d'appello", e "rispetto della minoranza", ha spiazzato tutti noi, dal momento che nessuno aveva mai sentito parlare di questi "Dodici Concetti". Nuova scoperta, per noi, e fonte di nuove curiosità. Si pensò subito di interpellare Roberto C., molto amico del nostro Gruppo, invitandolo a Udine, a nostre spese, perché ci chiarisse questa novità. All'improvviso, per noi, A.A. si stava allargando, prendendo una dimensione molto più vasta. Ora risultava che il Programma era composto non più da Dodici + Dodici, ma da Dodici + Dodici + Dodici! Mah! Roberto C., giunse a Udine accolto come il salvatore della patria. Tutti pendevano dalle sue labbra e lo tempestavano di domande, ed egli, pacatamente e con la sua proverbiale flemma, con accanto l'inseparabile borsa di juta

carica di pipe, rispondeva e chiariva tutti i nostri dubbi. I Dodici Concetti, diceva, noi in Italia ancora non li conosciamo, non sono altro che dei principi che ci aiutano a "servire" la nostra Associazione nella maniera più democratica possibile.

Area, Zona e Gruppo. Per il bene di AA possiamo avere opinioni diverse, ma questo non implica che noi non dobbiamo avere fiducia nei nostri servitori. L'opinione della minoranza, prima o poi, potrebbe anche risultare essere la migliore soluzione per



Per scriverli, Bill, nel suo unico libro, l'unico libro firmato da Bill, si documentò consultando e leggendo centinaia di libri, ben visibili ai Servizi Generali Mondiali di New York. Noi siamo in tanti, e nelle varie decisioni che prendiamo, non sempre siamo tutti d'accordo.

E' inevitabile che ognuno la pensi a modo suo, e ragioni con la sua testa, convinto che quello che fa, pensa e dice, sia solo per il bene di AA. Questo Concetto, rispetta le idee di tutti, ed assicura che l'opinione della "minoranza" venga sempre ascoltata e che le istanze personali del diritto d'appello vengano prese in attenta considerazione, a tutti i livelli: Servizi Generali, Conferenza,

la nostra Associazione. In pratica, amici, per il bene di AA possiamo avere opinioni diverse, e nessuno ci impedisce questo, anzi si dimostra ancora una volta una ulteriore estensione dei nostri principi democratici nel Servizio. "Bill riteneva che la minoranza in AA dovesse avere non una protezione, ma un'eccezionale protezione". La chiarezza e la sinteticità con cui Roberto C. ci aveva spiegato questo Concetto, dice G., ha fatto sì che alla fine della riunione un nuovo entusiasmo ci avesse pervaso, ribadendo, ancora una volta, il concetto vitale, per ognuno di noi, che se AA è importante per me, anch'io sono importante per A.A.

Quinto Concetto

Il Quinto Concetto chiude così: Siamo sicuri perciò che non saremo mai soggetti né alla tirannia della maggioranza, né a quella della minoranza, purché ne determiniamo con cura i rapporti e proseguiamo lungo la strada di un Servizio nello Spirito dei Dodici Passi, delle Dodici Tradizioni e dello Statuto della Conferenza. Nel quale spero che un giorno potremo includere questi tradizionali Diritti di "Appello" e di "Petizione".

Il mio nome è Giorgia e sono un'alcolista. Nei vari passaggi di questo Concetto sono racchiusi molti, se non tutti i principi suggeriti da Alcolisti Anonimi come Passi di recupero personale e accurati suggerimenti riguardanti le Tradizioni, indispensabili per un buon prosieguo sia nel Gruppo sia in AA tutta. Nello specifico, non vi sono in AA cose a sé stanti (ad esempio: i Passi per me; le Tradizioni per il mio Gruppo e i Concetti per gli altri). In AA esiste un Programma di recupero dall'alcolismo che comprende per tutti questi tre pilastri: il benessere dell'Associazione (Concetti), da cui dipende il benessere del Gruppo (Tradizioni), da cui dipende il benessere del singolo (Passi). Il tutto è strettamente collegato e riconducibile alla semplicità-complessa dei primi tre Passi. Questo Concetto esprime non solo una conoscenza profonda, ma ancor di più la non facile applicazio-

ne pratica di Passi e Tradizioni. Il Quinto Concetto suggerisce di rivedere atteggiamenti prevaricanti e fuorvianti, molto spesso disinformati o poco informati, non miranti al Bene collettivo di Alcolisti Anonimi, ma dettati quasi sempre da non risolti problemi personali, in quanto frutto di opinioni non mediate e stemperate da tutto il Programma di recupero suggerito da AA.

Proprio in quest'ottica, il Quinto Concetto sollecita e tutela un approfondimento chiarificatore, piuttosto che il procedere con decisioni frettolose o emozionali a tutti i livelli della struttura di Servizio, e in particolare nella Conferenza, dove il decidere è maggiormente significativo per tutta AA.

Il più grande pericolo per la democrazia sarebbe stato per sempre la "tirannia" delle maggioranze indifferenti, egoiste, disinformate e prepotenti. Il Quinto Concetto suggerisce certamente un recupero personale quando raccomanda, da un lato l'accettazione serena e le direttive inerenti al proprio lavoro, ma allo stesso tempo incoraggia la fermezza del non subire in silenzio un dominio inutile, ingiusto e anche dannoso imposto da chicchessia. Di conseguenza, i servitori sono costretti a usare la propria conoscenza e il proprio giudizio, talvolta anche in contrasto con un'opinione di Gruppo disinformata o prevenuta.

AA suggerisce di affidare ad abili e coscienziosi servitori il compito d'agire secondo le loro capacità: per il bene di tutti. Attivare questi suggerimenti non riguarda solo la Conferenza, anzi, anche perché "l'allenamento" inizia in ogni Gruppo per poi defluire in un Servizio a più ampio raggio.

Risulta ovvio che, a fare diversamente, se in Conferenza ci si arriva impreparati, se non si conoscono tutti i meccanismi che ne regolano il buon funzionamento, non si può imputare sempre a un fatto casuale se le decisioni prese si rivelano poi penalizzanti per tutta l'Associazione.

Vi è un suggerimento in questo Concetto – quasi del tutto ignorato perlomeno in AA Italia:

Noi dobbiamo aver fiducia nei nostri servitori, ben sapendo che nel caso, raro, di inadempimento delle loro responsabilità, potremo sempre revocarli o sostituirli. La precedente osservazione illustra, in modo generale, l'interesse che AA ha per la libertà e la protezione dei singoli e la volontà dell'intera Associazione di affidare ad abili e coscienziosi servitori il compito d'agire, a seconda delle loro possibilità, per il bene di noi tutti.



Sesto Concetto

La nostra Conferenza dei Servizi Generali ha, per conto di A.A. nel suo insieme, la principale responsabilità per la conduzione dei nostri servizi e le spetta, per tradizione, la decisione finale in merito alle linee di condotta e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa relative alla maggior parte di queste materie dovrebbero essere esercitate in primo luogo dai fiduciari che partecipano alla Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di A.A.

Questo concetto evidenzia e stabilisce che il vero motore di A.A. è la Conferenza dei Servizi Generali, e per funzionare si avvale del Consiglio dei Servizi Generali.

La Conferenza ha ricevuto dai Gruppi, unici detentori dell'autorità e della responsabilità finale in A.A. (primo concetto), la delega per esercitare tale autorità e responsabilità (secondo concetto). Per attuare le sue decisioni, la Conferenza (quindi i Gruppi A.A.) dà mandato al Consiglio dei Servizi Generali, cioè dà l'incarico ai fiduciari di mettere in atto le sue decisioni.

È evidente a questo punto che i fiduciari devono godere di una ampia autonomia ed agire liberamente per concretizzare quanto deciso dalla Conferenza, nessuno, tranne loro,

può valutare e gestire il vasto numero di operazioni che sono richieste dalla nostra intera attività di servizio. Il nostro scopo primario (l'unico) è sempre di natura spirituale, ma questo non può essere raggiunto se non con l'aiuto di una attenta e corretta gestione organizzativa ed economica. I fiduciari sono quindi i "banchieri" di A.A., gestiscono tutti i fondi di A.A. e ne sono responsabili, devono operare quasi esattamente come gli amministratori di una qualsiasi azienda. Sesto Concetto Ai nostri fiduciari sono anche delegati i rapporti con le istituzioni e le pubbliche relazioni di A.A., compiti molto delicati ed importanti. Gestire correttamente la nostra immagine e mettere sempre in atto comportamenti ineccepibili, è di importanza vitale, per questo devono agire sempre nell'assoluto rispetto delle nostre Tradizioni, delle quali ne sono i custodi.

Il Consiglio dei Servizi Generali è un organo della nostra associazione molto autorevole, che deve agire autonomamente e responsabilmente, pertanto molta attenzione e cura deve essere posta in atto quando si scelgono le persone che lo compongono (i fiduciari); il buon funzionamento di A.A., la nostra efficacia nel portare il messaggio ed il nostro futuro dipendono anche da questo.

Sesto Concetto

Cerchiamo di sfatare il preconcetto che i Concetti siano dei principi riservati a pochi eletti. In realtà fanno parte della nostra vita quotidiana. (Il Comitato di Redazione)

Dopo la Conferenza, il Consiglio dei Fiduciari di AA dovrebbe essere il gruppo più autorevole di servitori. Il Secondo Concetto illustra come i Gruppi abbiano delegato alla Conferenza una gran parte dell'autorità e della responsabilità per il servizio in generale, mentre nel Sesto apprendiamo che la Conferenza deve a sua volta delegare un'ampia autorità amministrativa al Consiglio dei SSGG, affinché i suoi Fiduciari possano agire liberamente ed efficacemente, anche in mancanza della Conferenza stessa. La Conferenza dipende quindi dai Fiduciari per la guida e la conduzione degli affari della nostra Associazione durante l'anno. Questa libertà d'azione assegnata ai Fiduciari, ci porta, naturalmente, a considerare con attenzione il tipo e il grado di autorità, responsabilità, leadership e posizione giuridica che ad essi spetta, e a definire chiaramente i vari tipi di capacità professionale e amministrativa che dovranno essere sempre richieste a un Consiglio equilibrato. Noi consideriamo i Fiduciari i maggiori responsabili di tutte le nostre attività di servizio e dobbiamo garantire

loro un'ampia, ma ben definita autorità (la leadership) per dirigerle e condurle; è compito loro, infatti, essere di guida nella formulazione delle linee di condotta. La nostra garanzia è che essi sono i veri custodi delle nostre Dodici Tradizioni. Possono pertanto avere una rilevante libertà d'azione, in modo che, nel periodo tra una Conferenza e l'altra, gli organi di servizio non abbiano ad arenarsi o bloccarsi di fronte a dettagli. Quindi mentre noi (i Gruppi) stiamo qua spesso a polemizzare e a litigare, spesso antepoendo le nostre personalità ai principi e a tutte quelle possibili attività che renderebbero più agevole la trasmissione del messaggio, i Servizi Generali, i suoi Fiduciari e i suoi Comitati non si possono fermare. AA non si può fermare e bisogna garantirne la continuità operativa; per questo la Conferenza riconosce che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa è bene che siano esercitate dal Consiglio dei Servizi Generali. Naturalmente il nostro obiettivo è sempre di natura spirituale, ma questo non può essere raggiunto se non con l'aiuto di un'efficace attività economica. I Fiduciari hanno anche l'intera responsabilità degli investimenti e dell'impiego del nostro fondo di riserva. Essi funzionano quasi come gli amministratori di una

grande azienda: i Gruppi sono gli azionisti; i Delegati sono i rappresentanti o procuratori; i Fiduciari del Consiglio dei SSGG sono effettivamente gli amministratori di una holding. A tutte le sezioni del servizio, inclusi i Fiduciari, spettano infine i tradizionali diritti di Decisione, di Partecipazione e di Appello. L'autorità e la responsabilità amministrativa dei Fiduciari sono dunque davvero ampie. Conseguentemente anche la loro autonomia gestionale deve esserlo. E' opportuno distinguere tra sorvegliare, soprintendere e gestire. La sorveglianza della conduzione degli affari richiede politiche generali chiare, mentre la sovrintendenza ad un compito o un metodo di conduzione va lasciata a chi effettivamente svolge il lavoro. A ogni livello della nostra struttura di servizio, trattiamo i nostri impiegati e servitori come vorremmo essere trattati noi, fornendo loro linee di condotta chiare, senza entrare nel merito delle inezie e senza pretendere di gestire ogni particolare. Uno dei principi più importanti per una buona gestione, sia in una grande entità come il Consiglio dei SSGG, che in una piccola impresa o nelle nostre famiglie, è quello di collegare la responsabilità del lavoro con l'autorità necessaria per svolgerlo; la responsabilità senza potere è inefficace e malsana; il potere senza la responsabilità di doverne ris-

pondere è un invito al predominio. Le responsabilità assegnate vengono abbinate a una sufficiente autorità, perché possano operare nei limiti delle linee di condotta e delle politiche stabilite. L'affidabilità comporta la verifica della rispondenza dell'attività alle linee di condotta. Nella vita di Gruppo ci sono questioni reali delle quali occuparsi: affitto, letteratura, rinfreschi, spese, contributi al servizio d'informazione, alla Zona, all'Area e all'ufficio dei SSGG. Nella mia vita personale devo affrontare la realtà. Devo riconoscere i miei limiti fisici e finanziari. Devo affrontare i problemi finanziari della famiglia. Devo trovarmi un lavoro. Ho una buona assicurazione? Ho - facendo i debiti scongiuri - fatto testamento? Faccio in modo che le cose necessarie vengano fatte? Se non è così, posso essere talmente spirituale da non avere alcun senso pratico. Bisogna, cioè, che io guardi sempre la realtà e che eviti di attenermi in maniera intransigente e scrupolosa ai principi quando non è possibile praticarli. In questo caso occorre che io ricorra al buon senso, alla mia inventiva, alla mia flessibilità (ragionevolezza) e alla mia adattabilità a quelle situazioni che non possono (e non devono) essere affrontate sulla base di un libro d'istruzioni. L'esempio di AA è che può essere un'entità di tipo aziendale, ma anche un Programma di azione spirituale.

ACCADDE A MAGGIO:

- 1935 Il dr. Bob e Bill si incontrano ad Akron.
1938 Creazione della Fondazione Alcolista, società fiduciaria di Alcolisti Anonimi.
Si inizia a scrivere il libro Alcolisti Anonimi.

SCRITTI A MAGGIO DA BILL W.

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- | | | |
|------|--|-------|
| 1946 | Un uso sicuro del denaro. | [30] |
| 1947 | Adeguata ospedalizzazione: una grande necessità. | [64] |
| 1948 | Sesta Tradizione. | [105] |
| 1951 | Saluto dal Canada. | [243] |
| 1955 | I Servizi Mondiali di AA (Parte I). | [178] |
| 1957 | Il dottor A. Weise Hammer. | [463] |
| 1960 | Cos'è la libertà in A.A.? | [384] |
| 1962 | Dove entra in gioco la forza di volontà. | [349] |
| 1964 | Un messaggio da parte di Bill. | [445] |

ACCADDE A GIUGNO:

- 1935 10 giugno, il Dott. Bob prende il suo ultimo bicchiere.
Viene creata Alcolisti Anonimi.
1944 Creazione di "The A.A. Grapevine".
1949 Mercoledì 1° Giugno muore Anne S., moglie del Dott. Bob.
1953 Pubblicazione del libro "12 Passi e 12 Tradizioni".
1980 Il 25 Giugno esce il Grande Libro in Italia; i Gruppi sono 17.

SCRITTI A GIUGNO DA BILL W.

[Rif. Pag. "Il Linguaggio del Cuore"]

- | | | |
|------|---|-------|
| 1944 | Come si configura il nostro futuro | [489] |
| 1946 | La linea di condotta sulle donazioni. | [35] |
| 1947 | Mananza di denaro, manna per A.A. | [72] |
| 1948 | Settima Tradizione. | [107] |
| 1951 | Servire è vivere. | [161] |
| 1954 | La nostra grande decisione finale. | [172] |
| 1955 | I Servizi Mondiali di A.A. (Parte II). | [189] |
| 1957 | Grapevine, voi e io. (Articolo su Grapevine). | [499] |
| 1958 | Far proprio l'Undicesimo Passo. | [304] |
| 1959 | Una lettera di anniversario. | [505] |
| 1960 | A Padre Ed: buon viaggio! | [465] |
| 1961 | Umiltà per oggi. | [325] |
| 1966 | In ricordo di Ebby. | [469] |

MAGGIO - AUGURI AI GRUPPI

1980	VICENZA UNO	Vicenza	Veneto
1983	TACITO	Terni	Umbria
1991	LA SPERANZA	Siena	Toscana
1993	VAL CHIAMPO	Chiampo	Veneto
1998	POMPOSA	Codigoro	Emilia Romagna
1999	PUNTO D'INCONTRO	Arnad	Val d'Aosta

Auguri di un sereno anniversario al gruppo:

Vicenza Uno

Vicenza

(40 anni)

GIUGNO - AUGURI AI GRUPPI

1980	AOSTA	Aosta	Val d'Aosta
1981	PERUGIA UNO	Perugia	Umbria
1982	PANCHIA' "LAGORAI"	Trento	Trentino Alto Adige
1983	IL GABBIANO	Milano	Lombardia
1985	SASSUOLO	Modena	Emilia R.
1985	MONTAGNA di Pavullo	Modena	Emilia R.
1990	AVVENTURA	Reggio Emilia	Emilia R.
1993	TOR BELLA MONACA	Roma	Lazio
1994	BENACO	Bardolino	Veneto
1996	SPERANZA	Viareggio (LU)	Toscana
2000	3 ROSE	Ancona	Marche
2002	ARMONIA	Padova	Veneto
2003	PASSAPAROLA	Rubano (PD)	Veneto
2005	TORTONA	Tortona	Piemonte
2006	ARMONIA	Castelfranco (MO)	Emilia Romagna
2007	INSIEME	Caserta	Campania
2015	RISORGIMENTO	C. Marche	Marche

Auguri di un sereno Anniversario ai seguenti Gruppi:

Aosta	Val D'Aosta	(40 anni)
Sassuolo	Modena Emilia Romagna	(35 anni)
Montagna di Pavullo	Modena Emilia Romagna	(35 anni)
Avventura	Reggio Emilia Emilia Romagna	(30 anni)
Tortona	Piemonte	(15 anni)
Risorgimento	C. Marche	(5 anni)

ALCOLISTI ANONIMI ITALIA

Via Torre Rossa, 35
00165 - ROMA



SERVIZI GENERALI ITALIA

Telefono: 06 66.36.629
Cellulare: +39 335 19.49.560
Fax: +39 06 66.28.334

INSIEME IN A.A.

(per invio testimonianze)
insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it

Per informazioni sulla spedizione

aaitaly@tin.it

A.A. Alcolisti Anonimi – Ufficio dei Servizi Generali

Via di Torre Rossa 35 – 00165 ROMA

Tel. 06.6636629 Fax 06.6628334

E-mail: aaitaly@tin.it – Web: www.alcolistianonimiitalia.it

PLU	CODICE	Titolo	N. copie	Costo unitario	Importo
Abbonamenti Rivista					
1	Abb. 01	Abbonamento Insieme in A.A		€ 20,00	
2	Abb. 02				

Gruppo

Nome Gruppo **Area**

Via

CAP. **Città** **Prov.**

Telefono:

Indirizzo di consegna

Nome

Via

CAP. **Città** **Prov.**

Conto corrente postale per sottoscrivere l'abbonamento è :

c/c n° 74028002 intestato a: Insieme in A.A.

Costo abbonamento annuale: € 20,00

**Per ogni abbonamento singolo personale viene aggiunto
un costo di €15,00 per le spese di spedizione**

Si prega di inviare il presente modulo,
compilato in ogni sua parte, con allegato
il bollettino di versamento al seguente indirizzo:

**Insieme in A.A. - Via di Torre Rossa, 35 - 00165 Roma
oppure alla mail insiemeinaa@alcolistianonimiitalia.it**

Per qualsiasi informazione riguardante la spedizione,
rivolgersi alla seguente email aaitaly@alcolistianonimi.it
indicando i numeri non pervenuti: e indirizzo di consegna.

I Dodici Concetti per il Servizio

1. La responsabilità finale e l'autorità ultima per il servizio in A.A. dovrebbero rimanere sempre una prerogativa della coscienza collettiva della nostra Associazione.
2. Quando nel 1955, i Gruppi approvarono lo Statuto definitivo della loro Conferenza dei Servizi Generali, delegarono a questa completa autorità per la conduzione dei nostri servizi; in tal modo fecero della Conferenza, fatta eccezione per una qualsiasi modifica delle Dodici Tradizioni o dell'Articolo 12 dello Statuto della Conferenza, la vera voce e l'effettiva coscienza di tutta la nostra Associazione.
3. Come tradizionale mezzo per formare e mantenere un appropriato rapporto di lavoro fra i Gruppi, la Conferenza, il Consiglio dei Servizi Generali di A.A. e le sue società di servizio, fra il personale, i Comitati e i dirigenti-responsabili operativi, viene qui proposto di assegnare a ognuno di questi elementi del Servizio un tradizionale Diritto di Decisione, assicurando così una loro efficace leadership.
4. Nella struttura della nostra Conferenza dobbiamo mantenere, a tutti i livelli di responsabilità, un tradizionale Diritto di Partecipazione, avendo cura che a ogni sezione o gruppo di nostri servitori venga concessa una rappresentanza con diritto a un voto proporzionato alla responsabilità di ciascuno di essi.
5. In tutta la nostra struttura di servizio dovrebbe prevalere un tradizionale Diritto di Appello, assicurando così che l'opinione della minoranza venga ascoltata e che le istanze personali vengano prese in attenta considerazione.
6. La nostra Conferenza dei Servizi Generali ha, per conto di A.A. nel suo insieme, la principale responsabilità per la conduzione dei nostri servizi e le spetta, per tradizione, la decisione finale in merito alla linea di condotta e all'amministrazione. Ma la Conferenza riconosce anche che l'iniziativa principale e la responsabilità operativa relativa alla maggior parte di queste materie dovrebbero essere esercitate in primo luogo dai fiduciari che partecipano alla Conferenza, quando agiscono come Consiglio dei Servizi Generali di A.A..
7. La Conferenza riconosce che lo Statuto e i Regolamenti del Consiglio dei Servizi Generali sono degli strumenti legali; che in base a essi i fiduciari hanno piena facoltà di dirigere e condurre tutte le attività Servizio di Alcolisti Anonimi. E' inoltre inteso che lo Statuto della Conferenza, in sé, non è un documento legale: esso fa invece affidamento per la sua efficienza operativa, sulla forza della tradizione e sulla consistenza dei fondi di A.A..

8. I fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali agiscono nell'ambito di due principali competenze: a) Per quanto riguarda le linee di condotta in generale e le finanze, essi sono i principali pianificatori e amministratori. Essi e i loro Comitati gestiscono direttamente queste attività. b) Per quanto riguarda i nostri servizi, costituiti separatamente in società per azioni, ai fiduciari competono principalmente il possesso di tutto il pacchetto azionario e la supervisione, che viene esercitata mediante la facoltà che essi hanno di nominare tutti i consiglieri di amministrazione delle società stesse.
9. Buoni leader di servizio, insieme a validi e appositi criteri per la loro scelta, sono a tutti i livelli indispensabili per il nostro futuro funzionamento e per la nostra sicurezza. La principale leadership del servizio, una volta esercitata dai fondatori di A.A., deve necessariamente passare ai fiduciari del Consiglio dei Servizi Generali di Alcolisti Anonimi.
10. Ogni responsabilità di servizio dovrebbe avere una corrispondente autorità. La portata di tale autorità dovrebbe essere sempre ben definita tanto dalla tradizione quanto da una risoluzione, da una specifica descrizione del lavoro, oppure da appropriati statuti o regolamenti.
11. Dal momento che i fiduciari possiedono la responsabilità finale per la conduzione del Servizio di A.A., essi dovranno sempre far affidamento sull'assistenza dei migliori Comitati, degli amministratori delle società di servizio, dei dirigenti, degli impiegati e dei consulenti. Perciò la composizione di questi fondamentali Comitati e Consigli, le qualifiche dei collaboratori, il metodo della loro immissione nel servizio, i metodi della loro rotazione, il modo in cui vengono messi in relazione fra di loro, gli speciali diritti e doveri dei nostri dirigenti, del personale e dei consulenti, insieme a un giusto compenso, saranno considerate sempre questioni di estrema importanza.
12. Garanzie Generali della Conferenza: in tutti i suoi procedimenti, la Conferenza dei Servizi Generali osserverà lo spirito delle Tradizioni di A.A., avendo la massima cura che la Conferenza non diventi mai un centro di pericoloso potere o ricchezza; che il principio ispiratore della sua attività economica sia poter disporre di fondi sufficienti più un'ampia, prudente riserva; che nessuno dei membri della Conferenza sia mai posto in una condizione di ingiustificata autorità sugli altri; che le decisioni importanti siano prese dopo discussione, voto, e, quando possibile, con una sostanziale unanimità; che nessuna azione della Conferenza sia mai di punizione personale o di incitamento a pubbliche controversie; che, sebbene la Conferenza possa agire per il Servizio di Alcolisti Anonimi, non compirà mai alcun atto di governo; e che, allo stesso modo dell'Associazione di Alcolisti Anonimi, che essa serve, la Conferenza stessa rimarrà sempre democratica nel pensiero e nell'azione.

Le Dodici Tradizioni

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di A.A.
2. 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.
3. L'unico requisito per divenirne membri è il desiderio di smettere di bere.
4. Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, tranne che per le questioni riguardanti altri gruppi oppure A.A. nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'alcolista che soffre ancora.
6. Un gruppo A.A. non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di A.A. ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo A.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo rifiutando contributi esterni.
8. Alcolisti Anonimi dovrebbe rimanere per sempre non professionale ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. A.A. come tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma noi possiamo costituire dei consigli di servizio o comitati, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Alcolisti Anonimi non ha opinioni su questioni esterne, di conseguenza il nome di A.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla propaganda; noi abbiamo bisogno di conservare sempre l'anonimato personale a livello di stampa, radio e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.



*Signore concedimi la serenità di accettare
le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso,
e la saggezza di conoscerne la differenza.*

*Amico, Amica
Sei abbonato?
Lo leggi?
Ti piace?*

*Inviaci i tuoi pensieri, belli e brutti.
Partecipa anche tu
alla nostra riunione scritta:
Trasmetti le tue emozioni!!!!*